

Koloskoopia protseduur planeeritud enne kella 12.00, I tüüpi diabeediga patsient

Uuringuks ettevalmistumine

Ettevalmistus on koloskoopia lahutamatu osa, ilma ettevalmistuseta uuringut teha ei saa. Sool peab olema puhas, et hinnata jämesoole limaskesta, võimaliku põletiku olemasolu ning leida üles teinekord väga väikesed polüübid ning kasvaja.

Õnnestunud ettevalmistus mängib suurt rolli selles, kui valutav, talutav, informatiivne ning kiire koloskoopia on. Ebapiisav ettevalmistus on ebaõnnestunud koloskoopia sagedasim põhjus ning on seega väga koormav nii patsiendile kui endoskoopiakeskusele ning võib viivitada vahel elulise tähtsusega diagnoosi saamist!

Patsient peab ebapiisava ettevalmistuse korral kogu protseduuri uuesti läbi tegema: uuesti paastuma ning uuesti lahtistit jooma ja tulema uuele uuringule.

1. Koloskoopia ettevalmistus algab juba nädal enne uuringut. **Vähemalt 5 päeva enne uuringut on vaja ära jätta võimalikud tarvitatavad rauatabletid.** Rauapreparaadid värvivad soolesisu mustaks ning seda on praktiliselt võimatu sooleseintelt maha pesta, et head nähtavust saavutada.
2. **Vererõhuravimite tarvitamist katkestada ei ole vaja.** Diabeedi korral on vajalik ravimiannuste korrigeerimine vastavalt paastumise ajale ning söödava toidu kogusele.
3. Uuringule suunavat arsti ja endoskopiisti tuleb kindlasti **teavitata võimalikest tarvitatavatest verevedeldajatest** (nt Marevan, Xarelto, Plavix).
4. **Marevani** tarvitamise korral on vaja teada viimase INR-i määramise aeg ning INR-i väärtus.

Enamasti pole verevedeldajate tarvitamise katkestamine enne protseduuri vajalik, kuid endoskopist peab nendest teadlik olema!

1. Uuringule suunav arst kirjutab patsiendile lahtisti retsepti. See tuleks apteegist vähemalt nädal enne uuringut välja osta, siis jõuate vajadusel veel arstiga ühendust võtta, kui antud ravimit mingil põhjusel apteegis olema ei peaks!
2. **Kiudainetevaene dieet. Kiudainetevaest dieeti tuleks pidada vähemalt 5 päeva enne koloskoopiat (kiudainete kogus peaks olema < 10 g/päevas).**
3. **Tarvitada võib** valget liha (näiteks nahata kana), kalkunit, kala, vorsti. Lubatud on valge riis, nisujahupasta, nisujahust seemneteta küpsised, hommikusöögihelbed, keedetud kartulid või kartulipuder, nisujahust sai, juust, muna, tofu, jäätis, tarretised, kummikommid, selged supid, seemneteta moos,

mesi, või, margariin. Lisaks võib tarvitada karastusjooke, kuid kindlasti mitte erksavärvilisi karastusjooke (nt mustsõstar, mustikas).

4. **Süüa ei tohi** täisteratooteid, täisterapastat või -riisi, seemneleiba või -saia, seemneid, pähkleid, ube, läätsi, tomatit, kurki, kapsast, viinamarju, väikeseseemnelisi marju (nt vaarikad, mustikad), puuvilju, juurvilju, peeti, salatit, punast liha, puuviljajogurtit.
5. **Koloskoopiale eelneval päeval** võite süüa kerge kiudainetevaba hommikusöögi. Lõunasöögiks võib tarvitada läbipaistvat tükkideta tarretist, mahlajääd, läbipaistvaid kummikomme. Seejärel tuleb kuni koloskoopiani paastuda.
6. **Juua tuleb rohkelt.** Lahtistid viivad organismist rohkelt vett välja ning enesetunne võib seetõttu olla üsna vilets. Juua võib näiteks vett või mineraalvett, taimeteed, õunamahla, limonaadi, spordijooke. Vältida tuleb erksavärvilisi jooke! Kokku tuleks koloskoopia ettevalmistuse käigus juua vähemalt 2 liitrit vedelikke.

Tarvitatavad lahtistid. Koloskoopia ettevalmistuseks kasutatakse erinevaid lahtisteid. Lahtisti valib arst vastavalt patsiendi sümptomitele, kaasuvatele haigustele, üldseisundile ja teostatavale protseduurile.

Lahtisteid on erinevas koguses ning erineva maitsega.

Lahtistid tuleb lahustada vastavalt pakis olevatele juhistele ning tarvitada lähtudes sellest, kas koloskoopia toimub enne- või pealelõunasel ajal.

Lahtistite tarvitamiseks on erinevad nipid:

1. **Lahtistit on lihtsam juua läbi kõrre**
2. **Lahtistisse võib segada läbipaistvat siirupit, et varjata mõnevõrra ebameeldivat kergelt soolakat maitset. Siirup ei tohi olla intensiivse värvusega, sest see võib hiljem uuringut segada**
3. **Valmissegatud vedelikku võib hoida külmkapis ning vedelikule võib lisada jääkuubikuid, sest külma vedelikku on lihtsam juua.**
4. **Vedelikku võib pigistada sidruni- või laimimahla. Umbes üks sidrun liitri kohta muudab lahuse maitse kergemini talutavaks.**

Ennelõunane koloskoopia. Protseduuri aeg enne kella 12.00.

Päev enne uuringut:

1. Kiudainetevaene hommikusöök. Järgmine kord tohib süüa pärast protseduuri. Jooma peab kas vett, viljalihata mahla, magusat piimata teed, karastusjooke (kindlasti mitte mustika- või mustasõstrajooke).

2. Umbes kell 14 tuleb alustada lahtisti joomisega. Liiter (või kaks liitrit) lahtistit tuleks juua umbes tunni (või kahe) jooksul.
3. Teise koguse lahtisti joomisega tuleb alustada umbes kell 17. Ka teine liiter (või kaks liitrit) tuleks juua tunni (kahe) jooksul.
4. Lisaks lahtistile tuleb juua vett, vältimaks dehüdratatsiooni teket. Võib juua ka läbipaistvat selget puljongit, piimata teed või kohvi või läbipaistvaid karastusjooke.

Kõht peaks lahti minema ca kahe tunni jooksul peale lahtisti joomisega alustamist. Kui peale kahe liitri lahtisti joomist ei ole kõht lahti läinud ja tekib kõhuvalu ning kõht läheb punni, tuleb ühendust võtta patsiendi uuringule suunanud arstiga või pöörduda EMOsse!

Uuringupäeva hommik:

5. Uuringupäeva hommikul süüa ei tohi! Juua võib, kuid vedeliku tarbimine tuleb lõpetada vähemalt kaks tundi enne uuringut.
6. Kindlasti tuleb manustada regulaarselt tarvitavad ravimid, eriti vererõhualandajad!

Esimese tüübi diabeet

Patsiendid, kellel on esimese tüübi diabeet, peaksid sellest oma arstile teada andma ning protseduur tuleks planeerida päeva esimesse poole.

Päev enne uuringut:

1. Vähendage oma tavapärasest insuliinikogust umbes kolmandiku võrra, kui sööte tavapärasest vähem
2. Vähendage öhtuse insuliini kogust umbes kolmandiku võrra. Nt kui tarvitate 30 ühikut, siis tuleks nüüd tarvitada 20 ühikut insuliini
3. Söömise lõpetamisel: testige veresuhkru taset iga kahe tunni tagant kuni magamaminekuni ja ka järgmisel päeval kuni protseduurini.
4. Tarvitage kõrge suhkrusisaldusega jooke, vältimaks veresuhkru taseme langust.
5. Kui protseduur on hommikul, siis tarvitage ca 100-200 ml mahlajooke iga kahe tunni tagant kuni magamaminekuni ja järgmisel hommikul.

Protseduuri päeval:

1. Ärge manustage insuliini enne protseduuri
2. Võtke snäkk, näiteks võileib, haiglasse kaasa

3. Võtke insuliin protseduurile kaasa
4. Peale protseduuri võite alustada insuliiniga vastavalt sellele, millal on esimene toidukord:
 - Patsiendid, kes manustavad insuliini kaks korda päevas:
 - Hommikusöök- manustage ainult kaks kolmandikku oma tavapärasest hommikusest insuliinikogusest. Näiteks: kui hommikusöök on 10:30 ja tavapärane doos oleks 30 ühikut, siis seekord kasutage 20 ühikut
 - Lõunasöök- manustage pool oma tavapärasest hommikusest insuliinist koos lõunasöögiga. Näiteks kui sööte esimest korda peale uuringut kell 12:30 ja tavapärane hommikune insuliiniannus on 30 ühikut, siis manustage ainult 15 ühikut.
 - Patsiendid, kes manustavad insuliini 4 kuni 5 x päevas:
 - Hommikusöök- manustage pool oma tavapärasest insuliinikogusest

Lõunasöök- ärge manustage hommikust insuliini. Manustage tavapärane lõunane insuliinikogus.