



# Tähystykseen valmistautuminen

## Tutkimusta edeltävinä päivinä

Suositellaan syötäväksi helposti sulavia ruokia, kuten sosekeittoja ja siemenettömiä mehukeittoja. Nesteitä saa juoda vapaasti, esimerkiksi lihalientä, kasvislientä, teetä, kahvia sekä kivennäisvettä/virvotusjuomia. Maitotuotteita tulisi kuitenkin välttää nautittavaksi.

## Lääkkeet

**Rautalääkitys** lopetetaan viikko ennen tähystystä.

**Säännöllisenä** käytössä olevat lääkkeet voi ottaa normaalisti.

Diabetes- ja verenohennuslääkkeiden otosta tulee sopia oman lääkärin kanssa.

**Jos sinulla on** taipumusta ummetukseen, kannattaa aloittaa siihen tarkoitettu lääkitys jo ennen tyhjennystä. Tarkemmat ohjeet saat hoitavasta yksiköstä tai apteekista.

**Jos sairastat** tai epäilet sairastavasi tarttuvaa tautia, ilmoita siitä henkilökunnalle ennen tutkimusta.

## Ravinto

### Edeltävien 4-7 päivien aikana:

Ei suositella syötäväksi mitään siemeniä sisältäviä ruoka-aineita, kuten marjoja, hedelmiä, kasviksia tai leipää, joka sisältää siemeniä. Perunaa, riisiä, pastaa, kalaa, kanaa, lihaa voi käyttää normaalisti ruokavaliossa. Ruokavaliosta suositellaan keventämään pari päivää ennen tähystystä.



# Tyhjennysohje tähystystä varten

Tyhjennys on tärkeä osa tähystykseen valmistautumista.

Ennen tähystystä suoli tarvitsee tyhjentää kokonaan. Mikäli suolta ei saada kotona tyhjennettyä, se voidaan tehdä sairaalassa. Tarkemmat ohjeet tyhjennykseen saat tähystyksen suorittavalta taholta.

Tyhjennystä varten tarvittava tyhjennysaine kuuluu saada maksutta.

## **Tyhjennykseen käytettäviä aineita:**

Näiden kahden tyhjennysaineen kohdalla ei tarvitse juoda rinnalla muita nesteitä:

Colonsteril® 3–6 litraa

VistaPrep® 3–4 litraa

## **Tyhjennysaineen lisäksi runsaasti juotava muita kirkkaita nesteitä ja niitä tarvitaan seuraavissa aineissa:**

Moviprep®, 2 litraa tyhjennysainetta

PLENVU®, 1 annospussi 500 ml vettä + 2 annospussia 500 ml vettä

Phosphoral®, 2 x pullo ½ lasilliseen vettä

Picoprep®, 2 pussia lasilliseen vettä

Citrafleet®, 2 pussia lasilliseen vettä

Muita kirkkaita nesteitä ovat esimerkiksi lihaliemet, kasvisliemet, kirkkaat mehut, siemenettömät mehukeitot, teet, kahvi ja vesi sekä kivennäisvedet/virvoitusjuomat. Maitotuotteita tulee kuitenkin välttää.

Jos tähystys tehdään aamupäivällä,  
tyhjennysaineen juominen aloitetaan edellisen päivän iltapäivällä.

Jos Tähystys on iltapäivällä,  
tyhjennysainetta voidaan juoda edellisenä iltana ja tähystysaamuna.

Suolisto alkaa tyhjentyä yleensä 1–3 tuntia tyhjennysaineen juomisen jälkeen.

Jos suoli ei ole alkanut tyhjentyä juotuasi 2 litraa tyhjennysainetta tai muita kirkkaita nesteitä, pidä taukoa juomisessa, liiku ja jatka juomista vasta, kun suoli on alkanut toimimaan.

On tärkeää pitää taukoa myös, jos alat tuntea pahoinvointia tai vatsakipua.

Tyhjennyksen aikana voi tuntea vilunväreitä.