



## حقائق أساسية في إعداد محلول OsmoPrep لتجهيز

### للفحص الخاص بك



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

إذا كان قولونك غير نظيف فقم  
بالفحص الخاص بك.

ينبغي إعطاؤك

وصفة طبية تحتوي على دواء لتجهيز  
الأمعاء مع هذه التعليمات.



### الفحصين قد

سرطان القولون والمستقيم هو ثاني الأمراض السرطانية التي تؤدي  
للوفاة في الولايات المتحدة.

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



- كثيرًا ما يبدأ سرطان القولون والمستقيم بنمو  
كتلة غير سرطانية تُسمى بالسليبة وتكون  
داخل المستقيم أو القولون.
- يُمكن لإجراء تنظيف القولون أن يكشف عن  
وجود هذه السلائل حتى يتم استئصالها قبل  
أن تتحول إلى سرطان.
- ويُمكن أيضًا أن يكشف عن وجود سرطان بالقولون والمستقيم  
مبكرًا بينما لا تزال هناك فرص جيدة للشفاء.

### ما يجب أتت حضره معك إلى لفحص الخاص بك

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

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

• نموذج مكتمل للتاريخ الصحي

- شخص بالغ (يبلغ من العمر 18 عامًا أو أكبر) ليوصلك إلى  
المنزل. بعد زيارتك لا يمكنك أن تستقل سيارة أجرة أو وسيلة  
مواصلات طبية أو حافلة إلا إذا كنت بصحبة شخص آخر
- بطاقة التأمين
- كل الأدوية التي تتناولها حتى الأدوية التي تُصرف بدون وصفة  
طبية والفيتامينات والمكملات الغذائية

### احضري معك إلى لفحصك بل ساعة من موعده

اتجاهات الحلقى ادة متاحة عبر الإنترنت على: <http://www.uchospitals.edu/visitor/directions>



AT THE FOREFRONT

**UChicago  
Medicine**

نظي الق و ل و ن  
م ح ل و ل OsmoPrep ت ج ه ي ز

## ال ساعة 6 م س ا ع ي ل ي و ا ل م س ا ب ق ل ي و ل م ف ح ص

- تناول 4 أقراص OsmoPrep مع كوب واحد (8 أوقيات) من السائل الصافي كل 15 دقيقة.
- قم بهذا حتى تكون قد تناولت مجموعًا قدره 20 قرصًا من OsmoPrep.



- واصل شرب الكثير من السوائل الصافية.

## ق ب ا ل م ف ح ص ب - 5 إ ل ي 6 س ا ع ا ت

- تناول الدواء المُصرح به من قبل الطبيب.
- لا بأس من تناول الأسبيرين (aspirin) وأدوية ضغط الدم والبريدنيزون (prednisone) والستيرويدات (steroids) الأخرى.
- تناول 4 أقراص OsmoPrep مع كوب واحد (8 أوقيات) من السائل الصافي كل 15 دقيقة حتى تتكثرت قبتك الأولى من مجموعًا قدره 2 قرصًا من OsmoPrep.



- لا تجاهل هذه الخطوة. من المهم أن يصبح القولون نظيفًا بأقصى قدر ممكن حتى يكون الفحص ناجحًا.
- استمري في النظام الغذائي اللين مع OsmoPrep حتى 3 ساعات قبل موعد الفحص.
- قد تحتاج أن تستيقظ مبكرًا إذا كان موعد الفحص الخاص بك في الصباح.
- ينبغي أن يكون برازك سائلًا صافياً أصفر اللون.

## ق ب ا ل م ف ح ص ب - 5 أي ام

- راجع تعليمات تجهيز الأمعاء
- اصرف وصفاتك الطبية الخاصة بمحلول تجهيز الأمعاء

## ق ب ا ل م ف ح ص ب - 3 أي ام

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

## ق ب ا ل م ف ح ص ب ي و م ي ن

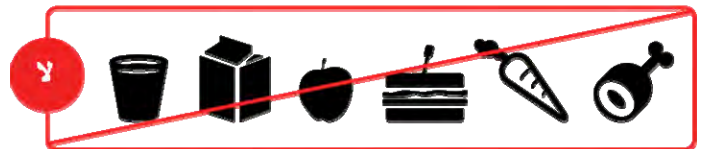
- استمر في اتباع النظام الغذائي قليل البقايا

## ال ي و ا ل م س ا ب ق ل ف ح ص

- ابدئي باتباع نظام غذائي قليل السوائل الصافية في وقت مبكر
- 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 (دون إضافة حليب أو كريمة). ويمكنك أيضًا أن تمص الحلوى الصلبة.



ق ب ا ل م ف ح ص ب ي و م ي ن : ت ا ك ل أ و ت ش ر ب أ ي ش ي ء .  
ق ي ت م ل غ ا ن ف ح ص ك إ ذ ا ك ل ت أ و ش ر ب ت أ ي ش ي ء .





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 Crystal Light أو Kool-Aid
- 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 الثلاجة.
- 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**.



# 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>• الآيس كريم بالمكسرات أو البذور</li><li>• الجبن بالمكسرات أو البذور</li><li>• الآيس 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>	<p><b>الخبز وحبوب الإفطار والنشويات</b></p>    



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 الكرفس أو الخيار أو المشروم أو البصل الأخضر.</li><li>• الخضروات ذات البذور</li><li>• الخضروات المطبوخة الصلبة والليفية مثل: الخرشوف والهليون والبقول الأخضر والبروكلي وكرنب بروكسل والكرفس والقرنبيط والكرفس 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 والبقول الأخضر 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>• النفاثق 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>• النفاثق (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>• المخلل 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> 