

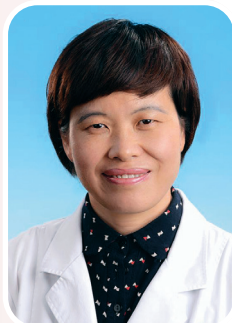
# 肠镜清肠全攻略: 一次搞定, 不返工!

供稿 | 畅然 专业审稿 | 陆翠华

**陆翠华:**通大附院主任医师, 教授, 博导, 医学博士

**擅长:**消化系统各类疾病及疑难危急重症的诊治, 擅长慢性胃病、反流性食管炎的治疗以及慢性肝病、肝硬化及其并发症的系统诊治及并发症预防方法, 尤其擅长小肠疾病的小肠镜下诊断与治疗及消化道癌前病变、消化道出血的内镜下治疗。

**门诊时间:**周四上午(东院区); 高级专家门诊: 周五上午, 门诊: 周一全天、周六上午(西院区)



扫码读千篇科普文章

## 患者故事: 曹先生的担心

曹先生, 55岁, 5个月前胃肠镜检查发现结肠息肉, 这次专程来做息肉切除。他有糖尿病, 平时吃二甲双胍。曹先生最发愁的就是肠道准备——既难受, 又担心清理不彻底影响手术。

其实, 曹先生的担心很多患者都有。今天, 我们就来讲一讲如何轻松顺利地完肠道准备。

## 什么是肠道准备?

肠道准备就是通过饮食控制和服用泻药, 把肠道里的粪便完全排空。

肠道“干干净净”, 医生才能在肠镜下看清每一寸肠壁, 发现息肉、溃疡、肿瘤。

可以吃(√)	不能吃(×)
白米饭、白粥、烂面条	糙米、玉米、燕麦等粗粮
土豆泥、去皮的瓜类	芹菜、韭菜、海带等粗纤维蔬菜
蒸鱼、去皮鸡肉、豆腐	坚果、杂豆、木耳、金针菇
过滤后的果汁、清汤	带籽水果(火龙果、猕猴桃、西瓜)

## 如何做好饮食准备?

检查前一天: 低纤维饮食

原则: 不吃“难消化、易产渣”的食物。

午餐、晚餐: 吃粥、烂面条、蒸蛋、豆腐等易消化的食物。

晚餐时间: 建议在晚上8点前吃完, 为肠道排空留出充足时间。

检查当天: 禁食

## 泻药服用篇

常用泻药怎么喝?

方案A: 复方聚乙二醇电解质散(4L方案)

配制: 每袋药粉加温水配制至1000mL, 充分搅匀。

喝法: 匀速慢喝, 边喝边走, 每袋药液1小时内喝完(每10~15分钟喝250mL)。