

时间：检查前一晚喝 2000mL (2 袋)，检查当天早上再喝 2000mL (2 袋)，具体时间遵医嘱人员指导。

方案 B：磷酸钠盐

配制：1 袋药粉加温凉水至 800mL，充分稀释

喝法：缓慢饮用，两次服药间隔 10~12 小时

时间：检查前一晚 7~8 点喝第 1 袋，检查当天早上 7~8 点喝第 2 袋（检查前 4 小时完成）

小技巧：让泻药更好喝

药液稍微冷藏一下、可含一颗薄荷糖、咀嚼口香糖、可搭配少量运动饮料（如脉动）调节口味

喝药后有什么反应？

正常反应：服药后一小时左右开始排便，从成形便→稀水便，这是肠道逐步排空的过程。

达标标准：最后排出的是无色或淡黄色透明液体，没有明显粪渣——这才说明清肠达标！

没达标怎么办？立即联系医护人员，他们会指导您下一步怎么做。

重要提醒：有粪渣可能漏诊病变，黄色粪水会延长检查时间。只有清水样便，才能保证检查清晰、高效。

两个小动作，清肠更彻底

散步：服药期间可适当慢走约 30

分钟，促进肠道蠕动

按摩：以肚脐为中心，顺时针轻轻按摩腹部

特殊情况怎么办？

如果您有以下情况，务必提前告诉医生，医生会为您调整方案。

便秘患者（每周排便少于 3 次或者大便干结者）：可遵医嘱联合使用乳果糖、利那洛肽等药物。

高血压患者：检查当天早晨可用少量水照常服用降压药。

糖尿病患者：检查当天早上暂停降糖药或胰岛素；身边备好糖果、糖水，出现头晕心慌及时补充糖分。本文中的曹先生需要在检查当天停用降糖药，并随身携带糖果，预防低血糖发生。

服用抗凝或抗血小板药物的患者（如阿司匹林、氯吡格雷、华法林等）：需提前停药一周以上，具体遵医嘱。

女性患者：避开月经期，经期肠道状态特殊，影响清肠效果。

出现这些情况，立即联系医生

剧烈腹痛（不同于排便时的腹痛）

呕吐不止，无法继续喝药

严重头晕、心慌、出冷汗

掌握了这些要点，肠道准备其实没那么可怕。祝曹先生和所有要做肠镜的朋友一次过关，检查顺利！