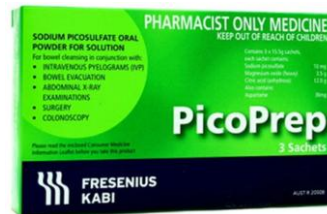


# CHUẨN BỊ LÀM SẠCH RUỘT ĐỂ NỘI SOI

Quý vị sẽ cần phải mua một hộp thuốc PicoPrep, bên trong có 3 gói.



## LÀM SẠCH RUỘT

Chuẩn bị làm sạch ruột đúng cách là điều rất quan trọng, nếu không thực hiện đúng như chỉ dẫn, thì các dấu hiệu bất thường trong ruột có thể không tìm ra, vì thế cuộc xét nghiệm có thể phải hủy bỏ hoặc dời lại.

**48 tiếng đồng hồ (hai ngày) trước khi đi nội soi: chỉ được ăn loại ít chất xơ.**

**Thực ăn quý vị có thể dùng được như:** cornflakes/rice bubbles (bằng gạo), bánh mì trắng, cơm trắng, cháo trắng, mì sợi trắng, khoai tây/ bí ngô "đỏ" gọt vỏ nấu nhừ, bánh bích quy, nước trái cây, thịt gà không da, cá hấp, đường, mật ong, vegemite, thức ăn ngọt đã nấu chín, muối, các chất lỏng trong suốt.

**Thực phẩm không được ăn:**

Ngũ cốc, bánh mì nâu, gạo nâu hoặc wholemeal, cơm gạo lứt, trái cây, rau, thịt đỏ, trứng chiên, cheese (pho mát), dầu chiên, mứt (jams), sô cô la (chocolate), thức ăn có hạt.

**24 tiếng đồng hồ (một ngày) trước khi nội soi ruột già: Chỉ được uống chất lỏng trong suốt.**

**Tuyệt đối không được ăn những thực phẩm đặc, không được uống sữa tinh chất.**

Thực phẩm quý vị có thể dùng được như: Nước lọc, các nước trái cây trong vắt (táo, lê, nho), thạch, bonox, trà đen, café đen, nước có ga, các loại nước cordials để pha loãng có chanh (lemon và lime), các nước uống dành cho thể thao, các loại nước xúp bò gà và rau có ít muối. Quý vị có thể nhâm nhi một chút đường lúa mạch. Tránh những thực phẩm có màu đỏ hoặc tím.

Tránh dùng để bị kiệt sức vì mất nước, nên uống ít nhất từ 2 đến 3 ly nước trong suốt cả ngày vào mỗi lần: ăn điểm tâm, ăn chiều, và ăn tối (nếu quý vị được thử nghiệm vào buổi sáng hoặc trưa) và nhớ là **phải kiêng ăn uống 6 tiếng trước khi thử nghiệm.**

**Nếu quý vị đang phải uống thuốc như:** thuốc sắt, xin ngưng uống một tuần trước khi đi xét nghiệm. Còn những loại như Aspirin, Warfarin, Iscover, Plavix, Pradaxa hoặc các thuốc chống đông máu khác, được uống bình thường với một nhúm nước vào buổi sáng sớm trước khi đi thử nghiệm, trừ phi có sự hướng dẫn của Bác sĩ chuyên khoa.

**Chuẩn bị:**

Khuấy hòa tan một gói PicoPrep với 250ml nước ấm.

Có thể pha trước rồi để vào tủ lạnh và thêm một chút nước chanh cho dễ uống.

Hãy uống PicoPrep làm 3 lần theo như sự hướng dẫn.

Nên uống ít nhất 2 ly chất lỏng trong hoặc nước lọc giữa mỗi lần uống PicoPrep để tránh không bị mất nước.

Quý vị có thể bị đi tiêu chảy trong vòng vài giờ sau khi đã uống thuốc.

**Hãy nhớ, quý vị phải kiêng ăn uống 6 tiếng trước khi thử nghiệm.**

Nếu nội soi ruột già của bạn là **trước buổi trưa**: Uống hết cả ba gói Picoprep ngày hôm trước.

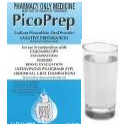
**PICOPREP: 4pm**



**PICOPREP: 6 pm**

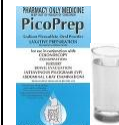


**PICOPREP: 8 pm**

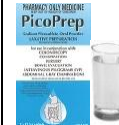


Nếu nội soi đại tràng của bạn là **sau buổi trưa**: uống 2 gói ngày hôm trước, và một gói ngày của thử nghiệm.

**PICOPREP: 6pm**

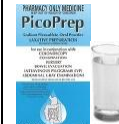


**PICOPREP: 8 pm**



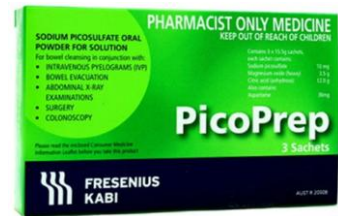
Rồi 1 gói ngày thử nghiệm

**PICOPREP: 8am**



# Colonoscopy Preparation

You will need a three (3) sachet pack of PicoPrep.



## BOWEL CLEANING

Correct bowel preparation is very important. If not done properly, abnormalities may be missed, or the test may need to be cancelled or rescheduled.

### 48 Hours (two days) before colonoscopy: **LOW FIBRE ONLY**

#### **Food you can have:**

Cornflakes/rice bubbles only, white bread, white rice, white pasta, well cooked peeled potatoes or pumpkin, plain biscuits, strained fruit juice, skin-less chicken, grilled/steamed fish, sugar, honey, vegemite, boiled sweets, salt, "clear fluids" (please see below for a description of clear fluids).

#### **Food not allowed:**

Cereals, brown/wholemeal bread, brown rice, fruit, vegetables, red meat, fried eggs, cheese, oils, jams, condiments, chocolate, food with seeds.

### 24 Hours (one day) before colonoscopy: **CLEAR FLUIDS ONLY**

*IF YOU CAN READ A NEWSPAPER THROUGH THE FLUID, IT'S CLEAR.*

#### **NO food, NO solids, NO full dairy/milk** - but you can have:

Water, clear fruit juices (apple, pear, grape), jelly, Bonox, black tea/coffee, carbonated beverages, clear cordials (lemon/lime), sports drinks. Clear low salt broth/bouillon (STRAIN chicken/ beef/vegetable noodle soups). You may suck barley sugars. Avoid red or purple food colourings.

**Take care to avoid dehydration.** Drink minimum of 2-3 glasses of clear fluids throughout the day at each: breakfast, morning tea, lunch, afternoon tea, dinner and evening (and test morning for afternoon test) then

**Fast 6 hours before test.**

**If you are taking:** iron tablets, please omit them one week prior to your procedure. Aspirin, Warfarin, Iscover, Plavix, Pradaxa or other anticoagulant medications should be taken as usual unless otherwise instructed by your specialist. Other medications should be taken as usual with a sip of water in the early morning on the day of the procedure.

#### **Preparation:**

Stir and dissolve each PicoPrep sachet in 250ml glasses of warm water. Prepare in advance and chill, and/or add lemon juice to improve taste.

Drink the PicoPrep slowly as shown. Also drink at least 2 glasses of clear fluids or water in between each PicoPrep to prevent dehydration.

Expect diarrhea within a few hours.

Remember to FAST 6 hours before the test.

**If your colonoscopy is before midday:** take all three sachets the day before.

#### **PICOPREP: 4pm**



#### **PICOPREP: 6 pm**



#### **PICOPREP: 8 pm**



**If your colonoscopy is after midday:** take 2 sachets the day before

#### **PICOPREP: 6pm**



#### **PICOPREP: 8 pm**



*Then one on test day*  
**PICOPREP: 8am**



## VIETNAMESE

Instructions after your procedure:

**Hướng dẫn sau khi làm thủ tục:**

Quý vị sẽ hẹn khám theo dõi là: \_\_\_\_\_

Xin vui lòng gọi phòng cho hẹn khám theo dõi của quý vị nếu bạn cần thay đổi ngày tháng.

Hướng dẫn khi xuất viện:

1. Đừng lái xe trong 24 giờ sau khi bạn đã uống thuốc an thần có thể làm cho quý vị buồn ngủ.
2. Không ký các văn bản pháp lý quan trọng, hoặc làm việc với máy móc nguy hiểm trong 24 giờ sau khi làm thủ thuật.
3. Hãy sắp xếp cho một người lớn có trách nhiệm để đi cùng với bạn khi quý vị rời khỏi bệnh viện và ở lại với bạn qua đêm.
4. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào là an toàn để khởi động lại các thuốc làm loãng máu.
5. Một khi quý vị hoàn toàn tỉnh táo sau khi làm thủ thuật, quý vị sẽ được thông báo về kết quả của quý vị.
6. Chướng Khí hoặc khó chịu ở bụng nhẹ là khá phổ biến.
7. Hãy làm theo các chế độ ăn uống sau khi soi theo hướng dẫn.

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị có:

1. Đau bụng hoặc ngực bất thường hoặc đánh trống ngực
2. Chảy máu, phân hắc ín đen hoặc nôn mửa.
3. Sốt hoặc sốt cao hơn 38 độ C

Trong giờ làm việc (09:00 - 17:00 các ngày trong tuần), xin vui lòng gọi cho bác sĩ Lê Sơn trên 97904632.

Sau giờ làm, xin giới thiệu với các trường hợp khẩn cấp hoặc gọi 000.

**ENGLISH**

Instructions after your procedure:

Your follow-up appointment is: \_\_\_\_\_

Please call the rooms for your follow-up appointment if you need to change the date.

Discharge instructions:

1. Do not drive a car for 24 hours post-discharge (this will include the day after procedure) as you had sedation medication that can make you drowsy.
2. After anaesthetic, for 24 hours: do not operate heavy machinery, consume alcohol, engage in sports, heavy work or lifting, or travel alone.
3. Please make arrangements for a responsible adult to accompany you when you leave hospital and stay with you overnight.
4. Your physician will tell you when it is safe to restart blood-thinning medications.
5. Once you are fully awake after your procedure you will be informed of your results.
6. Gaseous distension or mild abdominal discomfort is quite common and usually by passing wind or belching it tends to get better. Peppermint tea or mobilising can help.
7. Please follow the post-procedure diet as instructed.

Please call your physician immediately if you have:

1. Unusual abdominal or chest pain or palpitations
2. Bleeding, black tarry stools or vomiting. If you had banding of haemorrhoids expect a small amount of bleeding - please call if you bleed more than half a cup of blood.
3. Nausea or vomiting
4. Fever or a temperature over 38 degrees Celsius

During business hours (9am – 5pm weekdays), please call Dr Son Le on 97904632, or the Day Surgery.

After hours, please present to Emergency or call 000.