

要做大腸鏡了，如何才能做好腸道準備呢？

健康管理中心 護理師 張麗君

大腸鏡檢查是診斷大腸癌最直接有效的篩檢方式，故在健康檢查項目中，大腸鏡檢查為非常重要的一項檢查，儘管目前所提供的所謂「無痛胃鏡大腸鏡檢查」，可以把檢查中的恐懼和不適感降至最低。然而，檢查前的低渣飲食準備及服用瀉劑的不適感及繁瑣，對大多數的人來說都是不愉快的經驗，導致檢查前因此卻步。

如何輕鬆做好腸道準備！

當清腸程度不理想時，會直接影響到病灶偵測率，甚至讓此次檢查等於白做了。因此做好「良好的腸道準備」是非常重要的。只要遵循「清腸4步驟」，並避免常見錯誤，便能輕鬆做好腸道準備！

清腸4步驟如下：

1、**採低渣飲食**：檢查前1-2天必須確實採低渣飲食，勿暴飲暴食；避免高纖、牛奶、乳製品及油炸刺激性食物，有籽之蔬果，如：奇異果、百香果、西瓜等食物，須至少在檢查前3-5天停止食用，以免影響檢查品質。

*** 常見錯誤**：民眾常因不知低渣飲食怎麼準備導致無法配合，建議只要依照衛教單張上所列的食物以外，其餘皆不要吃；另外，可購買低渣飲食代餐包，也是很好的選擇。

2、**正確服用清腸劑**：依步驟正確泡製及服用清腸劑。可搭配低渣飲料，如：可樂、蘆筍汁等，以減少口感不佳。

*** 常見錯誤**：常因清腸劑口感不佳快速喝完，導致嘔吐，使藥物無法達到作用

效果，建議可使用吸管服用藥物減少此問題。

3、**水分補充**：在檢查前一個禮拜，每天補充2000ml以上水分是非常重要的，讓腸道維持足夠水分，可大大提升清腸劑的效果；不管是檢查前一個禮拜或是服用清腸劑後的水分補充，都必須慢慢喝，建議每半小時喝400-500ml，為效果最佳。

*** 常見錯誤**：國人常因每天補充的水分不夠使糞便乾硬導致清腸劑無法發揮它的效果，也常因服用藥物後的水分補充太快，不但腹脹不適且無法達到幫助排便效果。服藥後應間隔半小時待藥物作用後再開始補水。另外，平時若有習慣服用軟便劑或幫助排便之食品，應持續服用勿中斷，才能維持排便順暢性。

4、**觀察**：在檢查前一天喝完第一劑清腸劑後，須觀察解便狀況是否已清澈無渣，若仍呈現混濁，必須再陸續補充水分至完全清澈為止。

*** 常見錯誤**：常在服用清腸劑後未觀察是否已解便乾淨即入睡，故無法判斷清腸狀況，應確定已解便清澈才是清腸完全。

在臨床上遇到一些腸道準備不佳之個案中，往往是病友準備過程遇到了一些不知如何處理的困難，因此導致無法依循正確步驟如期完成檢查，若能依循本文介紹之正確步驟，既可達到有效腸道準備，並能得到一個良好準確的大腸鏡報告。