



ПРИЯТНАЯ
ПОДГОТОВКА
к эндоскопии кишечника

*Информация для пациентов
касательно оптимальной подготовки к обследованию*

FERRING
ARZNEIMITTEL

ЦИТРАТ МАГНИЯ + ПИКОСУЛЬФАТ НАТРИЯ
 **PICOPREP®**
Приятный вкус. Хорошая переносимость. Чистота.

Уважаемые пациенты,

Факты о раке кишечника и факторах риска 4

Информация о риске развития рака кишечника при хронических ВЗК 5

Рак кишечника 6

Подготовка 8

Подготовка и питание 10

PICOPREP® 18

Ссылки 19

Ваш лечащий врач порекомендовал вам пройти эндоскопию кишечника. Возможно, Вы хотите пройти данное обследование в рамках профилактики рака кишечника или же у Вас имеются конкретные жалобы. Для проведения эндоскопического обследования толстой кишки - также известного под названием эндоскопия кишечника или колоноскопия - кишечник должен быть полностью опорожнен.

Чистый кишечник = оптимальная видимость

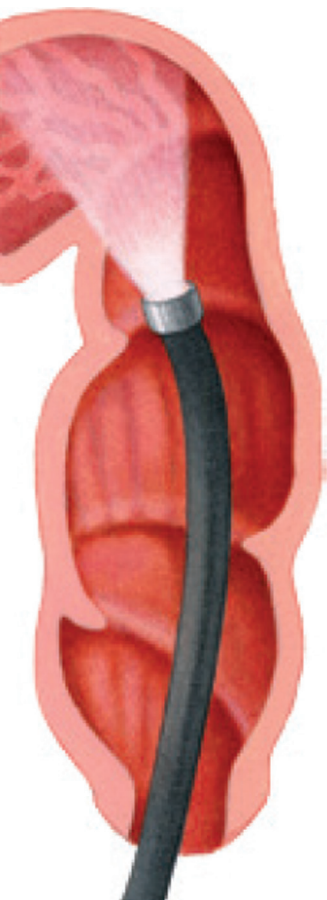
Только чистый кишечник обеспечивает врачу оптимальную видимость во время обследования и позволяет обнаружить возможные изменения тканей в кишечнике.

Данная брошюра призвана поддержать Вас при оптимальной подготовке к эндоскопии кишечника.

При наличии вопросов обращайтесь к своему лечащему врачу.



ЧТО ТАКОЕ ЭНДОСКОПИЯ КИШЕЧНИКА?



Эндоскопия кишечника - это эндоскопическое обследование толстой кишки.

Для обследования гибкая трубка, эндоскоп, вводится через анальное отверстие и осторожно проталкивается через всю толстую кишку. На конце эндоскопа помимо камеры расположен источник света. Благодаря этому врач может освещать кишечник и наблюдать на экране, как он выглядит изнутри.

Сначала эндоскоп продвигается до конца толстой кишки. И лишь во время его обратного выведения врач внимательно изучает внутренние стенки кишечника.

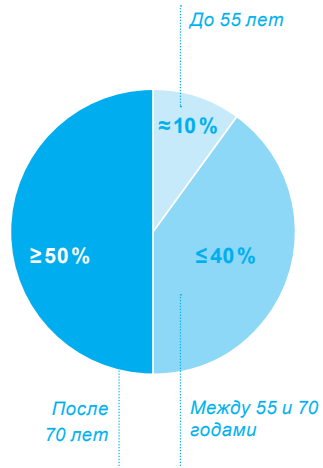
Через эндоскоп врач может вводить в кишечник небольшие инструменты, например, щипцы для удаления полипов или взятия образцов тканей.

Обычно обследование проводится под общим наркозом и является безболезненным.

Как правило, эндоскопия кишечника длится 20-30 минут.

ФАКТЫ

Время прохождения диагностики раковых заболеваний



(<https://www.dkfz.de/de/presse/download/Grafiken-Darmkrebs-Zahlen.pdf>)

Факты

Рак кишечника является одним из наиболее частых злокачественных раковых заболеваний у мужчин и женщин. Лишь в Германии от этого заболевания ежегодно умирает около 30 тысяч человек.

Целесообразность прохождения профилактических обследований

Несмотря на то, что количество вновь выявленных заболеваний возрастает, число людей, умирающих от рака кишечника, сокращается. В первую очередь это связано с ранней диагностикой, благодаря которой удается выявить рак кишечника на более ранних, лучше поддающихся лечению стадиях. Риск заболевания раком кишечника у пациентов, прошедших колоноскопию, сокращается на 60-90%.

Раннее распознавание рака кишечника

Благодаря колоноскопии можно обнаружить и провести лечение рака кишечника за много лет до того, как он начнет проявляться. Так как риск заболевания растет с возрастом, больничные кассы рекомендуют проводить проверку кишечника с целью раннего распознавания опухолей начиная с 55 лет. Расходы оплачиваются больничной кассой.

Особая осторожность при заболеваниях кишечника и отягощенном семейном анамнезе

При определенных потенциально опасных заболеваниях или отягощенном семейном анамнезе следует проходить регулярные обследования. Проконсультируйтесь, пожалуйста, со своим лечащим врачом.

Общие факторы риска

- Возраст старше 50 лет
- Курение
- Регулярное потребление алкоголя
- Питание: много красного мяса, мало свежих овощей и фруктов

Индивидуальные факторы риска

- Случаи полипов кишечника в семье
- Рак кишечника, матки или желудка у отца, матери, братьев и сестер или других родственников
- Хронические воспалительные заболевания кишечника (язвенный колит, регионарный энтерит)

Колоноскопию следует проводить также в случае проявления ледующих симптомов

- Кровь в стуле
- Потеря веса
- Изменения привычек кишечника (частая смена запоров и диареи)
- Повторяющиеся спазматические боли в животе

Информация о риске развития рака кишечника при хронических воспалительных заболеваниях кишечника (ВЗК)

Термин хронические воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) объединяет два заболевания - язвенный колит и регионарный энтерит. Они представляют собой длительные, хронические воспаления кишечника, точные причины возникновения которых еще не выяснены. Пациенты, страдающие хроническими воспалительными заболеваниями кишечника, имеют повышенный риск заболевания раком кишечника. Поэтому для пациентов с ВЗК существуют специальные планы прохождения профилактических обследований.

Язвенный колит

Пациенты с язвенным колитом особенно подвержены риску заболевания раком кишечника. Чем дольше длится хроническое заболевание кишечника, тем выше риск. В связи с этим для таких пациентов следует проводить особо интенсивную раннюю диагностику.

Регионарный энтерит

При регионарном энтерите также следует исходить из высокой степени риска заболевания раком кишечника. Риск повышается в особенности в тех случаях, когда заболевание возникает в довольно раннем возрасте и продолжается в течение длительного времени. При регионарном энтерите всей толстой кишки действуют те же рекомендации касательно профилактических обследований, как и при язвенном колите.

Узнайте подробнее о хронических воспалительных заболеваниях кишечника на сайте www.ced-im-griff.de



Повышенный риск заболевания раком кишечника существует в том случае, если вы страдаете хроническим воспалением кишечника (язвенный колит или регионарный энтерит).

Профилактика при язвенном колите

- Всем пациентам, страдающим язвенным колитом, самое позднее через 8 лет после начала заболевания следует пройти эндоскопию кишечника.
- При поражении всей толстой кишки рекомендуется ежегодно, начиная с 8-го года заболевания, проводить эндоскопию кишечника с взятием образцов тканей из всех отрезков толстой кишки.
- Если заболевание распространяется только на прямую кишку, сигмовидную кишку и левосторонний, нисходящий отдел прямой кишки, то эндоскопия кишечника проводится ежегодно, начиная с 15-го года заболевания.

Существует большое количество возможностей получения информации об эндоскопическом обследовании кишечника в связи с возможным хроническим воспалительным заболеванием кишечника (язвенный колит или регионарный энтерит). Для этого мы рекомендуем посетить веб-сайт: www.ced-im-griff.de

ПРОФИЛАКТИКА

Что я могу сделать, чтобы снизить риск заболевания раком кишечника?

Здоровое питание в сочетании со здоровым образом жизни могут снизить риск заболевания раком кишечника.

Курение и регулярное потребление алкоголя могут повысить риск заболевания раком кишечника.

Информация Немецкого онкологического научно-исследовательского центра

Медицинские экспертные сообщества рекомендуют для профилактики следующее:

- Регулярно двигайтесь
- Избегайте излишнего веса
- Следите за потреблением достаточного количества клетчатки из злаковых продуктов, бобовых и овощей
- Потребляйте меньше красного мяса или переработанных мясных продуктов (например, колбаса)
- Откажитесь от курения
- Ограничьте потребление алкоголя
- Принимать витаминно-минеральные комплексы в качестве пищевых добавок для профилактики не рекомендуется



✓ Потребляйте меньше животных жиров и калорийной пищи

✓ Потребляйте достаточное количество свежих овощей, фруктов и клетчатки

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

Профилактическая колоноскопия с 55 лет

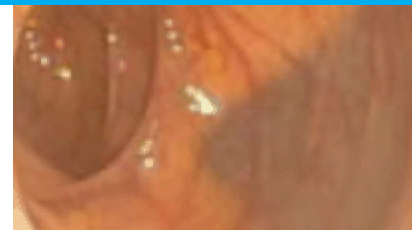
Начиная с 55-летнего возраста, каждый владелец полиса медицинского страхования имеет право на проведение эндоскопического обследования кишечника, т.е. эндоскопии кишечника или так называемой колоноскопии. Если результаты в норме, то повторное обследование можно пройти не раньше, чем через десять лет.

При возникновении жалоб не стоит ждать следующего профилактического обследования и немедленно обратиться к врачу. Симптомы, которые следует принимать всерьез, это, например, кровь в стуле, постоянные изменения привычек кишечника или повторяющиеся сильные боли в животе. Данные симптомы могут указывать и на другие заболевания кишечника, однако следует пройти обследование у врача.

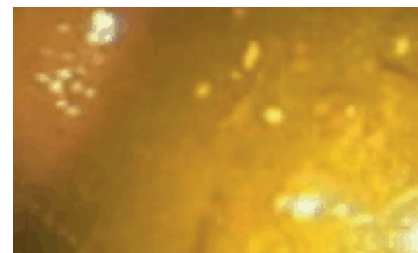
Эндоскопическое исследование кишечника проводится специалистом-гастроэнтерологом. Соответствующее направление вы можете получить, например, у своего семейного врача.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО, ЧТОБЫ КИШЕЧНИК БЫЛ ОЧИЩЕН?

*Чистый кишечник
= оптимальная
видимость*



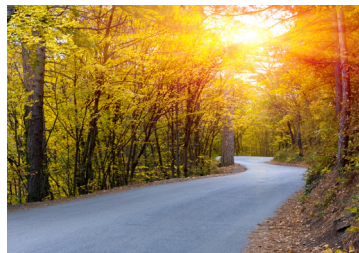
*Грязный кишечник =
плохая видимость*



После успешного очищения толстый кишечник выглядит также чисто, как на изображении справа вверху - внутренние стенки кишечника являются светло-розовыми и блестящими. Изменения тканей практически всегда можно легко распознать.

Во-первых, если кишечник чистый, врачу будет легче продвигать эндоскоп до конца толстой кишки, а во-вторых, теперь он может оптимально оценить состояние слизистой оболочки кишечника.

Частицы стула в кишечнике заслоняют обзор во время исследования. Это значит, для того, чтобы провести качественную колоноскопию, необходимо тщательное очищение кишечника.



*Только чистый кишечник
может быть хорошо
обследован!*



Обильное питье перед очисткой кишечника

Для подготовки к обследованию вы получите от врача:

- подробную информацию об обследовании,
- индивидуальную инструкцию для подготовки,
- средство для очищения кишечника, например, PICO PREP®, а также
- информацию по приему пищи и жидкости.

Пожалуйста, как можно точнее выполняйте рекомендации вашего врача. Если у вас есть вопросы или сомнения, позвоните своему лечащему врачу.

Обильное питье промывает и очищает

В дополнение к эффективному, приятному на вкус препарату для очищения кишечника, важно, чтобы вы много пили. Без достаточного количества жидкости очистить кишечник нельзя.

Кишечник взрослого человека имеет длину 8 метров и площадь поверхности около 400-500 м². Это соответствует площади 2-х теннисных кортов.

Что наглядно показывает, насколько важно пить достаточно жидкости, чтобы тщательно промыть весь кишечник.



В дополнение к эффективному, приятному на вкус препарату для очищения кишечника, важно, чтобы вы пили большое количество прозрачной жидкости.

Без достаточного количества жидкости очистить кишечник нельзя.

ОПТИМАЛЬНЫЙ 5-ДНЕВНЫЙ ПЛАН

Пожалуйста, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, если вы регулярно принимаете медикаменты.

Правильное питание и прием жидкости перед эндоскопией кишечника

Очищенный кишечник - это основная предпосылка удачного эндоскопического обследования кишечника. Чем чище кишечник, тем лучше возможность оценки его состояния. Остатки стула и пищи существенно ограничивают возможность оценки. В результате этого врач может не заметить отклонения.

Кишечник очищен, когда выходящее из него содержимое является прозрачным, не содержит твердых компонентов и имеет желтоватый оттенок. Если же в нем еще видны мелкие частицы или если он имеет коричневый оттенок, значит очистка кишечника еще не завершена.

На следующих страницах мы собрали для вас важную информацию для оптимальной подготовки к обследованию.

Учтите, что это лишь общие рекомендации, и что подготовка может отличаться для каждого конкретного случая. Ваш лечащий врач точно объяснит вам, как нужно действовать. Пожалуйста, придерживайтесь его рекомендаций. Если вы в чем-то не уверены, обратитесь к врачу еще раз. Пациентам, страдающие заболеваниями сердца или почек, следует на всякий случай обсудить с врачом оптимальное количество потребляемой жидкости.

Указания касательно приема медикаментов

- Диабетики, делающие уколы инсулина, должны, например, адаптировать дозу медикамента в дни, предшествующие обследованию.
- Пациенты, принимающие препараты, разжижающие кровь, также должны обязательно заранее проинформировать об этом врача. Медикаменты увеличивают риск кровотечений во время эндоскопии кишечника.
- Слабительное может снизить эффект противозачаточных препаратов.
- Во время очистки кишечника не принимайте, пожалуйста, никакие пищевые добавки, прием которых вы заранее не обсудили с врачом. Кроме того, Вам следует отказаться от препаратов, содержащих железо.

Рекомендации для периода, предшествующего обследованию

Здесь вы найдете некоторые рекомендации, призванные облегчить вам очистку кишечника. Если у вас есть вопросы касательно подготовки или самого обследования или если вам требуется дополнительная информация, обратитесь, пожалуйста, к своему лечащему врачу.

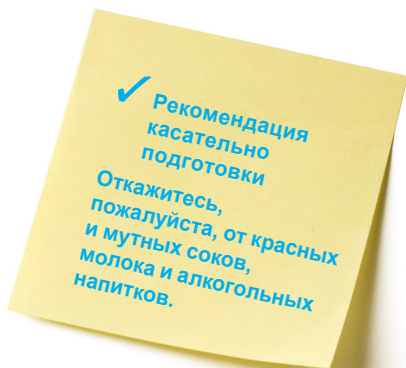
Дни до эндоскопии кишечника	5	4	3	2	1	День эндоскопии кишечника
Сорта овощей и фруктов с косточками или семечками, как, например, мюсли	—	—	—	—	—	—
Цельнозерновые продукты	—	—	—	—	—	—
Листовые салаты, грибы, стручковый перец, лук	✓	✓	—	—	—	—
Твердая пища	✓	✓	✓	✓	✓ начиная с обеда	—
Красные и мутные жидкости	✓	✓	✓	✓	—	—
Нормальная пища, но без семечек и косточек	✓	✓	✓	✓	—	—
Легкая пища	✓	✓	✓	✓	✓ Завтрак	—
Светлые и прозрачные жидкости	✓	✓	✓	✓	✓	✓ за 2 часа до обследования

День 5



Начиная с 5-го дня до обследования кишечника, откажитесь от цельнозерновых продуктов, мюсли, орехов, хлеба или булочек с семечками, киви, огурцов, помидоров и винограда с косточками.

Не принимайте железосодержащие препараты (они могут привести к затвердению стула). В остальном вы можете потреблять свои привычные продукты и напитки.



День 4



Начиная с 4-го дня до обследования, следует принимать в пищу легко усваиваемые продукты с малым содержанием балластных веществ.

- Тосты, белый хлеб, светлые булочки без семечек со сладкой бутербродной массой или пикантной начинкой, например, нежирные, неострые сорта колбас или сыра
- Картофельное пюре, отварной картофель, картофель в мундире
- Очищенный рис, белые макаронные изделия
- Яичные блюда, например, омлет или яичница-болтуня
- Легко усваиваемые, тушеные сорта овощей, например, фенхель, брокколи, кольраби, цветная капуста, морковь
- Фруктовый компот, тушеные фрукты, мягкие фруктовые соки
- Нежирное мясо и рыба, тушеные
- Нежирные молочные продукты, например, пахта и натуральный йогурт
- Следите за количеством потребляемой жидкости, которая должна составлять около 2 литров ежедневно!

Откажитесь от листовых салатов, сырой растительной пищи, стручкового перца, шпината, гороха, бобов, кукурузы и фасоли.

День 3 и 2



За три дня до обследования Вы не должны потреблять продукты питания, которые могут затруднить обзор во время эндоскопии кишечника.

К ним относятся листовые салаты, стручковый перец, грибы, лук и шпинат.

Если с этого момента Вы будете есть только легко усваиваемую пищу, например, макаронные изделия из рафинированной пшеничной муки, рис, картофель или хлеб, и начнете много пить, вы хорошо подготовитесь к предстоящему обследованию.

Выделите время и подготовьтесь к тщательной очистке кишечника. Уже сейчас подберите вкусные напитки, чтобы с легкостью пить необходимое количество жидкости.

✓ **Рекомендация касательно подготовки**
При проблемах с кровообращением или головных болях вы можете съесть немного глюкозы - это поможет смягчить симптомы.



День 1



- **Завтрак:** Белый хлеб или булочка со сладкой бутербродной массой (осторожно: не используйте варенье с косточками) или пикантной, нежирной начинкой; при необходимости чашка (возм., подслащенного) черного кофе или черного чая. После завтрака откажитесь от приема твердой пищи вплоть до окончания обследования кишечника.
- **Обед:** Выпейте прозрачный бульон без овощей.
- В течение дня пейте достаточное количество прозрачной жидкости, например, негазированную воду, чай (прозрачный травяной или фруктовый чай без кусочков фруктов), прозрачный яблочный сок или яблочный сок, разбавленный минеральной водой. Проконсультируйтесь с врачом по вопросам того, сколько жидкости вам нужно пить.

✓ Как победить чувство голода?
Пейте достаточное количество прозрачных напитков. Это позволяет достигнуть определенного чувства сытости.



Рекомендуемый рецепт: Прозрачный овощной бульон

Ингредиенты для прим.
2 литров

- 2 л воды
- 1 ст.л. масла для жарки
- 200 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 2 луковицы
- 1 стебель лука-порея
- 100 г сельдерея душистого
- 1 пучок петрушки
- 1-2 лавровых листа
- 1-2 гвоздики
- 3 ветки тимьяна
- Несколько горошин перца

Нарежьте лук и чеснок кусочками, а овощи крупными кубиками.

Обжарьте все в большой кастрюле в горячем масле. Добавьте крупно нарезанные тимьян и петрушку. Залейте все водой и доведите до кипения.

При образовании пены снимите ее. Добавьте оставшиеся специи и оставьте готовиться на медленном огне как минимум в течение часа. Перед употреблением процедите бульон.

Что такое прозрачные жидкости?

Желательно, чтобы за день до обследования и утром перед обследованием Вы как можно больше пили. Разрешается пить любые прозрачные напитки, например, вода, яблочный сок, разбавленный минеральной водой, или прозрачные изотонические спортивные напитки.

Откажитесь от темных и мутных напитков, например, красных или мутных фруктовых соков. Данные напитки могут затруднить обзор в кишечнике. Также за 24-48 часов до эндоскопии кишечника не следует пить газированные напитки.



Ниже приведен пример, позволяющий наглядно отобразить разницу между прозрачной и непрозрачной жидкостью.



Газета не
читается.
Нельзя пить.



Буквы не
читаются.
Нельзя пить.



Буквы читаются.
Значит:
Можно пить.

День обследования



Утром в день обследования ...

... Вы не должны ничего есть, а лишь пить достаточное количество прозрачной жидкости, прекратив ее прием за 2 часа до обследования.

После обследования ...

... Вы можете снова есть и пить. Лучше всего начать с приема небольшой порции легкой пищи, чтобы не нагружать кишечник. Возможно, эндоскопия кишечника и его очистка станут для Вас поводом задуматься о здоровом питании и напитках, что подарит вам радость к жизни и повысит ее качество.

Причиной вздутия живота или небольших спазмов, которые могут возникать после эндоскопии кишечника, является попавший в него воздух, который выйдет естественным путем. Облегчение могут принести грелка, влажное, теплое полотенце или небольшая прогулка.

Наркоз ...

... часто применяется в ходе эндоскопического исследования кишечника. В связи с этим способность к управлению транспортными средствами ограничена, и Вам нельзя садиться за руль.

✓ Наркоз?
Позаботьтесь о том,
чтобы договориться с
кем-нибудь, кто будет
сопровождать Вас до
дома.

Как должен выглядеть стул в день обследования?

Когда требуется эндоскопия кишечника?

После успешной очистки кишечника стул должен быть жидким, светлым, прозрачным и не содержащим твердых компонентов - как моча. Если же в нем еще видны мелкие частицы или если он имеет коричневый оттенок, значит очистка кишечника еще не завершена.



Слишком темный и слишком мутный.

Не в порядке.



Светло-ранжевый и почти прозрачный.

Еще не в порядке.



Желтый и прозрачный.

Отлично – очистка удалась!

Когда можно начинать прием пищи после обследования?

Как правило, после эндоскопии кишечника можно принимать пищу без ограничения - если только врач не порекомендует вам иное.

Если обследование проводилось под наркозом, может быть, что Ваш организм еще не очень стабилен, а желудок немного чувствителен. Поэтому следует подождать с приемом пищи, пока Вы не почувствуете, что Ваше состояние нормализовалось.

Целенаправленно проконсультируйтесь по этому вопросу с врачом - так Вы точно будете знать, как поступить.

PICOPREP®

Это PICOPREP®

PICOPREP® - это приятный на вкус препарат для очистки кишечника, позволяющий тщательно очистить кишечник, например, перед прохождением эндоскопии. Он имеет свежий привкус апельсина, как правило, хорошо усваивается и прост в применении. PICOPREP® могут принимать взрослые, подростки и дети старше 1 года.

Во всем мире препарат PICOPREP® использовался для очистки кишечника уже свыше 20 миллионов раз.

PICOPREP® имеет приятный вкус

При очистке кишечника при помощи PICOPREP® вам потребуется принять лишь небольшое количество раствора препарата (2 стакана). При этом PICOPREP® обладает приятным и свежим привкусом апельсина. Дополнительную жидкость Вы можете выбрать по своему усмотрению, однако она должна быть прозрачной.

Хорошая переносимость

PICOPREP®, как правило, хорошо переносится, его могут принимать взрослые, подростки и дети старше 1 года.

Питье

Для очистки кишечника вам потребуется выпить 2 стакана раствора PICOPREP® по 150 мл. Учтите, что Вам дополнительно потребуется пить большое количество прозрачных жидкостей, чтобы промыть кишечник и добиться оптимального обзора для врача. Выбор данных дополнительных прозрачных жидкостей остается за Вами.

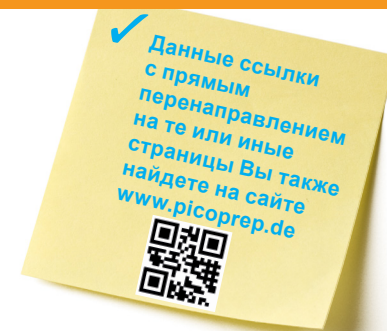
Действие препарата PICOPREP®

Благодаря двойному механизму действия PICOPREP® тщательно очищает кишечник. С одной стороны, он помогает удерживать жидкость в кишечнике. Благодаря этому стул становится более мягким. С другой стороны, благодаря стимулированию перистальтики кишечника стул быстрее покидает кишечник.

*Дальнейшую
информацию Вы
можете получить
на сайте
www.picoprep.de*



ИНТЕРЕСНЫЕ ССЫЛКИ



Здесь вы найдете полезные ссылки на тему эндоскопия кишечника, профилактика рака кишечника, хронические воспалительные заболевания кишечника, язвенный колит, регионарный энтерит и т.д.

- **Гастроэнтерологический портал – www.dasgastroenterologieportal.de**

Интернет-портал нескольких гастроэнтерологов, которые представляют свои врачебные практики и сферы их деятельности.

- **Немецкая ассоциация по изучению болезни Крона и язвенного колита DCCV e.V. – www.dccv.de**

Союз самопомощи для более чем 320 тысяч человек, страдающих хроническими воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК) в Германии.

- **darmkrebs.de – www.darmkrebs.de**

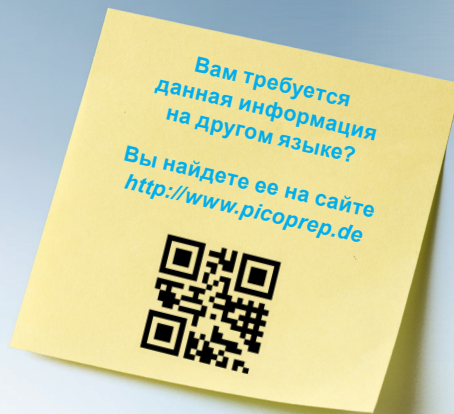
Информация о раке кишечника, подготовленная благотворительным фондом Феликса Бурда, деятельность которого направлена на значительное сокращение смертности от рака кишечника в Германии.

- **[Lebensblicke](http://Lebensblicke.de) – www.lebensblicke.de**

Благотворительный фонд, который с 1998 года поставил перед собой задачу сокращения смертности от рака кишечника за счет просвещения и исследований.

- **Немецкое онкологическое общество e. V. – www.krebsgesellschaft.de**

На этом портале Вы найдете новейшую информацию крупнейшего научно-онкологического профессионального общества, касающуюся его деятельности в области оптимальной профилактики рака, а также современного уровня диагностики и лечения онкологических заболеваний.



Печать врача