



## حقائق أساسية في فحص ريتن أول محلول MiraLAX تجهيز

### تهئي نفسك لفحص



يجب أن يُنظف القولون من جميع المواد الصلبة حتى يتمكن الطبيب من الرؤية بوضوح.

إذالكي قولون نظيفاً فيتم إلغالي فحص الخاص بك.

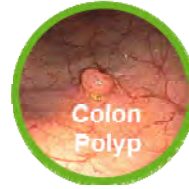
ستحتاج إلى صرف أدوية تجهيز الأمعاء من صيدليتك المحلية. (انظر القائمة أعلى الصفحة 2.)



### الفحص ينقذ

سرطان القولون والمستقيم هو ثاني الأمراض السرطانية المميتة في الولايات المتحدة.

إذا كنت تبلغ من العمر 50 عاماً أو أكبر أو كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بالسرطان، فإن إجراء فحص القولون والمستقيم يمكن أن ينقذ حياتك. وإليك كيف يمكن أن يحدث ذلك...



- يبدأ سرطان القولون والمستقيم عادةً بنمو كتلة غير سرطانية تُسمى بالسليلة وتكون داخل المستقيم أو القولون.
- يُمكن لإجراء تنظير القولون أن يكشف عن وجود هذه السلائل حتى يتم استئصالها قبل أن تتحول إلى سرطان.
- ويُمكنه أيضاً أن يكشف عن وجود سرطان بالقولون والمستقيم

### ما يجب أن تحضره معك إلى الفحص

- نموذج مكتمل للتاريخ الصحي
- شخص بالغ (يبلغ من العمر 18 عاماً أو أكبر) ليوصلك إلى المنزل. بعد زيارتك لا يمكنك أن تستقل سيارة أجرة أو وسيلة نقل طبية أو حافلة إلا بصحبة أحد الأشخاص
- بطاقة التأمين
- كل الأدوية التي تتناولها حتى الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية والفيتامينات والمكملات الغذائية

اتصل بطبيبك للحصول على تعليمات تناول الدواق بالأسبوع من فحصك على الأقل إذا كنت:

- تتناول أدوية لعلاج مرض السكري
- خضعت لعملية استبدال صمام في القلب
- تتناول أدوية مثل كومادين (وارفارين) Coumadin (Warfarin) أو زاريلتو (Xarelto) أو براداكسا (Pradaxa) أو إليكويس (Eliquis) أو سافايسا (Savaysa) أو أي أدوية أخرى لتميع الدم
- تتناول أدوية مثل بلافيكس (Plavix) أو بريلينتا (Brilinta) أو أجرينوكس (Aggrenox) أو أي أدوية أخرى مضادة للصفائح الدموية

### احضري معك إلى الفحص قبل ساعة من موعدك

توجي هاتفي ادةم اح ع برن ترن ت على: <http://www.uchospitals.edu/visitor/directions>



## الي والمسا قبل فحوص

فيال ساعة 12 ظهرًا:

- تناول قرصين من بيساكوديل (Bisacodyl) (دولكولاكس المُليئة)
- اخلط زجاجة محلول MiraLAX بالكامل مع مشروب جاتوريد في إبريق كبير. غطّ الإبريق وضعه في الثلاجة.

في لسانة مساءً:

- اشرب كوبًا (8 أونصات) من خليط MiraLAX كل 15 دقيقة حتى ينتهي نصف الإبريق.
- غطّ النصف الآخر من الخليط وضعه في الثلاجة. ستشرب هذا في صباح الغد.
- إذا تقيأت، فانتظر 30 دقيقة وابدأ في شرب 3/4 كوب (6 أونصات) كل 15 دقيقة حتى تنتهي من نصف الخليط.

## قبل فحوص - 5 إلى 6 ساعات

- تناول الدواء المُصرح به من قبل الطبيب.
- لا بأس من تناول الأسبيرين وأدوية ضغط الدم والبريدنيزون والستيرويدات الأخرى.
- اشرب ما تبقى من خليط ميرالاكس (نصف الزجاجة). اشربكوبًا (8 أونصات) كل 10 دقائق حتى تهينتهي. لنته ملخ لي ط ساعاتي ريعد أن تبدف يشربه.
- لا تتخط هذه الخطوة. من المهم أن يصبح القولون نظيفًا بأقصى قدر ممكن حتى يكون الفحص ناجحًا.
- استمرفي الظام غذائ ليقي عمل للس والصلص افي تحتي 3 ساعات قبل موع للافحوص.
- قد تحتاج أن تستيقظ مبكرًا إذا كان موعد الفحص الخاص بك في الصباح.
- ينبغي أن يكون برازك سائلًا شفافًا أصفر.

## قبل فحوص ب-5 أي ام

- راجع تعليمات تناول محلول تجهيز الأمعاء
- اشتر زجاجة حجمها 8.3 أونصات من محلول MiraLAX (238 غرام) أو جلايكولاكس أو جليكول عديد الإيثيلين (Polyethylene glycol, PEG) 3350 (الاسم العام للمحلول)
- اشتر 64 أونصة من مشروب جاتوريد أو أي مشروب رياضي آخر (ليس لونه أحمر أو أرجواني)
- اشتر أقراص بيساكوديل (Bisacodyl) 5 ملليغرام (أقراص دولكولاكس المُليئة)

## قبل فحوص ب-3 أي ام

- ابدأ في اتباع نظام غذائي قليل البقايا (انظر صحيفة التعليمات)
- أوقف تناول مكملات الحديد والألياف
- خطط لوسيلة لإيصالك إلى المنزل

## قبل فحوص صي ومين

- استمر في اتباع النظام الغذائي قليل البقايا

## الي والمسا قبل فحوص

- ابدف ليتباع نظام غذائ ليقي عمل للس والصلص افي في الصباح اشرب 8 أكواب من الماء أو السوائل الصافية خلال اليوم بأكمله.



- تتناول أي طعام صلب.
- تشرب أي سوائل حمراء أو أرجوانية اللون.
- يُمكن أن تتناول المرق الصافي (دجاج أو لحم بقرى) والماء وعصير التفاح ومشروب جاتوريد والحلوى المثلجة والقهوة أو الشاي (بدون إضافة حليب أو مبيض). ويمكنك أيضًا أن تمص الحلوى الصلبة.



قبل فحوص صي اع تي ن: تاكل أو تشرب أي شي ء.

ي مكن أن يي تمل غ الل فحوص إذا ك لت أو ش ربت أي شي ء.





# النظام الغذائي قليل البقايا وحدة إجراءات الجهاز الهضمي

ابدأ النظام الغذائي قليل البقايا قبل الفحص الخاص بك بثلاثة أيام. يحد النظام الغذائي قليل البقايا من الألياف والأطعمة الأخرى التي تسبب انتقال الطعام داخل جسمك بسرعة أكبر.

إن الأطعمة قليلة البقايا تقلل من حجم البراز الخاص بك ومن معدل حركة الأمعاء لديك. وهذا الأمر يجعل من السهل فحص قولونك أثناء إجراء تنظيف القولون. ويمكن أن تساعد الأطعمة قليلة البقايا أيضًا على تقليل الإسهال وتقلصات البطن.

الأطعمة التي لا يمكنك تناولها	الأطعمة التي يمكنك تناولها	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"><li>• الأيس كريم بالمكسرات أو البذور</li><li>• الجبن بالمكسرات أو البذور</li><li>• الأيس كريم</li><li>• حليب البقر</li><li>• الزبادي أو الزبادي بالفاكهة</li><li>• الجبن</li><li>• الكريمة</li></ul>		<b>الحليب ومنتجات الألبان</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• أي مشروب باللب أو البذور، مثل عصير البرتقال أو الجريب فروت.</li><li>• عصير البرقوق المجفف</li><li>• المكملات الغذائية ذات الألياف</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• المياه المعبأة</li><li>• القهوة والشاي (بدون كريمة أو حليب)</li><li>• المشروبات الغازية</li><li>• عصير التفاح</li><li>• عصير العنب الأبيض</li><li>• عصير الطماطم</li><li>• مشروبات الفاكهة (بدون لب وليست حمراء أو أرجوانية اللون)</li><li>• مشروبات Kool-Aid أو Hi-C (ليست حمراء أو أرجوانية اللون)</li><li>• مشروب جاتوريد أو باوريد</li><li>• مشروبات Crystal light (ليست حمراء أو أرجوانية اللون)</li></ul>	<b>المشروبات</b>  



الأطعمة التي لا يمكنك تناولها	الأطعمة التي يمكنك تناولها	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"><li>• أنواع الخبز وحبوب الإفطار والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة</li><li>• دقيق الشوفان</li><li>• جرانولا</li><li>• أي أنواع خبز أو حبوب إفطار أو مقرمشات أو معكرونة محضرة بالبذور أو المكسرات أو جوز الهند أو الفواكه النيئة أو المجففة فوق المنتج أو داخله (مثل خبز الباجل بالبذور)</li><li>• خبز الذرة</li><li>• مقرمشات جراهام</li><li>• الأرز البني أو الأرز البري</li><li>• بذور القمح</li><li>• النخالة</li><li>• القمح المبرعم</li><li>• الشعير</li><li>• قشر البطاطس</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الخبز المصنوع من الدقيق المعالج أو اللفائف أو خبز الباجل أو فطائر المافن الإنجليزية أو الخبز البلدي أو البسكويت أو فطائر المافن (بدون مكسرات أو توت) أو المقرمشات أو البان كيك أو كعك الوافل أو المعجنات</li><li>• حبوب الإفطار المعالجة المطبوخة والباردة مثل الذرة المجروشة، طحين الفارينا، كريمة القمح أو الأرز، دقيق الشوفان المنقى، حبوب الإفطار Cheerios، حبوب الإفطار Corn Chex، حبوب الإفطار Cornflakes، Rice Chex، حبوب الإفطار Rice Krispies، حبوب الإفطار Special K</li><li>• البطاطس (بدون القشر)</li><li>• البطاطا (بدون القشر)</li><li>• الأرز الأبيض</li><li>• المعكرونة المعالجة</li></ul>	<h3>الخبز وحبوب الإفطار والنشويات</h3>    



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**

# النظام الغذائي قليل البقايا وحدة إجراءات الجهاز الهضمي

الأطعمة التي لا يمكنك تناولها	الأطعمة التي يمكنك تناولها	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"><li>• الثمار النيئة (لا بأس من الموز)</li><li>• الأناناس، البرتقال، قطع الجريب فروت، خليط الفواكه المعلبة</li><li>• الفاكهة المجففة</li><li>• جميع أنواع التوت والشمام</li><li>• صلصة التوت البري الأحمر الصحيح</li><li>• الأفوكادو</li><li>• جوز الهند</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الفاكهة المعلبة أو المطبوخة بدون القشر أو البذور (الخوخ والكمثرى والمشمش والتفاح)</li><li>• صلصة التفاح</li><li>• الموز الناضج</li><li>• صلصة التوت البري الأحمر الهلامي</li></ul>	<p><b>الفاكهة</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• جميع الخضروات النيئة، مثل الخس أو البصل أو الكرنب أو الخيار أو المشروم أو البصل الأخضر.</li><li>• الخضروات ذات البذور</li><li>• الخضروات المطبوخة الصلبة والليفية مثل: الخرشوف والهليون والفاصوليا الخضراء والبروكلي وكرنب بروكسل والقرنبيط والذرة والبصل والخيار والباذنجان والمشروم والبصل والبيازلاء (البيازلاء الخضراء) والفلفل والملفوف المخلل والسبانخ والطماطم والقرع الصيفي والقرع الشتوي والكوسة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الخضروات بدون بذور الطازجة والمعلبة والمجمدة والليننة والمطبوخة جيدًا. (خضروات الجزر والفاصوليا الخضراء والبنجر المقشرة)</li><li>• عصير الخضروات المصفى</li><li>• صلصة الطماطم المصفاة (أزل اللب والبذور)</li></ul>	<p><b>الخضروات</b></p> 





الأطعمة التي لا يمكنك تناولها	الأطعمة التي يمكنك تناولها	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"><li>• اللحوم غير اللينة مثل شرائح اللحم مع العظم أو شرائح لحم ضلوع الخنزير</li><li>• اللحوم التي تحتوي على غضاريف</li><li>• النقانق غير منزوعة الجلد</li><li>• السلامي، قطع باردة</li><li>• بدائل اللحوم المصنوعة من الحبوب الكاملة أو المكسرات أو البذور</li><li>• البقوليات المجففة، البازلاء، العدس</li><li>• زبدة الفول السوداني التي تحتوي على قطع الفول السوداني أو غيرها من زبدة المكسرات التي تحتوي على قطع المكسرات</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اللحوم اللينة المطبوخة من السمك والدواجن واللحم البقري ولحم الخروف ولحم الخنزير ولحم فخذ الخنزير ولحم العجل</li><li>• البيض</li><li>• التوفو</li><li>• سمك التونة</li><li>• زبدة الفول السوداني الناعمة أو غيرها من زبدة المكسرات الناعمة</li><li>• النقانق (فقط إذا قمت بنزع الجلد)</li><li>• فطائر السجق أو سجق الإفطار منزوع الجلد</li></ul>	<h3>اللحوم وبدائلها</h3> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• الفلفل</li><li>• توابل البذور</li><li>• البذور والمكسرات</li><li>• جوز الهند</li><li>• الفشار</li><li>• المربى والمواد المحفوظة</li><li>• المخمل والزيتون</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الملح والسكر</li><li>• الأعشاب والتوابل المطحونة أو المبشورة</li><li>• الخل</li><li>• الكاتشب والمسطردة</li><li>• صوص الصويا</li><li>• الجيلي (ليس أحمر أو أرجواني اللون والذي لا يحتوي على المربى أو المواد الحافظة)</li></ul>	<h3>أخرى</h3> 



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**

## نصائح بخصوص النظام الغذائي القائم على السوائل الصفافية وبخصوص محلول تجهيز الأمعاء وحدة إجراءات الجهاز الهضمي

من الضروري أن تكمل جميع محلول تجهيز الأمعاء الخاص بك.  
يمكن إلغاء الإجراء الخاص بك إذا كان قولونك غير  
نظيف أو إذا كنت قد أكلت أو شربت شيئاً كان ينبغي ألا تتناوله.

### أمثلة لمكونات النظام الغذائي القائم على السوائل الصفافية

- الماء
- مرق الدجاج أو اللحم البقري
- الشاي والقهوة (بدون كريمة أو منتجات ألبان)
- لا تتناول أي سوائل لونها أحمر أو أرجواني
- الحلوى الجيلاتينية بدون فاكهة
- جاتوريد أو المشروبات الرياضية الأخرى (ليس مشروبات "الطاقة")
- مشروبات Kool-Aid أو Crystal Light
- المشروبات الغازية (سفن أب، بيرة الزنجبيل)
- العصائر (التفاح، العنب الأبيض، التوت البري الأبيض)
- الحلوى المتلجة (بدون شربات أو قطع فاكهة أو كتل فاكهة)
- الفاكهة المتلجة، الحلوى الإيطالية المتلجة

### نصائح بخصوص شرب محلول تجهيز الأمعاء

- عادةً ما يكون مذاق محلول تجهيز الأمعاء أفضل عندما يكون بارداً أو مبرداً في التلاجة.
- اشرب كامل الجرعة بسرعة بدلاً من ارتشافها على فترات زمنية طويلة
- حاول أن تشرب محلول تجهيز الأمعاء باستخدام ماصة
- اشطف فمك بالماء أو صودا رائقة أو غسول فموي بعد شرب محلول تجهيز الأمعاء.
- يمكنك أن تمص الحلوى الصلبة أو المصاصات (غير ذات اللون الأحمر أو الأرجواني)

إذا لم تكن متأكدًا أي الأطعمة أو السوائل يمكنك أو لا يمكنك تناولها، تحدث إلى طبيبك.  
اتصل بوحدة إجراءات الجهاز الهضمي على الرقم **(773) 702-8402**.