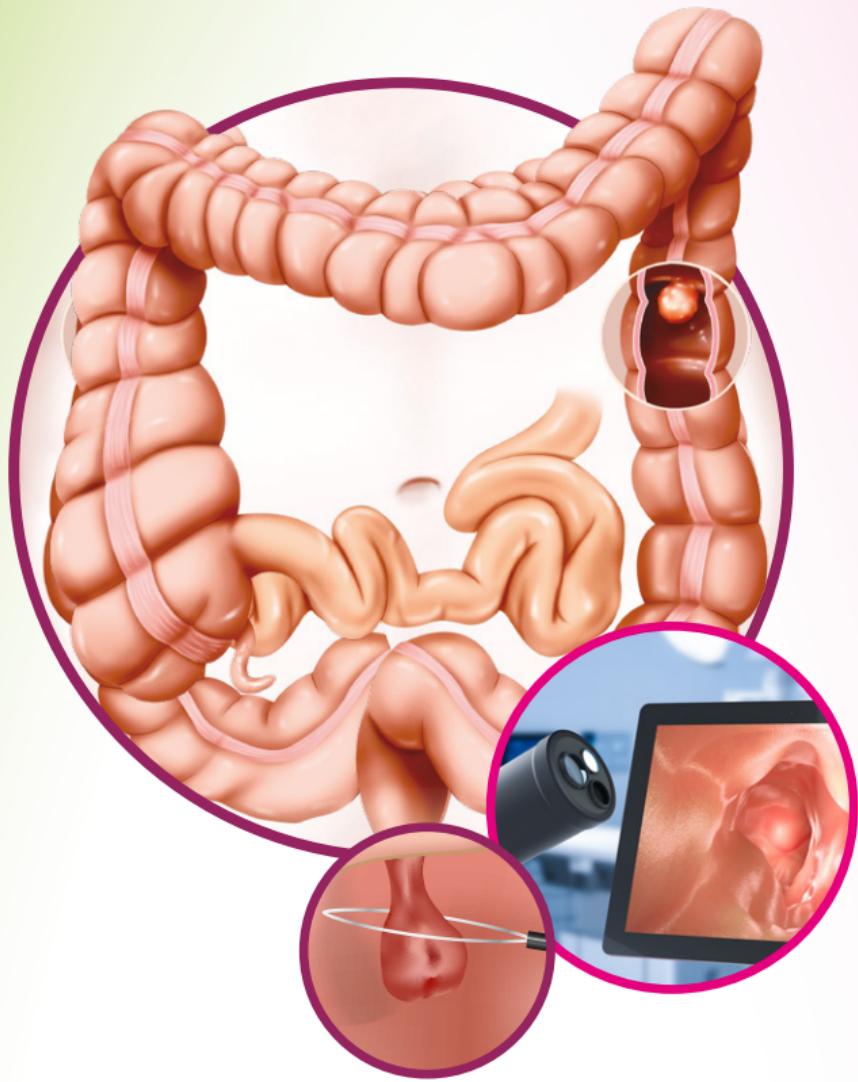


# نصائح وأفكار مفيدة من أجل تحضير الأمعاء



احرص على إجراء تنظير  
القولون بانتظام للوقاية من سرطان القولون!

إذا تم العثور على زوائد لحمية وإزالتها، فسوف يتم تقصير الوقت حتى الفحص التالي من عشر سنوات إلى ثلث سنوات في المعتاد، وذلك اعتماداً على حجم الزوائد اللحمية وعدها.  
سيناقش طبيبك هذا الأمر معك!

# نصائح غذائية مهمة لتنظيف القولون بنجاح

## مسموح بالتالي

قبل يوم واحد من الفحص

نظام غذائي خفيف منخفض الألياف، مثل:

• اللحوم الخالية من الدهون المطبوخة  
(لحم البقر ولحم الضأن والدواجن)

• السمك

• الأرز أو المعكرونة

• البطاطس

(بطاطس ممحرة، بطاطس مسلوقة، بطاطس مهروسة)

• فول الصويا والتوفو

• الزبدة / السمن

• الخبز الأبيض

• البيض

• اللبن

• البسكويت بالزبدة

• الجبن



## نصائح للشرب لتنظيف القولون بنجاح

السوائل الصافية مثل:

• الماء

• الشاي والأعشاب (البابونج، زنجبيل، نعناع، ...)

• مشروبات غازية / شراب مخفف

• عصائر الفاكهة الصافية (بدون ألب للفاكهة

مثل الأناناس والتفاح، ...)

• الشوربة الصافية





## غير مسموح بالتالي

بداية من 3 إلى 5 أيام قبل الفحص  
ممنوع تناول الأطعمة التي تحتوي على بذور مثل:

- الحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب  
(خبز الحبوب الكاملة، خبز الحبوب، ...)
- الأطعمة المقلية  
(شنيدلز، إيمانتال بالبقسماط، ...)
- الطماطم
- الفلفل الحلو
- الخيار
- المكسرات
- العنب
- التوت
- العلّيق
- الكيوي
- الشمام



لا يسمح بالمشروبات التالية أثناء تحضير الأمعاء

- المشروبات ذات اللون الأحمر أو الأرجواني  
(مثل عصير الكشمش)
- المشروبات التي تحتوي على لب الفاكهة
- المشروبات الكحولية
- الحليب



- يجب ألا يحتوي الحساء على المعكرونة أو اللحوم أو الأسماك أو الخضار.

# نصائح الشرب أثناء تحضير الأمعاء

هام: لا تأكل الأطعمة الصلبة من بداية تناول PLENUV® حتى نهاية الفحص السريري.

تناول سوائل صافية قبل وأثناء وبعد تناول PLENUV® لتجنب نقص السوائل (الجفاف).

• التناوب بين تناول رشفة من PLENUV® ورشفة من سائل آخر صافٍ.

• يجب الشرب بشكل متقطع:

يجب ألا تشرب المحلول بسرعة بأي حال من الأحوال، بهدف "التخلص منه بسرعة". فقد تكون النتيجة أن تتعرض للأذى.

هام: لا تفرغ الكوب دفعة واحدة، بل تناوله ببطء وعلى رشقات، وتناول المستحضر خلال ساعة.

شرب مشروبات الشاي والأعشاب الدافئة قبل "لتدفئة المعدة مسبقاً" أو تناول رشقات من مشروبات الشاي والأعشاب الدافئة بين رشقات PLENUV®.



إدخال النكهات اللاذعة. إذا كنت لا تحب المشروبات بنسبة سكر عالية جدًا، فيمكنك تجربة مشروبات الشاي والأعشاب اللاذعة مثل الشاي الأخضر أو بلسم الليمون أو الزنجبيل أو الشاي بالليمون.

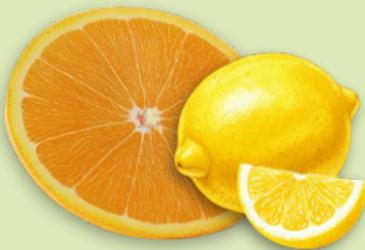


شرب PLENUV® ويفضل أن يكون مبردًا. وبهذه الطريقة يكون الطعم أقل كثافة (لكن كن حذرًا: لا تشرب PLENUV® في درجة حرارة الثلاجة، فقد يؤدي ذلك إلى الغثيان).





ينبغي تقديم طعم مستساغ. خلال "فترات التوقف بين الشرب"، يمكنك مضغ العلكة أو صنع حلوى المنثال أو عصير الليمون أو الليمون أو مص شرائح البرتقال.



اشرب باستخدام شفاطة أو من زجاجة مياه.  
وبهذه الطريقة تتجنب الانزعاج من مذاق المستحضر!



هام: لا يُسمح بتناول أي سوائل أخرى قبل ساعتين من الفحص!

## لماذا يعتبر تطهير القولون مهمًا جدًا؟

قبل تنظير القولون، يجب تحضير الأمعاء. وهذا يعني أنه يجب إفراغه تماماً. وذلك لأن حالة الأمعاء الفارغة تماماً هي التي تضمن للطبيب رؤية جيدة للغشاء المخاطي في الأمعاء. وهو يحتاج إلى هذا ليكون قادرًا على اكتشاف أبسط التغيرات الصغيرة في الأنسجة في الأمعاء. لتطهير الأمعاء تماماً، من الضروري تناول مستحضر تطهير القولون مثل PLENU®.

يكون تطهير القولون ناجحًا، عندما يتكون آخر براز من سائل أصفر صافٍ فقط.



## إجراء تنظير القولون

أثناء تنظير القولون، يُدخل الطبيب الفاحص منظار القولون بسمك الإصبع بطول حوالي 1.2 إلى 1.8 متر في أمعاء المريض.

منظار القولون عبارة عن أنبوب طویل ومرن يحتوي على أسلاك ألياف ضوئية للإضاءة ونقل الصور. يتيح ذلك للطبيب اكتشاف حتى أصغر التغييرات في الغشاء المخاطي للأمعاء (غشاء الأمعاء المخاطي).

تحتوي مناظير القولون اليوم أيضاً على شريحة فيديو حتى يمكن طبيبك ومساعدك من متابعة الفحص على الشاشة. ويتاح لك التخدير بحيث تنام أثناء تنظير القولون ولا تدرك بوعي الشعور بالضغط الذي يحدث.

وبالنسبة لـ "تنظير القولون اللطيف"، يتم وضع مدخل وريدي في ثنيّة ذراعك ويتم إعطاؤك دواء يدخلك في "نوم خفيف".

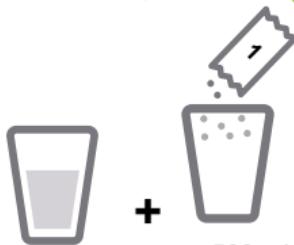
ولن تشعر بأي شيء أثناء وبعد تنظير القولون. بمجرد الدخول في "النوم"، يتم فحص الأمعاء بأكملها عبر فتحة الشرج باستخدام منظار داخلي مرن. وإذا تم العثور على زوائد لحمية، فسوف يتم إزالتها.

يستغرق الفحص حوالي 20-30 دقيقة. ويمكنك عادةً العودة إلى المنزل بعد حوالي ساعة.

إذا لم يتم العثور على زوائد لحمية، فيجب إجراء تنظير القولون التالي في غضون عشر سنوات.



الجرعة 1



الجرعة 2



الحد الأدنى 500 مل من أحد السوائل الصافية

500 ml  
PLENVU®



انقر هنا للحصول على  
فيلم لشرح طريقة التحضير

#### PLENVU®, Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

**Zusammensetzung:** Dosis 1: Macrogol 3350 100 g, Natriumsulfat 9 g, Natriumchlorid 2 g, Kaliumchlorid 1 g; Dosis 2: Beutel A enthält: Macrogol 3350 40 g, Natriumchlorid 3,2 g, Kaliumchlorid 1,2 g; Beutel B enthält: Ascorbinsäure 7,54 g, Natriumascorbat 48,11 g. **Sonstige Bestandteile:** Sucralose (E955), Aspartam (E951); Mango-Aroma enthält Glycerol (E422), Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und natürliche Aromasubstanzen. Fruchtpunsch-Aroma enthält Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und Aromasubstanzen. **Anwendungsbereiche:** Zur Darmvorbereitung vor klinischen Maßnahmen, die einen sauberen Darm erfordern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 07/2025

Das verwendete Bildmaterial dient der Illustration des Einsatzzwecks.

Die abgebildeten Personen sind Models. PLENVU, NORGINE und das Norgine-Siegel sind eingetragene Marken der Norgine- Unternehmensgruppe.

Norgine GmbH, Im Westpark 14, D-35435 Wettenberg,

Internet: [www.norgine.de](http://www.norgine.de), E-Mail: [info@norgine.de](mailto:info@norgine.de)

