

## LEIÐBEININGAR UM UNDIRBÚNING FYRIR RISTILSPEGLUN MEÐ PLENVU

Meltingarsetrið, jarðhæð/1. hæð, Bíldshöfða 9, 110 Reykjavík

- Úthreinsilyfið heitir **Plenvu** og fæst án lyfseðils
- Einnig fylgja leiðbeiningar úthreinsilyfinu en vinsamlegast farið eftir leiðbeiningunum frá okkur (sjá hér að neðan)
- Athugið að flestir fá kæruleysislyf og ert þá ófær um að aka bíl eða stýra tækjabúnaði þar til daginn eftir speglun.
- Ef þú þarfnast nánari upplýsinga eða þarft að breyta tímanum, vinsamlega hafðu þá samband í síma **556-3100** eða á netfangið [meltingarsetrid@meltingarsetrid.is](mailto:meltingarsetrid@meltingarsetrid.is) með minnst viku fyrirvara ef hægt er.

<b>Eina viku fyrir rannsókn</b>	Forðast skal neyslu á grófum kornum, heilum fræjum og kívi. Takir þú jártöflur þarftu að gera hlé á notkun þeirra viku fyrir speglun.
<b>Tveimur dögum (48 tímum) fyrir rannsókn</b>	Tært fljótandi fæði allan daginn (sjá lista)
<b>Dagurinn fyrir rannsókn</b>	Áfram tært fljótandi fæði allan daginn (sjá lista) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Plenvu vökvi er blandaður með 500 ml af vatni (skammtur 1)</li><li>2. Byrja að drekka úthreinsiblönduna seinni part dags um kl. 17:00</li><li>3. Drekkja 50-100ml af blöndunni á 10-15 mínútna fresti. Gott er að nota sogrör og hafa úthreinsivökvan kældan.</li><li>4. Á 60 mínútna tímabili getur sjúklingurinn drukkið til skiptis PLENVU - blönduna og 500 ml af tærum vökva.</li></ol>
<b>Rannsóknardagur</b>	Áfram tært fljótandi fæði allan daginn (sjá lista) <ul style="list-style-type: none"><li>- Byrja daginn á því að drekka og drekka vel fram að speglun.</li><li>- Plenvu er blandað á sama hátt eða í 500 ml af vatni (skammtur 2, skammtapoki A og B).</li><li>- Þú þarft að byrja snemma og ljúka við að drekka blönduna tveimur klukkustundum fyrir speglun. Gerðu ráð fyrir að drekka hana á um einni klukkustund ásamt 500 ml af tærum vökva.</li><li>- Ef speglun er klukkan 08:30 þarftu að byrja að drekka um klukkan 05:30.</li><li>- Vökvinn sem gengur niður á helst að vera tær/ljós gulur og tægjulaus.</li><li>- Mikilvægt er að drekka vel allan undirbúningstímann.</li></ul> <b>ATH.</b> Ef fyrirhugað er að gera magaspeglun á undan ristilspegluninni á að fasta í a.m.k. 2 klukkustundir.

Sérfræðingar í Meltingarsetrinu:

Hallgrímur Guðjónsson, Jón Örvar Kristinsson, Lóa G. Davíðsdóttir, Óttar M. Bergmann, Sif Ormarsdóttir, Sigurður Einarsson, Sigurður Ólafsson, Steingerður A. Gunnarsdóttir, Sunna Guðlaugsdóttir

### Varðandi blóðþynningarlyf og blóðflöguhemjandi lyf:

Ekki er ástæða til að hætta töku hjartamagnýls (Aspirins) fyrir speglun nema læknirinn gefi sérstök fyrirmæli um það.

Ef þú ert á einhverju af eftirfarandi lyfjum sem hafa áhrif á blóðstorku þarftu að láta lækninn þinn vita:

Kóvar, Xarelto, Pradaxa, Rivaroxaban, Eliquis, Lixiana, Persantin, Clopidogrel, Grepid, Plavix, Ticlid, Efient eða Brilique.

### LISTI FYRIR TÆRT FLJÓTANDI FÆÐI

Drekkið gjarnan mismunandi vökva og alls ekki eingöngu vatn.

Neytið ekki mjólkurvara eða fastrar fæðu.

Gott að miða við að þú sjáir í gegnum vökvan.

Dæmi um tært fljótandi fæði

- Tærar súpur / síaðar súpur
- Leysa upp súputeningar eða pakkasúpur
- Ávaxtasafar án aldinkjöts
- Svaladrykkir
- Ávaxtahlaup (jello)
- Gosdrykkir eða orkudrykkir (Gatorade, Powerade, Aquarius)
- Kaffi og te
- Pilsner eða malt
- Frostpinnar án súkkulaðihjúps

Mikilvægt að drekka mjög vel af vökva allan undirbúningstíman og gott að hreyfa sig.

Mikilvægt er að líkaminn fái nægilegan sykur og því ber að forðast sykurlausa drykki.

Þá má vera með tyggjó og sjúga ópal eða brjóstsykur.

Ýmsar upplýsingar má einnig finna á heimasíðunni okkar: [www.meltingarsetrid.is](http://www.meltingarsetrid.is).

Gangi þér vel

Bestu kveðjur,

Starfsfólk Meltingarsetursins

*Sérfræðingar í Meltingarsetrinu:*

*Hallgrímur Guðjónsson, Jón Örvar Kristinsson, Lóa G. Davíðsdóttir, Óttar M. Bergmann, Sif Ormarsdóttir, Sigurður Einarsson, Sigurður Ólafsson, Steingerður A. Gunnarsdóttir, Sunna Guðlaugsdóttir*