**Подготовка к ректороманоскопии**

Ректороманоскопия — это эндоскопический метод диагностики, который позволяет изучить прямую и частично сигмовидную кишку с помощью ректоскопа. В ходе процедуры врач может осмотреть до 35 см слизистой оболочки кишечника.

Чтобы обследование было максимально результативным, необходима тщательная подготовка к ректороманоскопии. Когда пациент сталкивается с таким обследованием впервые, он хочет знать все подробности того, как подготовиться к ректороманоскопии.

**Диета**

Подготовка к исследованию должна начинаться за 2-3 дня до намеченной диагностики. Питание пациента перед ректороманоскопией кишечника должно строиться по принципу бесшлаковой диеты. Это подразумевает отказ от грубой волокнистой пищи. Меню преимущественно должно состоять из продуктов, которые легко усваиваются и быстро перевариваются.

Диета перед ректороманоскопией накладывает временный запрет на такие продукты:

* рыба и мясо жирных сортов;
* картофель и другие крахмальные овощи;
* макаронные изделия;
* все виды бобовых;
* кондитерские изделия и сдоба;
* хлеб из ржаной муки;
* продукты, содержащие какао-бобы (шоколад, конфеты, выпечка);
* крепкий черный чай, кофе;
* цельное молоко и продукты на его основе;
* алкоголь и напитки с углекислым газом, пакетированный магазинный сок;
* острые специи.

**Примерное меню**

Готовящийся к обследованию может взять на вооружение примерное меню, рассчитанное на 3 дня. За три дня до диагностики:

Утром — овсяная каша, сваренная на воде с ложечкой меда, хлебец с сыром и зеленый чай.

Второй завтрак — стакан нежирной ряженки или кефира с 2 галетами.

Обеденный прием пищи — нежирный мясной бульон (курица, индейка, телятина), 2 фрикадельки и салат из свежих огурцов.

Послеобеденный перекус — творожная запеканка и КОМПОТ из сухофруктов.

Вечерний прием пищи — 200 мл нежирной ряженки и 3 галетных печеньки.

**За два дня до обследования**

Утренний прием пищи — гречневая каша и кусочек отварной куриной грудинки и стакан зеленого чая с лимоном.

Первый перекус — 200 мл обезжиренного кефира.

Обед — кусочек отварной трески (можно запечь), рисовая каша, без масла и стакан осветленного яблочного сока.

Второй перекус — стакан нежирного йогурта без добавок.

Вечерний прием пищи — манка, сваренная на воде, стакан зеленого чая с ложечкой меда.

**За один день до обследования**

Завтрак — 1 отварное куриное яйцо, хлебец с нежирным сыром, стакан компота из сухофруктов.

Обед — нежирный куриный бульон, зелёный чай, галетное печенье.

От перекусов и ужина придется отказаться, а через 2–4 часа после обеда больному нужно будет очистить кишечник с помощью клизмы.

**Очищение кишечника**

Подготовка пациента к ректороманоскопии включает также второй важный шаг — очищение кишечника. Добиться этого можно механическим методом или с помощью аптечных препаратов.

**Клизмы**

Изобретение, проверенное временем — кружка Эсмарха, в какой-то мере облегчает эту задачу. Клизмиться нужно 2 раза — вечером предыдущего дня и утром в день процедуры. Алгоритм постановки клизмы следующий. За 120 минут до начала манипуляции следует выпить 30 мл касторки или 150 мл магнезии. Процедуру рекомендуют проводить в лежачем положении на левом боку с согнутыми в коленях ногами. В кружку налить 1, 5 литра кипяченой воды, охлажденной до 25 °C.

Наконечник, смазанный вазелином, аккуратно вводится в анальное отверстие. Когда наконечник окажется достаточно глубоко, открывается краник для подачи воды.

Во время наполнения кишечника жидкостью, уменьшить неприятные ощущения поможет поглаживание живота круговыми движениями. Позывы в туалет появятся практически сразу, но нужно постараться удерживать воду в кишечнике хотя бы четверть часа.

**Фортранс**

Подготовить кишечник к процедуре может помочь Фортранс. Это щадящий фармакологический препарат, который мягко очищает кишечник, не нарушая естественную микрофлору этого органа. Он не всасывается в кровь и полностью покидает организм вместе с испражнениями.

Фортранс снижает скорость всасывания воды, задерживая жидкость в кишечнике. Тем самым он разжижает и удаляет каловые массы и каловые камни, которые могли длительно скапливаться в просвете кишечника. Основное преимущество препарата — он не вызывает болей в животе в процессе использования и во время опорожнения кишечника. В очень редких случаях на него бывают аллергические реакции.

Препарат необходимо правильно использовать, ориентируясь на запланированное время ректороманоскопии. Если обследование назначено наутро, то Фортранс начинают пить с 17:00 до 21:00. Перерыв между приемами должен составлять 1 час. Как правило, через 2 часа после первой порции у больного появится желание опорожнить кишечник. И это желание буде подступать к нему еще не раз в течение 4 часов после последней дозы.

Если процедура будет выполняться после обеда, то 2 пакетика препарата принимают накануне вечером, а остальную порцию допивают в утренние часы. После приема Фортранса повторно позывы в туалет появляются через 30 минут. После такого способа очищения кишечника еще на протяжении 2–3 суток может наблюдаться жидкий стул, но потом все приходит в норму.

**Микролакс**

Также успешно очистить кишечник можно Микролаксом. Он продается в виде удобных микроклизм. Это настоящая находка для тех, кто не дружит с кружкой Эсмарха. За день до диагностики нужно ограничить употребление пищи, а накануне вечером нужно ввести 2 микроклизмы с интервалом в 15 минут. Также поступают и утром. Позывы в туалет наступают через четверть часа после введения средства.

Какие-бы слабительные средства больной не принимал, он существенно облегчит свое состояние и поспособствует лучшему опорожнению кишечника, если будет двигаться и делать самомассаж живота.

Как правило, изменить на несколько дней пищевые привычки больному не доставляет труда. А вот с очищением кишечника бывает больше проблем. Но чтобы далеко не самую приятную процедуру ректроманоскопию не пришлось делать повторно, нужно постараться подготовиться тщательно с первого раза.