Ristilspeglun með **Plenvu**

Miðstöð meltingarlækninga, 3. hæð vesturhús, Læknastöðinni Glæsibæ

Álfheimum 74, 104 Reykjavík, www.laeknastodin.is

Leiðbeiningar um notkun **Plenvu** til úthreinsunar fyrir ristilspeglun.
Þú kaupir Plenvu í næsta apóteki, fæst án lyfseðils.

Flestir fá lyfjaforgjöf fyrir rannsókn og má því ekki aka bíl eða stýra tækjabúnaði í a.m.k. 6.klst eftir speglun.

ATH! Í 2-5 DAGA FYRIR RANNSÓKNINA	Ef þú tekur ***blóðþynnandi lyf*** s.s. Xarelto, Eliquis, Lixiana, Kóvar, Warfarin, Plavix, Grepid, Clopidogrel, Brilique, Ticlid, Effient eða Pradaxa er stundum ráðlagt að gera hlé á inntöku lyfjanna, en ***einungis í samráði við lækni.*** Öll önnur lyf áttu að taka eins og vanalega.
VIKU FYRIR RANNSÓKNINA	*Forðast skal neyslu á mjög grófum kornum og heilum fræjum (t.d. neyslu á heilkornabrauði).* Ef þú notar járntöflur skal gera hlé á notkun þeirra. Ekki taka lýsi þessa viku
TVEIMUR DÖGUM FYRIR RANNSÓKNINA	Fljótandi tært fæði – sjá lista aftar. • **Drekkið a.m.k. 2 ltr. yfir sólarhringinn Mikilvægt er að drekka vökva sem inniheldur sykur og sölt.** • **Ekki innbyrða eingöngu vatn**
-DAGINN FYRIR RANNSÓKNINA	Áfram tært fljótandi fæði – sjá lista aftar. • **Klukkan 18.00 tekur þú fyrri skammt af PLENVU** • **Drekkið vel á meðan, ekki bara vatn** • **a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva næstu 2 klst. Það getur tekið lyfið allt að 1-6 klst. að virka eftir að þú tekur fyrra bréfið. Muna að innbyrða ekki bara vatn.**
SAMA DAG OG RANNSÓKNIN FER FRAM	Tært fljótandi fæði áfram • **5 klst fyrir speglun tekur þú seinni skammt af PLENVU.** • **Drekkið vel á meðan, ekki bara vatn.** • **Fastandi 2 klst fyrir rannsókn. Sérstaklega ef magaspeglun er fyrirhuguð.**

SVONA ER PLENVU TEKIÐ:

1. Blandið einn skammt í einu af Plenvu við 500ml af vatni. Fyrri skammtur er einn poki og seinni skammtur eru 2 pokar merktir A og B.
2. Hrærið í blöndunni þar til allt er uppleyst - getur tekið allt að 8 mín.
3. Geymið blönduna í kæli fyrir notkun - má bæta við klökum ef vill.
4. Gott að nota sogrör þegar drukkið.
5. Drekkið einn skammt af Plenvu lausninni á 1 klukkustund ásamt 500 ml af tærum vökva. Reynið að drekka eitt glas af lausninni á ca 10- 15 mínútna fresti.
   Ekki gott að drekka of hratt.
6. Drekkið minnst 500ml. af tærum vökva með. (Sjá dæmi um tært fljótandi fæði).

Áður en blandan er drukkin, er gott að fyrirbyggja óþægindi við endaþarm og nota vatnsfráhrindandi krem, s.s. A+D krem

Mikilvægt er að drekka mjög vel af vökva allan undirbúningstíma og hreyfa sig vel.

Drekkið gjarnan mismunandi vökva og alls ekki eingöngu vatn. Athugið að ekki má neyta mjólkurvara. Einnig skal forðast litsterka safa eins og rauðrófusafa eða aðra rauða drykki.

Dæmi um tært fljótandi fæði:

- Síaðar, tærar, ávaxta- og grænmetis súpur. Tilvalið að nota súputeninga og tærar pakkasúpur.
- Síuð kjötsúpa
- Ávaxtasafar án aldinkjöts.
- Gosdrykkir (ekki sykurlausa því líkaminn þarf á orku að halda), Gatorade, Powerade, Aquarius.
- Te og svart kaffi, gjarnan með sykri eða hunangi (án mjólkur)
- Frostpinnar án súkkulaðis.
- Pilsner, malt
- Það má vera með tyggjó og einnig sjúga opal eða brjóstsykur

Ef nánari upplýsinga er þörf hafið þá samband við starfsfólk speglunardeildar í síma **535-6800** alla virka daga milli kl. 08-16.

Gangi þér vel.
Kveðja,
Starfsfólk Miðstöðvar meltingarlækninga