

Miralax／聚乙二醇標準清腸準備指示

為了確保您的大腸鏡檢查獲得最佳結果，請遵循醫師提供的下列特定說明。乾淨的腸道有助於醫護團隊精準執行檢查。若腸道清潔程度不足，我們可能需要重新安排您的預約。

非醫療類準備問題：

- 致電 Gifthealth：833-614-4438，或傳送電子郵件至 Care@gifthealth.com。
- 若您未使用 Gifthealth，請致電上方列出的診所電話。

醫療相關問題：

- 上班時間（上午 7:30 至下午 5:00）：致電上方列出的診所電話。
- 非上班時間（下午 5:00 至上午 7:30）：備有值班醫師處理緊急醫療問題。

檢查前數日注意事項

特別備註：

- 若您正在服用抗凝血藥物（如 Coumadin 或 Plavix），且尚未與 WAGI 護理師溝通，請務必聯絡診所。
- 若您正在服用 GLP-1 藥物（Ozempic 等）：若為「每週型」劑型，請至少在檢查前 7 天停藥；若為「每日型」劑型，請於檢查前一天停藥（除非診所所有特別指示）。若對此有疑慮，請聯絡您的基層照護提供者。
- 若您正在服用 SGLT2 藥物（Jardiance 等）：檢查前 3 天需停藥。若對此有疑慮，請聯絡您的基層照護提供者。
- 若您裝有心律調節器、AICD 或任何其他植入式醫療裝置（Inspire 裝置除外），且尚未與 WAGI 護理師溝通，請聯絡診所。
- 若您患有糖尿病，請參閱第 5 頁的糖尿病管理說明。

親友開車陪同確認與說明：

您的開車陪同親友應預計在現場停留 1 至 2 小時。經櫃台人員核准後，開車陪同親友可暫時離開。若檢查預約在下午 3 點後開始，開車陪同親友必須留在候診室。若您需搭乘計程車、共乘服務或醫療接送車，請確保預約時間不晚於下午 2 點。

檢查前 7 天

- 停止服用任何鐵劑及纖維補充劑

檢查前 3 天

- 停止食用任何生水果、生蔬菜，以及含有種子的蔬菜、爆米花、堅果及種子。
- 購買下列物品。若您已透過 Gifthealth 購買清腸準備組合，則無需重複購買下列物品。
 - MiraLAX（聚乙二醇 3350）：一罐 8.3 盎司。
 - 檸檬酸鎂：一瓶 10 盎司（若您患有慢性腎臟病／腎衰竭，請勿購買）。
 - Dulcolax (Bisacodyl)：一盒 5 毫克錠劑。準備過程需用到 4 顆。
 - 佳得樂 (Gatorade)／運動飲料（糖尿病患者請選擇無糖）：用於與 MiraLAX 混合。容量需達 54 至 64 盎司，依瓶裝大小而定（禁止紅色／紫色）。
 - 清流質飲食所需物品（詳見第 2 頁）。
 - 選配：凡士林／Desitin 與濕紙巾（預防皮膚受刺激）。成人紙尿褲（若擔心滲漏）。

檢查前 2 天

- 持續避免食用生水果、生蔬菜、含種子的蔬菜、爆米花、堅果及種子。

請參閱第 2 頁，了解檢查前一天需遵循的相關說明。

檢查前一天

僅吃清流質飲食。嚴禁食用固體食物！

請勿使用大麻（THC 產品）或飲酒。

為防止脫水，請在準備檢查前及準備過程中多喝些清流質液體，即使在服用清腸藥液時也不例外。

清流質飲食清單

禁止食用：

- 牛奶、乳製品、奶精
- 含果肉的果汁
- 紅色或紫色的飲品／食物
- 酒精

建議食用：

- 汽水、黑咖啡、茶、白開水
- 過濾後的果汁（無果肉）、運動飲料
- 冰棒
- 低鈉清雞湯、清蔬菜湯、清牛肉湯
- 果凍（如 Jell-O）



下午約 3 點：

服用 2 顆 5 毫克的 Dulcolax 錠劑，並配一杯水。

下午約 5 點：

將 54 – 64 盎司的佳得樂 (Gatorade)／運動飲料倒入壺中，加入整罐 MiraLAX 攪拌均勻。

- 這些說明可能與藥品包裝上的說明不同，請務必遵循本診所的指示。
- 部分患者發現飲用冷藏過的藥液或使用吸管會更容易入口。

下午約 5 點至 7 點：

每 10 – 15 分鐘飲用一整杯（8 盎司）的混合液，直到喝完一半的藥量（27 – 32 盎司）。

晚上約 9 點至 10 點：

服用 2 顆 5 毫克的 Dulcolax 錠劑，並配一杯水。

注意：腹瀉通常會在服用第一劑後一小時內開始，但最長可能需要六小時。若服用清腸藥六小時後仍未排便，請準備並飲用檸檬酸鎂溶液。若您患有慢性腎臟病／腎衰竭，請勿服用檸檬酸鎂，應繼續飲用清流質液體。若肛門周圍感到不適，請在每次排便後使用濕紙巾擦拭，並塗抹凡士林／Desitin。

請參閱第 3 頁，了解檢查當天需遵循的相關說明。

檢查當天

僅吃清流質飲食。嚴禁食用固體食物！

為防止脫水，直到檢查前 3 小時為止，除了服用清腸藥液之外，請多喝一些清流質液體。請勿使用大麻（THC 產品）或飲酒。

檢查前 5 至 6 小時：

- 開始飲用剩下的另一半清腸藥液。飲用速度請參考前晚。
- 若喝完清腸藥液後糞便仍未清澈，請立即喝完所有檸檬酸鎂溶液（若之前尚未飲用）。
- 持續飲用清流質液體，直到檢查前 3 小時為止。
- 照常服用您的長期處方藥（除非另有醫囑停止），這包括血壓藥物。

檢查前 3 小時：禁止任何物品進入口中，包括口香糖、喉片、糖果、薄荷糖或嚼菸。

我如何知道腸道準備好了？

- 喝完清腸藥液後，您的排便應呈現黃色且清澈的液體（如圖 4 或 5）。您應該能透過排泄物看清馬桶底部。
- 若您的排便仍有固體或呈現圖 1、2 或 3 的狀態，表示清腸不完全。請於上班時間致電本診所，我們可能需要為您重新安排檢查時間。



檢查當天準備事項：

- 須有一位負責的親友開車護送您回家。您不被允許步行、搭公車或自行開車回家。
- 保險卡和附照片的身分證件。
- 填妥的「患者資訊表 (PIF)」，其中包含您正在使用的藥物清單。
- 吸入劑：若您平時有使用吸入器，請務必攜帶
- 假牙、助聽器、眼鏡：若您配戴上述物品，請攜帶收納盒，因為這些物品可能在檢查期間需要取下。

為了您的安全，必須由親友開車陪同接送回家。檢查結束後，直到隔天前您不可駕駛、操作機械或工作。除非事先另有安排，否則若您到達時沒有親友開車陪同，您的檢查將予以改期。若您需要搭乘計程車、共乘服務或醫療接送車，預約時間必須不晚於下午 2 點。

嚴禁攜帶武器。貴重物品請留在家中；若遺失個人物品，本診所恕不負責。

常見問題解答

如果我在檢查前 3 天吃了「高纖維」食物，我需要重新預約嗎？您不需要重新預約，但食用種子或堅果類可能會影響清腸效果及檢查過程。如果您食用了大量這類食物，請與本診所聯絡。

我應該避免哪些「高纖維」食物？生水果、蔬菜、堅果、種子、全麥麵包、豆類及扁豆。

在「低纖維飲食」期間可以吃什麼？白麵包、白米飯、白麵粉製成的義大利麵，以及雞肉、魚肉、乳製品和雞蛋。

有其他的替代清腸藥可以服用嗎？目前的清腸藥是由您的醫師指定的。如果您對此藥物有疑慮，請在上班時間致電診所尋求指導。

我有糖尿病，如果不吃固體食物血糖會過低，該怎麼辦？請在檢查前一天飲用含糖的清流質液體，以維持血糖穩定。

清流質飲食期間可以喝咖啡嗎？可以，您可以喝黑咖啡，只要不添加乳製品或乳製品替代品即可。

流質飲食期間可以飲酒嗎？不行，流質飲食期間禁止飲酒。

開始服用瀉藥後可以繼續流質飲食嗎？可以，請持續進行清流質飲食直到檢查前 3 小時為止。

服用清腸藥讓我感到噁心／嘔吐，該怎麼辦？請放慢飲用速度、將藥液冷藏後飲用，或使用吸管。如果持續嘔吐或無法喝完藥液，請立即停止服用，並於上班時間致電診所。

我還沒有排便，該怎麼辦？腹瀉通常會在服用第一劑後一小時內開始，但最長可能需要六小時。如果喝完清腸藥六小時後仍未排便，請準備並飲用檸檬酸鎂溶液（若無腎臟疾病／腎功能衰竭）。如果您患有腎臟疾病，請僅飲用清流質液體。

我喝完了所有清腸藥但排泄物還不夠清澈，該怎麼辦？

- 若距離檢查時間還有 3 小時以上：請準備並飲用檸檬酸鎂溶液（若無腎臟疾病／腎功能衰竭）。如果您已經喝過檸檬酸鎂但排泄物仍不清澈，請致電診所。
- 若距離檢查時間已不足 3 小時且排泄物仍不清澈：請勿再飲用任何東西，並致電診所重新預約時間。

我必須喝完所有的藥液來清潔腸道嗎？是的。您應仔細遵循所有指示並喝完所有藥液。清腸藥的用量並非依據身高或體重決定。徹底清腸才能確保醫師進行全面檢查，清腸不完全將導致檢查必須重新預約。

為什麼第二劑藥要這麼早起服用？第一劑能清除大部分的糞便。第二劑則是為了清除殘留的微小碎屑。如果腸道內留有殘渣，醫師將難以發現細小、平坦的息肉。

什麼是「清澈」的排泄物？清澈的排泄物應是完全透明的，可能帶有淡淡的黃色或褐色，且不含任何固體物質。您應該能直接看見馬桶底部。

為什麼大腸鏡檢查前 3 小時不能吃喝任何東西？首要考量是您的健康與安全。大腸鏡檢查期間會使用鎮靜劑幫助您放鬆，這些藥物會影響身體將食物和液體保留在胃裡的能力。如果胃中有殘留物，可能會有液體或食物進入氣管並移至肺部，造成阻塞或肺部感染。若未遵循此類指示，您的檢查將會另行安排。

檢查當天可以噴香水／古龍水嗎？不行，本診所為無香氛醫療場所。

檢查後可以飲酒或服用鎮靜劑嗎？不行，檢查後 12 小時內應避免飲酒、使用鎮靜劑或大麻（THC 產品）。

內視鏡檢查之糖尿病管理指引

這些是通用的準則。若您使用胰島素幫浦，或有任何特定問題與疑慮，請致電負責管理您糖尿病的醫療服務提供者。

- 糖尿病患者應將預約安排在當天較早的時段，以便檢查後能儘早進食，並讓服藥時間盡可能接近平時規律。
- 對於糖尿病患者，任何會導致必須跳過正餐的檢查，都需要特殊規劃，以確保能安全地管理血糖。在準備檢查期間，減少糖尿病藥物劑量並持續監測血糖至關重要。您應在所有餐前、睡前、清腸準備日（若進行大腸鏡檢查）以及檢查當天測量血糖。此外，若出現任何疑似高血糖或低血糖的症狀，請隨時檢查血糖。

對於施打胰島素的患者：我們建議在檢查的前一天僅施打平時劑量的一半。請依照平時的時間點檢查血糖。如果血糖讀數顯示您需要補打追加劑量的常規胰島素，我們建議僅施打該追加劑量的一半。檢查當天早晨請勿施打任何胰島素。檢查結束後，您將恢復正常飲食，並可依照平時的時程恢復施打胰島素。

對於服用口服糖尿病藥物的患者：我們建議在檢查的前一天僅服用平時劑量的一半。檢查當天請勿服用任何糖尿病藥物，直到檢查結束為止。

對於服用 GLP-1 藥物（Ozempic 等）的患者：若為「每週型」劑型，請至少於檢查前 7 天停藥；若為「每日型」劑型，請於檢查前一天停藥（除非本診所另有特別指示）。若對此有疑慮，請聯絡您的基層照護提供者。

對於服用 SGLT2 藥物（Jardiance（恩格列淨）、Farxiga（達格列淨）或 Invokana（卡格列淨））的患者：請於檢查前 3 天停藥（除非本診所另有特別指示）。若對此有疑慮，請聯絡您的基層照護提供者。

清流質飲食選項：

- 正餐的碳水化合物目標量為 45 克；點心則為 15-30 克。
- 請記得避開紅色及紫色的食物。
- 各類清流質選項的碳水化合物含量參考：
 - 蘋果汁（4 盎司）：15 克
 - 白葡萄汁（4 盎司）：15 克
 - 運動飲料，如佳得樂 (Gatorade)（8 盎司）：14 克
 - Jell-O（1/2 杯標準甜度）：15 克
 - 冰棒：15 克糖（若為 1 茶匙用於咖啡或茶的糖則為 4 克）
- 不含碳水化合物的清流質物品包括：清肉湯及其他清湯、低卡汽水、咖啡（不可加牛奶或代乳品）、茶、氣泡水以及風味水。