Гастроскопия (ФГДС, ЭФГДС) — процедура, которая направлена на осмотр начальных отделов ЖКТ с использованием зонда и оптики. Для достижения наилучших результатов потребуется позаботиться о соблюдении определённых рекомендаций. Важно, чтобы в ЖКТ не было содержимого. Врач при назначении ФГДС назначит пациенту гастроскопию и даст подробную памятку о том, как к ней подготовиться. Там пойдёт речь о диете, о том, какие медикаменты стоит принимать перед процедурой.

**Диета накануне гастроскопии**

Перед проведением гастроскопии важно придерживаться специальной диеты хотя бы в течение нескольких дней до процедуры. За 2–3 суток следует обязательно соблюдать определённые правила.

**Они следующие:**

* употреблять пищу маленькими порциями;
* стараться не переедать;
* не есть жирную и тяжёлую еду;
* исключить те продукты питания, которые приводят к появлению газов в ЖКТ;
* употреблять чистую воду — минимум 2 литра.

Все эти мероприятия позволяют снизить реакцию организма на внедрение зонда, а также на иные манипуляции.

**Как подготовиться к ЭГДС утром**

Необходимо выполнить процедуру до 3 часов дня. Причём за сутки до этого следует принять пищу максимум в 6 часов вечера. Ужин должен быть лёгким, не следует переедать

Можно съесть нежирную рыбу, курицу, индюшку, а также гарнир в виде отварного риса или гречневой каши. Также подойдёт картофельное пюре или салат из овощей. Разрешена небольшая чашка кофе или слабого чайного напитка.

**Как подготовиться к ЭГДС вечером**

Если манипуляция запланирована на 2 половину дня, в утреннее время разрешено позавтракать. При этом нельзя употреблять клетчатку, а все продукты обязаны легко усваиваться. Промежуток между завтраком и самой процедурой должен быть не более 8 часов.

Разрешённые продукты перед ФГДС

Меню следует ограничить за несколько суток до манипуляции. Потребуется предпочесть такие блюда, которые не станут приводить к раздражению желудка и кишечника.

**Что подойдёт:**

* овощи отварные или тушёные без масла;
* каши на воде, к примеру, овсянка;
* варёное мясо, допустим, куриное филе;
* пюре из картошки, сделанное на воде;
* слабый чай без добавления сахара.

Что запрещено перед ФГДС

В перечень запрещённых продуктов будут попадать блюда с обилием специй, жирные продукты. Нельзя употреблять то, что провоцирует брожение в кишечнике.

**Что запрещено:**

* грибы и капуста;
* сало;
* шоколад;
* хлеб;
* макароны;
* жирные мясные продукты;
* кофе, крепкий чай;
* многие фрукты и ягоды, у которых мелкие семечки;
* цельное молоко.

Основные рекомендации перед ФГДС

Кроме диеты, перед обследованием придётся придерживаться и других рекомендаций. С основными из них можно подробнее ознакомиться.

**Советы:**

* важно доверять медицинскому специалисту, который станет выполнять манипуляцию — нужно следовать всему, что он скажет;
* стоит предупредить специалиста, если есть непереносимость медикаментов (уточнить информацию о хронических патологиях);
* лучше прийти на манипуляцию минимум на 20 минут раньше, чтобы точно не опоздать;
* если есть бронхиальная астма, то потребуется иметь при себе небулайзер с бронхолитиком (перед исследованием понадобится вдохнуть примерно 2 дозы);
* если возникла потребность принять лекарство, стоит рассосать таблетку и запить 50 мл воды за несколько часов до манипуляции;
* если у пациента сахарный диабет, лучше проходить исследование утром до 10 часов.

Если пациент правильно пройдёт подготовку к ФГДС, то результат манипуляции будет максимально информативным. Также удастся избавиться от дискомфорта, который мог бы возникнуть при процедуре. Именно поэтому следует внимательно прислушаться к рекомендациям.

**Другие советы**

Пациенту нужно также обратить внимание на другие рекомендации, чтобы потом не возникло проблем при исследовании.

**Они следующие:**

* за несколько суток до процедуры стоит отказаться от спиртосодержащих напитков;
* за 12 часов нужно перестать принимать пищу, в крайнем случае, за 8 часов ;
* за 8 часов потребуется свести к минимуму приём жидкости, а за 4 часа нужно полностью отказаться даже от воды;
* за 1–2 дня до ФГДС придётся перейти на лёгкие продукты (нельзя употреблять жареные блюда, жирные, копчёные, также стоит отказаться от овощей и фруктов);
* стоит почистить зубы не позже, чем за несколько часов до ФГДС;
* нужно предварительно обсудить с медицинским специалистом, можно ли использовать наркоз (также стоит обсудить приём медикаментов в день процедуры);
* за 2 часа до исследования стоит отказаться от сигарет.

Врачи советуют пациенту не забывать о своём эмоциональном настрое. Не нужно себя накручивать, следует сохранять спокойствие, чтобы более комфортно пройти процедуру.