

## OHUTSUOLEN TÄHYSTYS PERÄAUKON KAUTTA

Paksusuolen tulee olla täysin tyhjä, jotta tähystys onnistuu. Tähystys kestää noin 1-2 tuntia ja siinä on mahdollista saada rauhoittavaa lääkitystä.

### Ruokavalio ja lääkitys viikkoa ennen tähystystä

- Älä syö kuituja sisältäviä viljatuotteita kuten kokojyväleipää, -puuroa, -velliä tai lesettä.
- Älä syö marjoja, vihanneksia, hedelmiä tai siemeniä/hedelmälihaa sis. mehuja ym.
- Sovi erikseen verenohennus- (esim. Marevan®) ja sokeritautilääkkeiden ottamisesta. Jätä rautalääkitys tauolle. Saat ottaa muut lääkkeet normaalisti.

### Ruokavalio 2-3 vuorokautta ennen tähystystä

- Aloita nestemäinen ruokavalio (maito, nestemäiset maitotuotteet, mehukeitot).
- Juo runsaasti nesteitä (2,5 litraa vrk). Teetä ja kahvia saa juoda ilman rajoitusta.
- Kalaa tai kanaa saa syödä 100g päivässä, mutta ei muuta kiinteää ruokaa.
- Nestemäinen ruokavalio jatkuu tutkimuspäivän aamuun saakka.
- Lääkkeet saa ottaa tavalliseen tapaan.
- Energiämäärää voi lisätä lisäravintovalmisteella (1-3 purkkia/vrk). Lisäravintovalmisteita (esim. Nutridrink®, Medadrink standard®, Addera®) ja suolentyhjennysainetta (esim. Colonsteril®, Phosphoral®, Moviprep® CitraFleet®) saa apteekista.

### Suolen tyhjennys tähystystä edeltävänä iltana

- Juo tyhjennysliuos ed. iltana (klo 18–22). Juoma on miellyttävämpi juoda viileänä.
- Juo n. 2dl 10 minuutissa niin kauan, kunnes uloste on nestemäistä (yht. noin 4-5l).
- Tai voit juoda 3l edeltävänä iltana ja tutkimuspäivänä 1-2 l 3 tuntia ennen tähystystä.
- Jos sinulle tulee vatsan turpoamista, pahoinvointia tai vatsakipuja, hidasta juomista.

### Mikäli suolen tyhjennys tehdään Phosphoral® -tyhjennysaineella, huomioi seuraava:

- Ehkäisy pillereiden, antibioottien, epilepsia- ja diabeteslääkkeiden teho saattaa vähentyä.
- Keskustele lääkärin kanssa mikäli sinulla on vaikea sydämen- tai munuaisten vajaatoiminta, suolatasapainon häiriö, aktiivinen suolistotulehdus tai suolen ahtauma.

### Tähystyspäivän aamuna

- Ole syömättä. Voit juoda vettä, mehua tai kahvia. Lääkkeet voit ottaa tavalliseen tapaan.

### Tähystyksen jälkeen

- Turvotusta tai kipuja voi tulla suoleen jääneestä ilmasta johtuen, joka menee ohi.
- Varaa aikaan sairaalakäyntiin noin 4 – 5 tuntia. Mikäli tähystyksessä käytetään rauhoittavaa lääkitystä, vointiasi seurataan 1-2 tuntia.
- Kotiutuessa tulee olla hakija, joka on illan kanssasi. Autoa/moottoriajoneuvoa ei saa ajaa.

Ongelmatilanteissa ota yhteyttä hoitavaan yksikköön, terveyskeskukseen tai päivystykseen.