

Paksusuolen tähytys, kolonoskopia – valmistautumisohjeet (COLONSTERIL)

Paksusuolen tähytyksellä eli kolonoskopialla tutkitaan paksusuolen sairauksia. Tutkimus tehdään taipuisalla tähystimellä, joka viedään peräaukon kautta paksusuoleen. Tutkimus kestää keskimäärin 30 minuuttia. Sen yhteydessä voidaan tarvittaessa ottaa näytteitä ja tehdä pieniä toimenpiteitä. Näytteiden ottaminen ja toimenpiteet eivät aiheuta kipua. Voit halutessasi tutustua tarkemmin tutkimukseen katsomalla Terveyskylä.fi –sivun videon: <https://www.terveyskyla.fi/vatsatalo/tutkimukset/kolonoskopia>.

Suolen hyvä tyhjentyminen on onnistuneen tähytyksen edellytys. SUOLEN TYHJENNYS TEHDÄÄN AINA TYHJENNYSAINEELLA. Tästä tarkempi ohje "Tyhjennys" -kappaleessa.

Suurin osa paksusuolen tähytyksistä onnistuu hyvin ilman lääkitystä. Jos kuitenkin tutkimuksen yhteydessä tarvitaan kivun lievitystä, käytämme suonensisäistä nopeasti vaikuttavaa kipulääkettä. Huomioi tässä tapauksessa, että sinulla tulee lääkevaikutuksen vuoksi olla saattaja mukana ja autolla ajaminen on tutkimuspäivänä kielletty.

Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai siihen valmistautumisesta, voit soittaa Coronarian tähytysyksikköön 020-7806399 klo 8.30 -11.00.

Potilaan käytössä olevat lääkkeet

- Mikäli käytössäsi on veren hyytymistä heikentävää lääkitystä, joka voi suurentaa verenvuotoriskiä, lue LIITE 1 (HUOM! myös omega-3-rasvahappo- ja kalaöljyvalmisteet).
- Mikäli sinulla on sokeritauti ja käytät diabeteslääkkeitä, lue LIITE 2.
- Muut lääkkeet voit ottaa tavalliseen tapaan.

Tähytystä edeltävän viikon aikana

- **Keskeytä** mahdollinen **rautalääkitys**, sillä rautalääke värjää suolen seinämän tummaksi haitaten näkyvyyttä tutkimuksessa.
- **Jätä ruokavaliosta pois** siemenet sekä siemeniä sisältävät hedelmät, marjat ja kasvikset (esim. hilla, vadelma, viinirypäle, tomaatti, viinimarja). Älä syö myöskään pähkinöitä ja leipätuotteita, jotka sisältävät siemeniä/näkyvää rouhetta tai kokonaisia jyviä.
- Vältä **Vi-Siblinin** ja muiden kuitulisien käyttöä.
- **Jos kärsit ummetuksesta**, käytä apteekista saatavaa ummetuslääkettä (esim. Movicol, Pegorion). Tarkoituksena on, että uloste olisi pehmeää jo ennen varsinaisen tyhjennyksen aloittamista.
- **Lopeta kaksi päivää ennen tutkimusta runsaskuituisen ruoan syöminen** (esim. marjat, hedelmät, kasvikset, täysjyväleivät ja -puurot) **ja syö helposti sulavaa ruokaa.**

Tyhjennys

Suolen tyhjennys tehdään **Colonsteril-tyhjennysaineella**. Jos asut Oulun alueella, hae tyhjennysaineet Coronarian tähytysyksiköstä, Saaristonkatu 22, 1. kerros (klo 8-16 ja pe 8-15). Jos asut muulla paikkakunnalla, hae tyhjennysaineet omalta terveysasemaltasi.

Tutkimusta edeltävänä päivänä saat syödä vain nestemäisiä tai hyvin sulavia ruokia (esimerkiksi lihaliemi, siemenetön mehukeitto, pussikeitto, viili, marjaton jogurtti, puuro, pasta, riisi, peruna, raejuusto, kala, kananmuna ja vaalea leipä) **siihen asti, kunnes aloitat tyhjentämisen**. Runsas juominen on eduksi suolen tyhjentymiselle.

Tyhjennyksen aloittamisen jälkeen saat juoda ainoastaan kirkkaita nesteitä. Hyviä tyhjennyksen aikana nautittavia nesteitä ovat vesi, vichy, virvoitusjuomat, kahvi, tee, kirkkaat ja hedelmälihattomat mehut sekä siivilöity liha- ja kasvisliemi. Kahvin ja teen kanssa voit käyttää sokeria. Myös apteekista saatavia mehumaisia lisäravinnejuomia voit nauttia tyhjennyksen aloittamisen jälkeen.

Hyvä tyhjennys vaatii 4-5 purkkia Colonsteril-rakeita. Tyhjennysneste valmistetaan sekoittamalla yhden Colonsteril-purkin sisältö yhteen litraan vettä. Laimennettu tyhjennysneste saattaa olla paremman makuista, jos säilytät sen jääkaapissa. Kylmä juoma voi aiheuttaa vilun tunnetta, jota voit lievittää lämpimillä vaatteilla. **Tyhjennysnestettä tulee juoda litra tunnin aikana (kerralla lasillinen ja sitten 10 minuutin tauko).** Tyhjennysnestelasillisten välillä voit halutessasi juoda pienen määrän esimerkiksi laimeaa ananasmehua makua parantamaan tai voit imeskellä pastilleja.

Mikäli tutkimusaikasi on ennen klo 12:00, aloita tyhjennysliuoksen juominen edellisenä päivänä noin klo 16. Jatka tyhjennysnesteen juomista, kunnes suolesta tuleva neste on sakatonta ja kellertävää (omenamehun kaltaista).

Mikäli tutkimusaikasi on klo 12:00 jälkeen, juo 2-3 litraa tyhjennysliuosta edellisenä iltana ja jatka tyhjennysnesteen juomista tutkimuspäivän aamuna, kunnes suolesta tuleva neste on sakatonta ja kellertävää. Tyhjennysnesteet tulee olla juotuna vähintään kolme tuntia ennen tähystystä.

Mikäli tutkimusaikasi on klo 15:00 jälkeen, voit juoda kaikki 4-5 litraa tyhjennysliuosta tutkimuspäivänä, kunnes suolesta tuleva neste on sakatonta ja kellertävää. Tyhjennysnesteet tulee olla juotuna vähintään kolme tuntia ennen tähystystä.

Suolen tyhjentymisen alkaa yleensä noin 1-2 tunnin kuluessa tyhjennysliuoksen juomisen aloittamisesta.

Mikäli suoli ei ole toiminut juotuaasi 2 litraa, pidä tauko, liiku ja jatka juomista, kun suoli on alkanut toimia. Juomista on syytä hidastaa myös silloin, jos alat tuntea pahoinvointia tai vatsakipua.

Tähystyspäivänä

Ennen tähystystä voit ottaa aamulääkkeesi normaalisti (veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet ja sokeritautilääkkeet liitteiden 1 ja 2 mukaan). **Voit juoda mehua, vettä, kahvia tai teetä, mutta juominen tulee lopettaa 2 tuntia ennen tutkimusta. Syödä saat vasta, kun tutkimus on tehty.**

Tähystyksen jälkeen saat syödä normaalisti, mutta **aloita kevyellä aterialla ja juo päivän aikana normaalia enemmän.** Lääkkeet voit ottaa normaaliin tapaan. Veren hyytymiseen vaikuttavista lääkkeistä saat erilliset ohjeet. Jos suolesta on tähystyksen yhteydessä otettu koepaloja, saattaa ulosteessa parin päivän ajan näkyä vähän verta. Liikkuminen helpottaa kaasun poistumista suolistosta.

Jos sinulla on tutkimuksen jälkeen kovia vatsakipuja tai ulosteessa näkyy runsaasti verta, ota yhteys Coronarian tähystyksikköön puh. 020-7806399 tai päivystyksen neuvontanumeroon 116117 saadaksesi tarkemmat ohjeet hoitoon hakeutumisesta.

LIITE 1

Paksusuolen tähystys (kolonoskopia) ja veren hyytymistä heikentävä lääkitys

Mikäli sinulla on käytössäsi jokin seuraavista lääkkeistä, etkä ole saanut ohjeita sen tauottamisesta, ota yhteyttä omaan terveystieteeseen tai muuhun lähettävään yksikköön ohjeiden saamiseksi.

- **MAREVAN**
- **ELIQUIS, LIXIANA, PRADAXA, XARELTO**

HUOM! Jos sinulle on tehty viimeisen 12 kk aikana sydämen verisuonien eli **sepelvaltimoiden pallolaajennus ja laitettu laajenninverkko eli stentti**, edellä mainittuja lääkkeitä ei saa tauottaa, ja sinun tulee olla yhteydessä lähettäneeseen yksikköön.

Tulehduskipulääkkeitä (esim. **Burana, Ketorin**) ei suositella käytettäväksi tähystyspäivänä.

Verenvuototaipumusta lisääviä luontaistuotteita kuten **omega-3-rasvahappoa tai kalaöljyvalmistetta** ei tule käyttää ainakaan viikkoon ennen tutkimusta.

KLEXANE, FRAGMIN, INNOHEP: ei pistetä tutkimuspäivän aamuna.

Lääkkeistä **Plavix, Clopidogrel, Brilique, Efient** voivat jatkua normaalisti.

Voit jatkaa tavalliseen tapaan veren hyytymistä estävää asetosalisyylisäilylihapo-valmistetta (**Primaspan, Asperin, Disperin**).

Jos sinulla on useampia yllä mainittuja verenhiyytymistä estäviä lääkkeitä, etkä ole jo saanut niistä erillistä ohjetta, suosittelemme sinua ottamaan yhteyttä hoitavaan / lähettävään lääkäriin kysyäksesi voidaanko joku näistä lääkkeistä tauottaa.

Jos sinulla on käytössä jokin muu yllä mainitsemaan veren hyytymistä estävä lääke tai olet epävarma näiden käytöstä ennen paksusuolen tähystystä, ota yhteyttä omaan terveystieteeseen tai muuhun lähettävään yksikköön.

LIITE 2

Paksusuolen tähyystys (kolonoskopia) ja diabeteslääkkeet

Tablettihoitoinen diabetes

Toimenpidepäivänä ja tyhjennyksen aikana tulee jättää tauolle sulfonyyliurealääkkeet (**Glimperid, Glibenclamid, Glibenhexal**) sekä aterian yhteydessä otettavat lääkkeet kuten glinidit (**Novonorm, Repaglinid ja Repaglinide**) ja akarboosi (**Glucobay**).

Muut diabeteslääketabletit voi ottaa normaalisti huomioiden paasto-ohjeet.

Insuliinihoitoinen diabetes

Kolonoskopiaa edeltävänä iltana pistetään 80 % pitkävaikutteisesta insuliinista (**Lantus, Levemir, Tresiba, Toujeo**). Tarvittaessa annosta voi joutua keventämään enemmänkin, jos sinulla esiintyy herkästi matalia verensokeriarvoja. Ole tällöin tarvittaessa yhteydessä sokeritautiasi hoitavaan yksikköön.

Jos verensokeri on yli 8 mmol/l tutkimuspäivän aamuna, pitkävaikutteista insuliinia (**Lantus, Levemir, Toujeo, Tresiba**) pistetään 80 % normaalista annoksesta ja Protaphane 50% normaalista annoksesta.

Jos verensokeri on alle 8 mmol/l aamulla ennen tutkimusta ja insuliinin pisto ei viivästy yli kaksi tuntia, pitkävaikutteinen insuliini pistetään tutkimuksen jälkeen edellä mainituilla annoskevennyksillä.

Niin sanotut sekoiteinsuliinit (**Humalog Mix, Novomix**) eivät ole suositeltavia pidemmän paaston aikana.

Normaalia pidemmän paaston aikana on tärkeä seurata tarkkaan verensokeritasapainoa esim. kahden tunnin välein. Verensokeritavoite ravinnotta olon aikana on 5-10 mmol/l. Verensokeria seuraten voi nauttia pieniä määriä hiilihydraatteja (esim. 1-2 dl täys-/tuoremehua), jos ilmenee verensokerin laskutaipumus 4 mmol/l tai alle 4 mmol/l. Tarvittaessa korkeaan verensokeriin korjausinsuliiniannostelu pikainsuliinilla vs > 14 -15 mmol/l nousuille.

Yleensä kolonoskopiaan valmistautuminen sujuu hyvin myös diabeetikoilla. Mikäli verensokeritasapainosi on ollut huono, esim. sinulla on ollut toistuvasti hypoglykemiaa, ketoasidoosia tai olet muuten huolissasi paaston aikaisesta verensokeritasapainostasi, pyydetään sinua olemaan ensisijaisesti yhteydessä sokeritautiasi hoitavaan yksikköön esim. diabeteshoitajaan.