

QUY TRÌNH LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG TIÊU CHUẨN VỚI MIRALAX/POLYETHYLENE GLYCOL

Để đảm bảo kết quả nội soi đại tràng tốt nhất có thể, vui lòng tuân thủ các hướng dẫn cụ thể này từ bác sĩ của quý vị. Một đại tràng sạch sẽ giúp đội ngũ y tế thực hiện thủ thuật một cách chính xác. Nếu đại tràng không được làm sạch đầy đủ, chúng tôi có thể sẽ phải dời lịch hẹn của quý vị sang ngày khác.

Các câu hỏi về quy trình làm sạch đại tràng nhưng không liên quan đến y tế:

- Gọi cho Gifthealth theo số - 833-614-4438 hoặc gửi email đến Care@gifthealth.com.
- Nếu quý vị không sử dụng dịch vụ của Gifthealth, vui lòng gọi đến số điện thoại của phòng khám được ghi bên trên.

Các câu hỏi liên quan đến y tế:

- Trong giờ làm việc (7:30 sáng đến 5:00 chiều), gọi đến số điện thoại của phòng khám được ghi bên trên.
- Ngoài giờ làm việc (5:00 chiều đến 7:30 sáng), có bác sĩ trực để giải đáp các thắc mắc y tế khẩn cấp.

VÀI NGÀY TRƯỚC KHI THỰC HIỆN THỦ THUẬT

Lưu ý đặc biệt:

- Nếu quý vị đang dùng **thuốc làm loãng máu** chẳng hạn như Coumadin hoặc Plavix và chưa trao đổi với y tá của WAGI, vui lòng liên hệ với phòng khám.
- Nếu quý vị đang dùng **thuốc GLP-1** (Ozempic, v.v.), hãy ngừng dùng liều hàng tuần ít nhất 7 ngày trước đó, hoặc liều hàng ngày vào hôm trước khi tiến hành thủ thuật (trừ khi có chỉ dẫn khác của phòng mạch chúng tôi). Nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề này, vui lòng liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.
- Nếu quý vị đang dùng **thuốc SGLT2** (Jardiance, v.v.), hãy tạm ngừng dùng thuốc 3 ngày trước khi tiến hành thủ thuật. Nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề này, vui lòng liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.
- Nếu quý vị đeo **máy tạo nhịp tim, AICD (máy khử rung tim cấy trong người) hoặc bất kỳ thiết bị y tế cấy ghép nào khác (ngoại trừ thiết bị Inspire)** và chưa trao đổi với y tá của WAGI, vui lòng liên hệ với phòng mạch.
- Nếu quý vị mắc **bệnh tiểu đường**, hãy làm theo hướng dẫn quản lý bệnh tiểu đường ở trang 5.

Xác Nhận & Hướng Dẫn Dành Cho Người Đưa Đón:

Người đưa đón quý vị nên sắp xếp thời gian có mặt tại chỗ từ 1 đến 2 tiếng. Họ có thể rời khỏi phòng khám trong chốc lát nếu được sự đồng ý của bộ phận lễ tân. Đối với các thủ thuật bắt đầu sau 3:00 chiều, người đưa đón bắt buộc phải đợi ở phòng chờ. Nếu quý vị cần đi taxi, đi chung xe hoặc xe vận chuyển y tế, vui lòng đặt lịch thực hiện thủ thuật không muộn hơn 2:00 chiều.

7 ngày trước khi thực hiện thủ thuật

- **NGỪNG** sử dụng bất kỳ loại thực phẩm bổ sung sắt và chất xơ nào

3 ngày trước khi thực hiện thủ thuật

- **NGỪNG** ăn trái cây tươi, rau củ sống, rau củ có hạt, bông ngô, các loại hạt và hạt có vỏ cứng.
- **Mua** những vật dụng sau. **Nếu đã mua bộ dụng cụ làm sạch đại tràng từ Gifthealth, quý vị không cần mua những vật dụng này.**
 - ☐ MiraLAX (Polyethylene Glycol 3350): Một hộp dung tích 235 g (8,3 oz).
 - ☐ Magiê Xitrat: Một chai 284 g (10 oz) (**không** mua nếu quý vị mắc bệnh thận mạn tính/suy thận).
 - ☐ Dulcolax (Bisacodyl): Một hộp viên nén 5 mg. Quý vị sẽ cần dùng 4 viên để làm sạch đại tràng.
 - ☐ Gatorade/nước uống thể thao (không đường nếu quý vị bị tiểu đường) để pha với MiraLAX: 1534 - 1818 g (54-64 oz) tùy thuộc vào kích thước chai (không chọn màu đỏ/tím).
 - ☐ Các thực phẩm thuộc chế độ ăn chất lỏng trong suốt (xem trang 2).
 - ☐ Không bắt buộc: Vaseline/Desitin và khăn ướt trẻ em (để giảm kích ứng da). Tã người lớn (nếu lo ngại về vấn đề rò rỉ).

2 ngày trước khi thực hiện thủ thuật

- Tiếp tục không ăn trái cây tươi, rau củ sống, rau củ có hạt, bắp rang bơ, các loại hạt và hạt có vỏ cứng.

Xem trang 2 để biết các hướng dẫn cần thực hiện vào ngày trước khi tiến hành thủ thuật.

MỘT NGÀY TRƯỚC KHI THỰC HIỆN THỦ THUẬT

Chế độ ăn chỉ gồm chất lỏng trong suốt. **KHÔNG ĂN THỨC ĂN RẮN!**

Không sử dụng cần sa (sản phẩm THC) hoặc rượu bia.

Để tránh mất nước, hãy uống thêm chất lỏng trong suốt trước và trong quá trình làm sạch đại tràng, ngay cả khi đang uống dung dịch làm sạch đại tràng.

CHẾ ĐỘ ĂN BAO GỒM CHẤT LỎNG TRONG SUỐT

Tránh:

- Sữa, sản phẩm từ sữa, kem
- Nước ép có tép
- Các sản phẩm có màu ĐỎ hoặc TÍM
- Rượu bia

Được phép ăn/uống:

- Soda, cà phê đen, trà, nước
- Nước ép trong suốt (không có tép), nước uống thể thao
- Kem que
- Nước luộc gà, rau củ và bò ít natri
- Gelatin (ví dụ: thạch)



Khoảng 3:00 chiều:

Uống 2 viên Dulcolax 5 mg với một cốc nước.

Khoảng 5:00 chiều:

Đổ từ 1534–1818 g (54–64 oz) Gatorade/nước uống có hương vị vào bình lớn. Pha toàn bộ hộp MiraLAX vào bình.

- Những hướng dẫn này có thể khác với hướng dẫn trên bao bì. Vui lòng làm theo hướng dẫn của chúng tôi.
- Một số bệnh nhân thấy dung dịch dễ uống hơn khi để lạnh và sử dụng ống hút.

Khoảng 5:00 chiều đến 7:00 tối:

Uống một cốc 227 g (8 oz) dung dịch này mỗi 10–15 phút cho đến khi uống hết một nửa bình pha (khoảng 767–909 g (27–32 oz)).

Khoảng 9:00 tối đến 10:00 tối:

Uống 2 viên Dulcolax 5 mg với một cốc nước.

Lưu ý: Hiện tượng tiêu chảy thường bắt đầu xảy ra trong vòng một tiếng sau khi dùng liều đầu tiên, nhưng có thể xảy ra sau sáu tiếng. Nếu quý vị **không đi tiêu sau sáu tiếng kể từ khi uống thuốc làm sạch đại tràng**, hãy làm sạch đại tràng và uống dung dịch Magnesium Citrate. Nếu quý vị mắc bệnh thận mạn tính/suy thận, không được dùng magiê xitrat; thay vào đó, hãy tiếp tục uống chất lỏng trong suốt. Nếu quý vị bị rát ở vùng hậu môn, hãy sử dụng khăn ướt trẻ em và thoa Vaseline/Desitin sau mỗi lần đi tiêu.

Xem trang 3 để biết hướng dẫn thực hiện vào ngày tiến hành thủ thuật.

VÀO NGÀY TIẾN HÀNH THỦ THUẬT

Chế độ ăn chỉ gồm chất lỏng trong suốt. KHÔNG ĂN THỨC ĂN RẮN!

Để tránh mất nước, hãy uống thêm các chất lỏng trong suốt ngoài dung dịch làm sạch đại tràng cho đến trước khi thực hiện thủ thuật 3 tiếng. Không sử dụng cần sa (sản phẩm THC) hoặc rượu bia.

5–6 tiếng trước khi tiến hành thủ thuật:

- Bắt đầu uống nửa bình dung dịch làm sạch đại tràng còn lại. Uống dung dịch làm sạch đại tràng với tốc độ tương tự như tối hôm trước.
- Nếu quý vị đã uống tất cả dung dịch làm sạch đại tràng nhưng phân vẫn chưa có màu trong, hãy uống toàn bộ dung dịch magiê xitrat ngay (nếu chưa uống).
- Tiếp tục uống chất lỏng trong suốt cho đến **3 tiếng trước khi tiến hành thủ thuật.**
- Uống thuốc được kê đơn định kỳ trừ khi có chỉ định ngưng uống. Bao gồm cả thuốc huyết áp.

3 tiếng trước khi tiến hành thủ thuật: Không ăn bất kỳ thứ gì, kể cả kẹo cao su, viên ngậm, kẹo cứng, bạc hà hoặc thuốc lá nhai.

Làm thế nào để biết tôi đã sẵn sàng cho thủ thuật?

- Sau khi uống hết dung dịch làm sạch đại tràng, phân của quý vị sẽ có chất lỏng màu vàng và trong suốt như hình 4 hoặc 5. Quý vị có thể nhìn thấy đáy bồn cầu.
- Nếu phân vẫn ở dạng đặc hoặc trông giống hình 1, 2 hoặc 3 thì quý vị chưa được làm sạch đại tràng kỹ; quý vị cần gọi cho phòng mạch của chúng tôi trong giờ hành chính để đặt lại lịch hẹn.



Khi tiến hành thủ thuật, quý vị cần có:

- Một người đưa đón chịu trách nhiệm đưa quý vị về nhà. **Quý vị sẽ không được tự đi bộ, đi xe buýt hoặc lái xe về nhà.**
- Thẻ bảo hiểm và giấy tờ tùy thân có ảnh.
- Phiếu Thông Tin Bệnh Nhân (PIF) đã điền đầy đủ thông tin của quý vị cùng với các loại thuốc được liệt kê.
- Ống hít: nếu quý vị sử dụng ống hít, vui lòng mang theo.
- Răng giả, máy trợ thính, kính: Vui lòng mang theo hộp đựng nếu quý vị đeo những vật dụng này vì quý vị có thể cần tháo chúng ra trong quá trình thực hiện thủ thuật.

Vì sự an toàn của quý vị, bắt buộc phải có **người đưa đón đi cùng quý vị** về nhà. Quý vị không được lái xe, vận hành máy móc hoặc làm việc cho đến ngày hôm sau. Quý vị sẽ được **đặt lịch lại làm thủ thuật nếu quý vị đến mà không có người đưa đón, trừ khi đã được sắp xếp từ trước.** Nếu quý vị cần đi taxi, đi chung xe hoặc vận chuyển y tế, thủ thuật của quý vị **phải** được đặt lịch không muộn hơn 2:00 chiều.

Nghiêm cấm mang theo vũ khí. Hãy để các đồ vật có giá trị ở nhà; chúng tôi không chịu trách nhiệm về việc thất lạc tài sản cá nhân.

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Nếu tôi ăn thực phẩm “giàu chất xơ” 3 ngày trước khi làm thủ thuật, tôi có cần phải dời lịch không? Quý vị không cần phải dời lịch, nhưng việc ăn hạt hoặc các loại hạt có vỏ cứng có thể ảnh hưởng đến quá trình làm sạch đại tràng và thủ thuật của quý vị. Nếu quý vị ăn một lượng lớn, vui lòng liên hệ với phòng mạch của chúng tôi.

Tôi nên tránh những loại thực phẩm giàu chất xơ nào? Trái cây tươi, rau củ, các loại hạt, hạt có vỏ cứng, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, đậu và đậu lăng.

Tôi có thể ăn những thực phẩm gì trong chế độ ăn ít chất xơ? Bánh mì trắng, gạo trắng, mì ống làm từ bột mì trắng, cũng như thịt gà, cá, sữa và trứng.

Tôi có thể dùng phương pháp làm sạch đại tràng nào khác không? Phương pháp làm sạch đại tràng này đã được bác sĩ chỉ định riêng cho quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc về phương pháp làm sạch đại tràng này, hãy gọi cho phòng khám trong giờ hành chính thông thường để được hướng dẫn.

Tôi bị tiểu đường và đường huyết của tôi sẽ giảm quá thấp nếu tôi không ăn bất kỳ thực phẩm rắn nào, tôi nên làm gì? Vui lòng uống chất lỏng có đường vào ngày trước khi tiến hành thủ thuật để duy trì đường huyết.

Tôi có thể uống cà phê theo chế độ ăn lỏng trong suốt không? Có, quý vị có thể uống cà phê đen nếu không chứa sữa hoặc chất thay thế sữa.

Tôi có thể uống rượu trong chế độ ăn chất lỏng không? Không, quý vị không được uống đồ uống chứa cồn khi đang theo chế độ ăn chất lỏng.

Tôi có thể tiếp tục chế độ ăn chất lỏng sau khi bắt đầu dùng thuốc nhuận tràng không? Có, hãy tiếp tục chế độ ăn chất lỏng cho đến ba tiếng trước khi làm thủ thuật.

Thuốc làm sạch đại tràng khiến tôi bị nôn/buồn nôn. Tôi nên làm gì? Hãy uống chậm lại, để lạnh dung dịch và sử dụng ống hút. Hãy ngừng uống và gọi cho phòng khám trong giờ làm việc nếu quý vị nôn mửa liên tục hoặc không thể uống hết.

Tôi vẫn chưa đi tiêu, tôi nên làm gì? Hiện tượng tiêu chảy thường bắt đầu xảy ra trong vòng một tiếng sau khi dùng liều đầu tiên, nhưng có thể xảy ra sau sáu tiếng. Nếu quý vị **không đi tiêu sáu tiếng kể từ khi uống thuốc làm sạch đại tràng**, hãy làm sạch đại tràng và uống dung dịch Magiê Xitrat (nếu không mắc bệnh thận/suy thận). Nếu quý vị mắc bệnh thận, hãy uống chất lỏng trong suốt.

Tôi đã uống hết dung dịch làm sạch đại tràng nhưng phân vẫn chưa trong suốt, tôi nên làm gì?

- Nếu thời gian còn lại đến giờ làm thủ thuật nhiều hơn 3 tiếng, hãy làm sạch đại tràng và uống chai magiê xitrat (nếu không mắc bệnh thận/suy thận). Nếu quý vị đã uống magiê xitrat rồi mà phân vẫn chưa trong suốt, hãy gọi cho phòng khám.
- Nếu thời gian còn lại đến giờ làm thủ thuật ít hơn 3 tiếng mà phân vẫn chưa trong suốt, không được uống thêm bất cứ thứ gì và gọi ngay cho phòng khám để dời lịch hẹn.

Tôi có phải uống hết dung dịch để làm sạch đại tràng không? Có, quý vị nên làm theo tất cả các hướng dẫn làm sạch đại tràng cẩn thận và uống hết toàn bộ dung dịch. Lượng thuốc làm sạch đại tràng cần thiết để làm sạch thành công không phụ thuộc vào chiều cao hay cân nặng của quý vị. Việc làm sạch hoàn toàn giúp bác sĩ thăm khám kỹ lưỡng. Nếu đại tràng không sạch, quý vị sẽ phải đặt lại lịch hẹn làm thủ thuật.

Tại sao tôi phải thức dậy sớm như vậy để uống liều thứ hai? Liều đầu tiên sẽ tống ra phần lớn phân của quý vị. Liều thứ hai sẽ làm sạch nốt bất kỳ mảnh phân nhỏ nào còn sót lại. Polyp có thể nhỏ, phẳng và rất khó quan sát nếu vẫn còn chất thải đọng lại trong đại tràng.

Thế nào là phân trong suốt? Phân trong suốt là phân hoàn toàn có màu trong suốt, có thể có một chút màu vàng hoặc nâu nhưng không chứa phân rắn. Quý vị có thể nhìn thấy đáy bồn cầu.

Tại sao tôi không thể ăn hoặc uống bất cứ thứ gì trong vòng 3 tiếng trước khi nội soi đại tràng? Mỗi quan tâm hàng đầu của chúng tôi là sức khỏe và sự an toàn của quý vị. Quý vị sẽ được cho dùng thuốc an thần để giúp thư giãn trong quá trình nội soi. Những loại thuốc này làm giảm khả năng giữ thức ăn và chất lỏng trong dạ dày. Nếu còn bất cứ thứ gì trong dạ dày, có nguy cơ thức ăn hoặc chất lỏng trào ngược lên đường thở, đi vào phổi, gây tắc nghẽn hoặc nhiễm trùng phổi. Thủ thuật của quý vị sẽ được hoãn lại nếu quý vị không tuân thủ các hướng dẫn này.

Tôi có thể xịt nước hoa/nước hoa dạng xịt khi đi làm thủ thuật không? Không, cơ sở của chúng tôi là môi trường không mùi hương.

Tôi có thể uống rượu bia hoặc uống thuốc an thần sau khi làm xong thủ thuật không? Không, quý vị nên tránh uống rượu bia, thuốc an thần và cần sa (các sản phẩm THC) trong vòng 12 tiếng sau khi thực hiện thủ thuật.

HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TIỂU ĐƯỜNG ĐỐI VỚI THỦ THUẬT NỘI SOI

Sau đây là những hướng dẫn chung. Vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe quản lý bệnh tiểu đường của quý vị nếu quý vị đang sử dụng máy bơm insulin hoặc nếu có thắc mắc hoặc lo ngại cụ thể.

- Bệnh nhân tiểu đường nên đặt lịch hẹn vào đầu ngày để có thể ăn uống ngay sau đó và uống thuốc gần với thời gian như bình thường nhất có thể.
- Đối với người mắc bệnh tiểu đường, bất kỳ thủ thuật nào khiến quý vị phải bỏ bữa đều cần có một kế hoạch đặc biệt để quản lý đường huyết một cách an toàn. Quý vị phải giảm liều thuốc tiểu đường và theo dõi đường huyết trong khi làm sạch đại tràng cho thủ thuật. Quý vị nên kiểm tra đường huyết trước tất cả các bữa ăn và trước khi đi ngủ vào cả ngày làm sạch đại tràng (nếu nội soi đại tràng) và ngày thực hiện thủ thuật. Ngoài ra, hãy kiểm tra đường huyết bất cứ khi nào quý vị có các triệu chứng nghi ngờ tăng hoặc hạ đường huyết.

Đối với bệnh nhân dùng insulin: Chúng tôi khuyên quý vị nên dùng một nửa liều thông thường vào ngày trước khi làm thủ thuật. Kiểm tra đường huyết của quý vị vào các mốc thời gian như thường lệ trong ngày. Nếu kết quả đo đường huyết hiển thị mức mà bình thường quý vị sẽ phải tiêm thêm một liều insulin thông thường, chúng tôi khuyên quý vị chỉ nên dùng một nửa lượng insulin mà quý vị thường tiêm cho mức chỉ số đó. Không dùng bất kỳ loại insulin nào vào buổi sáng ngày thực hiện thủ thuật. Sau khi thủ thuật hoàn tất, quý vị sẽ quay lại chế độ ăn uống bình thường và có thể tiếp tục sử dụng insulin theo lịch trình thường ngày tại thời điểm đó.

Đối với bệnh nhân dùng thuốc tiểu đường dạng uống: Chúng tôi khuyên quý vị nên dùng một nửa liều thông thường vào ngày trước khi làm thủ thuật. Không uống bất kỳ loại thuốc tiểu đường nào vào ngày thực hiện thủ thuật, cho đến khi quý vị làm xong thủ thuật.

Đối với bệnh nhân dùng thuốc GLP-1 (Ozempic, v.v.): ngừng dùng liều hàng tuần ít nhất 7 ngày trước, hoặc ngừng dùng liều hàng ngày vào ngày trước khi thực hiện thủ thuật (trừ khi có chỉ dẫn khác từ phòng mạch của chúng tôi). Nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề này, vui lòng liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.

Đối với bệnh nhân dùng thuốc SGLT2 (Jardiance (Empagliflozin), Farxiga (Dapagliflozin) hoặc Invokana (Canagliflozin): tạm ngừng dùng thuốc 3 ngày trước khi thực hiện thủ thuật (trừ khi có chỉ dẫn khác từ phòng mạch của chúng tôi). Nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề này, vui lòng liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.

Các lựa chọn chế độ ăn chất lỏng trong suốt:

- Mục tiêu là đạt 45 g carbohydrate đối với các bữa chính và 15–30 g carbohydrate đối với các bữa ăn nhẹ.
- Hãy nhớ tránh các thực phẩm có màu đỏ và màu tím.
- Hàm lượng carbohydrate có trong các loại chất lỏng trong suốt:
 - Nước ép táo (4 oz): 15 g
 - Nước nho trắng (4 oz): 15 g
 - Thức uống thể thao như Gatorade (8 oz): 14 g
 - Thạch (1/2 cốc loại ngọt thông thường): 15 g
 - Kem que: 15 g đường (1 thìa cà phê để làm ngọt cà phê hoặc trà): 4 g
- Các loại chất lỏng trong suốt không chứa carbohydrate bao gồm: Nước dùng và các loại súp trong suốt khác, nước ngọt ăn kiêng, cà phê (không pha sữa hoặc chất thay thế sữa), trà, nước khoáng có ga và nước có hương vị.