**Какая подготовка к процедуре нужна**

Метеоризм, нарушение перистальтики и каловые массы способны нарушить ход обследования. Наличие твердых компонентов в кишке – это риск пропустить имеющиеся поражения. Кроме того, ограничивается движение эндоскопа. По этой причине, подготовка к колоноскопии играет важную роль. Нужно очистить кишечник с помощью бесшлаковой диеты, слабительных препаратов или клизмы.

**Диета**

Перед обследованием за 3-4 дня нужно начать придерживаться специальной диеты и пить побольше чистой воды. Из рациона исключается тяжелая пища, способствующая газообразованию. Запрещенные продукты:

* цельное молоко;
* хлебобулочные изделия;
* грибы;
* жирное мясо;
* сосиски, колбаса;
* бобовые (чечевица, горох, фасоль);
* орехи;
* сладости;
* сухофрукты;
* зелень (щавель, шпинат);
* ягоды с косточками;
* свежие овощи (в особенности белокочанная капуста).

Также, нельзя употреблять крепкий кофе, алкоголь и газированные напитки.

Список разрешенных продуктов:

* нежирные сорта рыбы и мяса;
* яйца всмятку или омлет;
* гречневая и рисовая каши;
* обезжиренные йогурты и творог;
* желе;
* отварной картофель;
* крекеры, галеты;
* легкие овощные супы;
* растительные масла (в небольшом количестве);
* некоторые фрукты (по рекомендации врача);
* кефир;
* сыр (нежирные сорта).

Последний прием пищи должен быть за 18-20 часов до исследования. Пить допускается зеленый чай или негазированную воду.

Многие пациенты страдают от таких резких ограничений в питании. Они начинают предъявлять жалобы на тошноту и головные боли. В подобных случаях, лучше удлинить время подготовки до 1-2 недель.

**Как готовиться к колоноскопии в домашних условиях**

Для очистки кишечника перед колоноскопией используются два способа: медикаментозные препараты или клизмы. У каждого из методов свои преимущества и недостатки.

**Клизма**

С помощь клизмы тоже можно правильно подготовиться к колоноскопии. Метод позволяет эффективно очистить кишечник и удалить остатки каловых масс. Это старый и проверенный способ. Главные преимущества ─ простота и доступность. В особенности, манипуляция показана лицам, страдающим частыми запорами. Недостаток—необходимость контролировать поток жидкости и удерживать ее в кишечнике в течение определенного времени.

Для выполнения клизмы понадобится кружка Эсмарха. Рекомендуется делать процедуру два вечера подряд. Вода должна быть теплой. Необходимое количество жидкости ─ 1,5-2 литра. Солевые растворы использовать не рекомендуется, так как они оказывают раздражающее воздействие на стенки кишечника. Промывание выполняется до теплой воды.

Метод противопоказан для лиц, страдающих геморроем и имеющих анальные трещины.

**Подготовка к колоноскопии Фортрансом**

Один пакетик препарата рассчитан на 20 кг веса и разводится в 1 литре воды. Например, пациенту весом 60 кг потребуется 3 пакетика.

Приготовленный раствор делится на 2 части. Первую часть следует выпить в промежутке между 14-16 часами. Каждые 15 мин по 250 мл, затем перерыв (1 час). Вторую часть пьют в промежутке между 17-19 часами.

Чтобы улучшить вкус раствора, накануне исследования его можно поместить в холодильник и охладить. Еще один вариант ─ добавить немного апельсинового сока.

Если процедура проводится утром, то подготовка начинается накануне днем. Последний прием пищи около 13 часов. Через три часа ─ употребление первой порции Фортранса. Первые позывы начнутся через час после этого. Далее, раствор принимают еще в течение 4 часов.

Фортранс является препаратом выбора у пациента в следующих случаях:

* наличие сердечной или почечной недостаточности, сахарного диабета;
* наличие симптомов неспецифических заболеваний толстого кишечника (болезни Крона, неспецифического язвенного колита);
* прием некоторых медикаментов (например, препаратов группы блокаторов ангиотензиновых рецепторов).

**Что взять с собой**

Помимо подготовки кишечника, следует позаботиться о том, чтобы взять с собой несколько вещей. Вот их перечень:

* влажные салфетки;
* простынку.

Колоноскопия не занимает много времени, зато позволяет выявить наличие многих заболеваний. При правильно проведенной подготовке, не стоит сомневаться в достоверности полученных результатов.