

## Ιατρός: Γ. Μιχαλόπουλος MD, PhD, FEBGH

### Οδηγίες Προετοιμασίας για Ορθοσιγμοειδοσκόπηση (με υποκλυσμούς)

Τι είναι: Ενδοσκοπική εξέταση του ορθού και σιγμοειδούς παχέος εντέρου.

Διατροφή : - Την προηγούμενη ημέρα: ελαφριά γεύματα (σούπες, γιαούρτι, ψωμί/ζυμαρικά χωρίς ίνες). **Αποφύγετε σαλάτες, όσπρια, σπόρους/ξηρούς καρπούς.**

#### - Ραντεβού πρωί (08:00–12:00)

1) 1ος υποκλυσμός: το προηγούμενο βράδυ γύρω στις 20:00.

2) 2ος υποκλυσμός: 2–3 ώρες πριν την εξέταση.

#### - Ραντεβού απόγευμα (12:00–18:00)

1) 1ος υποκλυσμός: 6–8 ώρες πριν την εξέταση.

2) 2ος υποκλυσμός: 2–3 ώρες πριν την εξέταση.

Πώς κάνω τον υποκλυσμό (βήμα-βήμα)

2) Ξαπλώστε στο αριστερό πλάι με λυγισμένα γόνατα ή καθίστε ελαφρά σκυφοί.

3) Λιπάνετε την άκρη του εφαρμοστή.

4) Εισάγετε απαλά 2–3 cm στον πρωκτό.

5) Πιέστε αργά το φιαλίδιο μέχρι να αδειάσει (ή διοχετεύστε ~250–500 ml χλιαρού νερού αν χρησιμοποιείτε αχλάδι/σακουλάκι).

6) Κρατήστε το υγρό 5–10 λεπτά (όσο αντέχετε) και στη συνέχεια αποδεύστε.

7) Επαναλάβετε σύμφωνα με το πρόγραμμα. Πιείτε διαυγή υγρά ανάμεσα στους υποκλυσμούς για ενυδάτωση (εκτός αν υπάρχει περιορισμός υγρών).

Μετά την εξέταση

- Ήπιο φούσκωμα/κράμπες μπορεί να εμφανιστούν και συνήθως υποχωρούν σύντομα.

- Μικρή αιμορραγία από ραγάδες/αιμορροΐδες μπορεί να συμβεί ελαφρά και να περιοριστεί την ίδια ημέρα.

- Επιστροφή σε κανονική διατροφή μόλις το επιτρέψει ο γιατρός. Αν δόθηκε μέθη: όχι οδήγηση/αλκοόλ/υπογραφές για 24 ώρες.

Επικοινωνήστε άμεσα αν - Έντονο/επίμονο κοιλιακό άλγος- Αφύσικα μεγάλη αιμορραγία- Πυρετός, ρίγος, ζάλη/λιποθυμική τάση