



Dê mais saúde à sua vida.

Preparação para colonoscopia

A Colonoscopia pode ser só de diagnóstico mas também terapêutica caso sejam realizadas biopsias ou removidos os pólipos.

Esta Colonoscopia terapêutica muitas vezes é a solução para o seu caso e depois dela poderá não necessitar de cirurgia.

Para fazer este exame, a sua colaboração é muito importante, leia com atenção estas instruções.

Em caso de dúvida

Informe-se na sua Unidade de Saúde

Visite o nosso website:

www.arsalentejo.min-saude.pt

ou envie mail para:

Rastreios@arsalentejo.min-saude.pt



Alimentação de preparação para a colonoscopia

Todos os sólidos devem ser esvaziados do trato gastrointestinal seguindo uma dieta semi-líquida por 1 a 3 dias antes do procedimento.

Os utentes não devem beber líquidos/gelatinas contendo corante vermelho ou roxo.

3 e 2 DIAS ANTES DO EXAME: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar. Para estes dias siga cuidadosamente a seguinte dieta ligeira:

- É permitida uma bebida com cafeína apenas ao Pequeno-almoço deste o dia 3;
- Caldo de carne, frango e peru (sem pele) ou marisco, carnes e peixes magros cozidos ou grelhados, arroz, puré de batata, (até 2 porções de 100gr nos dias – 3 e 2);
- Sumo de maçã (filtrado, transparente) – sem limites;
- Todos os líquidos/sumos sem cafeína (transparentes/filtrados) – sem limite;
- Gelatinas e geleias (puras, sem grumos) – sem limites;
- Leite magro /iogurte magro líquido/sem pedaços de fruta ou cereais;
- Pão branco, bolachas de água e sal (3 fatias ou bolachas)/sem sementes;
- Ovo cozido – até 2 por dia;
- Gelados e sorvetes (sem quaisquer “fragmentos”).

PROIBIDO: Cafeína; saladas e outros legumes e vegetais; ervilhas ou feijões; alimentos com peles; milho; fruta crua; produtos de grão integral/farelos; cereais; sementes; pipocas; castanhas, pão integral; carnes curadas/fumadas/ em conserva; nozes; uvas; coco; pipocas; amendoins; iogurtes com fruta ou sementes; queijos e leites gordos; manteiga; alimentos fritos.



UM DIA ANTES DO EXAME

Pequeno-almoço e almoço sem frutas ou legumes. Após as 15 h evitar alimentos sólidos, ingerir líquidos em abundância (pelo menos 2 litros) para evitar a desidratação (evitar líquidos de coloração vermelha). Esta dieta “TRANSPARENTE” só pode incluir o seguinte:

- Águas com e sem gás, Sprite /7-Up, etc..;
- Líquidos e sumos – só filtrados (use filtros de café) e transparentes;
- Caldos de carne sempre filtrados (use filtros de café);
- Gelatinas (Royal, etc.);
- Chá açucarado – sem cafeína.

NO DIA DO EXAME

Não pode COMER NADA a partir da meia-noite do dia do exame. Se for necessário tomar medicamentos faça-o com o mínimo de água. Na manhã deste dia, se sentir fraqueza, pode chupar um rebuçado.

Não pode ingerir nenhuma cafeína!

Pode beber líquidos (chá açucarado, sumos coados ou café descafeinado sem leite, iogurte sem frutas ou cereais), até 6 horas antes do exame, num total de cerca de 2 litros; depois deve permanecer em jejum

JEJUM ABSOLUTO 6 horas antes do exame

Confirme com o seu Médico assistente os ajustes das terapêuticas, necessário anote como vai fazer

- Se faz Varfine ou Sintron, siga as instruções de serviço de Patologia clínica e da Consulta de Anti coagulação;
- Suspende Aspirinas ou outros anticoagulantes pelo menos 5 dias antes do exame, informe-se com o seu Médico;
- Se for diabético, se toma comprimidos ou insulina, os comprimidos a sua dose de insulina tem de ser ajustada à alteração de alimentação e ao jejum, informe-se com o seu Médico de Família;
- Outras medicações devem ser interrompidas até 12 h antes do exame, no entanto confirme com o seu médico se pode interromper.



Outras informações

A fim de evitar algum desconforto e para permitir uma melhor execução do seu exame, a colonoscopia é feita sob

sedação, no entanto alguns utentes toleram bem o exame sem nenhuma forma de sedativo ou analgésico

- Após a colonoscopia: O utente é levado a uma sala de recuperação onde permanece até sua total recuperação. Poderá sentir algumas cólicas ou gases o que se resolve rapidamente;
- Poderá voltar a sua dieta habitual de forma progressiva, porém recomenda-se voltar às actividades regulares só no dia seguinte;
- Se for realizada biopsia ou polipectomia (retirada de pólipos) poderá notar sangramento nas fezes em pequena quantidade, é aconselhável adiar os compromissos que tiver para os 2 dias após o exame;
- No caso de sangramento abundante, passagem de coágulos, dor abdominal persistente e febre o Médico / serviço de Endoscopias deve ser avisado;
- Devido à sedação, todos os utentes devem vir acompanhados de um adulto responsável. Pelo mesmo motivo não pode conduzir viaturas após o exame.

Informe médico se tiver prótese óssea, articular ou cardíaca. Sofrer de insuficiência renal, cardíaca ou alguma outra doença.

Nota: No dia do exame tome um banho e use uma roupa fácil de despir e vestir. Se usa prótese dentária amovível vai ser necessário tirar. Não utilize anéis, pulseiras, fios ou outros objectos de valor. As senhoras devem remover o verniz das unhas