



大腸鏡檢前 飲食 控制說明

低渣飲食是大腸鏡檢查必須的要件，若飲食控制不佳，清腸不夠乾淨可能造成檢查失敗，必須重新再做一次。

低渣飲食方式

<input type="checkbox"/> 低渣專用代餐 飲食控制僅 1天 (少挨餓2天)	<input type="checkbox"/> 自行低渣飲食控制 飲食嚴格控制 3天
<p>檢查前二天 / / /</p> <p>一般飲食</p> <p>少 蔬果 少 油炸 少 奶製品</p>	<p>檢查前二天 / / /</p> <p>1. 主食: 只可吃下列食物</p>  <p>白稀飯 白麵條/白麵線 白吐司</p> <p>2. 搭配: 白開水或無渣清湯/飲料</p>  <p>白饅頭 蒸蛋(無加料) 去皮的魚肉</p> <p>(務必低渣)</p>
<p>檢查前一天 /</p> <p>早 早餐 07:00 自行準備低渣早餐 (白吐司或白饅頭+無渣飲料)</p>  <p>中 午餐 12:00</p>  <p>晚 晚餐 16:00</p>  <p>3包代餐可依個人習慣分2-3餐吃</p> <ul style="list-style-type: none"> 簡易方便, 不用擔心吃錯 專業低渣配方, 確保清腸順利 	<p>檢查前一天 /</p> <p>只能喝白開水或無渣流質湯品/飲料</p>  <p>運動飲料 澄清菜湯 (菜不能吃) 澄清魚湯/肉湯 (魚肉/瘦肉不能吃)</p> <p>(限喝清流液)</p> <ul style="list-style-type: none"> 食材、烹調準備不便 低渣纖維量不易控制, 易造成清腸失敗

若擔心自行低渣飲食造成**血糖過低**或**難耐飢餓者**(糖尿病患/老年人/腎功能不佳/便秘/勞動工作者...)建議選用**低渣專用代餐**。



24小時諮詢專線: 0800-060-689
手機請改撥付費電話 0905-217-086(早上09:00-晚上18:00)
0988-695-579(晚上18:00-早上09:00)

著作權所有, 未經書面授權嚴禁抄襲仿製



大腸鏡檢前 飲食及保可淨服用說明







- 若您正在使用阿斯匹靈、抗凝血劑、抗血小板製劑, 請於檢查前先與您的醫師討論是否需暫時停藥或調整藥物劑量。
- BMI大於32(體重(公斤)/身高²(公尺²))及年齡大於80歲以上者, 不建議施行麻醉。
- 因無痛檢查使用麻醉方式, 為了您的安全, 勿單獨開(騎)車前來, 建議搭乘大眾交通工具或請親友陪同, 請務必配合。

檢查前一週	保水	<ul style="list-style-type: none"> 體內組織細胞水分不足會影響清腸效果 大腸鏡檢查前一週, 請依國健署建議, 每天補足1500~2000c.c.水分
檢查前三天	飲食控制 (低渣飲食)	<input type="checkbox"/> 檢查前三天開始低渣飲食 <input type="checkbox"/> 務必每天補充1500~2000c.c.水分
早上檢查		
檢查前一日	17:00 服藥 (第一劑) 保可淨	<p>沖泡藥粉/第一劑</p>  <ul style="list-style-type: none"> 在杯中加入常溫冷水約150c.c. 倒入一包保可淨散劑。 攪拌至完全溶解(約3~5分鐘, 溶解過程, 水溫會略為上升)。 溶解後, 立即喝完所有藥液。
	18:00 21:00 補水 2000c.c.	<p>每喝完一杯請打勾✓</p>  <ul style="list-style-type: none"> 服藥1小時後, 開始陸續補充水分至少2000c.c., 每30分鐘喝1杯250c.c.至少8杯。 水分以白開水為主, 可搭配運動飲料及無渣之魚湯、肉湯。 <p>*方便計算水量, 每喝完一杯請在杯上打V</p>
檢查前一日	約服藥後3小時 排便	 <ul style="list-style-type: none"> 儘量蹲坐馬桶, 促進便意產生, 蹲坐馬桶(如左圖)可用椅墊墊高以利排便。 多走動、按摩腹部, 以溫水沖肛門刺激排便。 期間會有數次排便。
	21:00 服藥 (第二劑) 保可淨	<p>沖泡藥粉/第二劑</p>  <ul style="list-style-type: none"> 泡製方式, 同第一劑。 藥粉溶解後, 立即喝完所有藥液。 接下來半小時內, 停止飲用任何水分。
檢查前一日	21:30 24:00 補水	 <ul style="list-style-type: none"> 服藥30分鐘後請開始陸續補充250c.c.水分3杯, 每30分鐘一杯。
	約服藥後1小時 排便	 <ul style="list-style-type: none"> 輔助排便方式同第一劑, 儘量排空。 理想狀態如左圖, 因個人體質有所差異。 <p>淡黃清澈液體</p>
晚上12點後 禁食禁水		



大腸鏡檢前 飲食及保可淨服用說明

- (1) 若您正在使用阿斯匹靈、抗凝血劑、抗血小板製劑，請於檢查前先與您的醫師討論是否需暫時停藥或調整藥物劑量。
- (2) BMI大於32(體重(公斤)/身高²(公尺²))及年齡大於80歲以上者，不建議施行麻醉。
- (3) 因無痛檢查使用麻醉方式，為了您的安全，勿單獨開(騎)車前來，建議搭乘大眾交通工具或請親友陪同，請務必配合。

檢查前一週	保水	<ul style="list-style-type: none"> 體內組織細胞水分不足會影響清腸效果 大腸鏡檢查前一週，請依國健署建議，每天補足1500~2000c.c.水分
檢查前三天	飲食控制 (低渣飲食)	<input type="checkbox"/> 檢查前三天開始低渣飲食 <input type="checkbox"/> 務必每天補充1500~2000c.c.水分
下午檢查		
檢查前一日	19:00	服藥 (第一劑) 保可淨  <ul style="list-style-type: none"> 沖泡藥粉/第一劑 在杯中加入常溫冷水約150c.c.。 倒入一包保可淨散劑。 攪拌至完全溶解(約3~5分鐘，溶解過程，水溫會略為上升)。 溶解後，立即喝完所有藥液。
	20:00 ┆ 24:00	補水 2000c.c.  <ul style="list-style-type: none"> 每喝完一杯請打勾✓ 服藥1小時後，開始陸續補充水分至少2000c.c.，每30分鐘喝1杯250c.c.至少8杯。 水分以白開水為主，可搭配運動飲料及無渣之魚湯、肉湯。 凌晨12點後，禁食禁水(清腸劑及後續補水除外)。 *方便計算水量，每喝完一杯請在杯上打V
	約服藥後3小時	排 便  <ul style="list-style-type: none"> 儘量蹲坐馬桶，促進便意產生，蹲坐馬桶(如左圖)可用椅凳墊高以利排便。 多走動、按摩腹部，以溫水沖肛門刺激排便。 期間會有數次排便。
檢查當日	上午 06:00	服藥 (第二劑) 保可淨  <ul style="list-style-type: none"> 沖泡藥粉/第二劑 泡製方式，同第一劑。 藥粉溶解後，立即喝完所有藥液。 接下來半小時內，停止飲用任何水分。
	06:30 ┆ 08:00	補水  <ul style="list-style-type: none"> 服藥30分鐘後 請開始陸續補充250c.c.水分3杯，每30分鐘一杯。
	約服藥後1小時	排 便  <ul style="list-style-type: none"> 輔助排便方式同第一劑，儘量排空。 理想狀態如左圖，因個人體質有所差異。
早上8點後禁水		

大腸鏡檢查後 衛教須知

1. 檢查前會施打麻醉止痛針，若檢查後藥物作用仍存在時，可能會有昏睡、虛脫、無力感，請不要馬上開車或騎車，避免發生危險。
2. 檢查後無頭暈、嘔吐等不適應症狀的情形，請依照醫師指示時間恢復進食。
3. 檢查後若有不舒服，請在候檢區休息三十分鐘，無不適才可離去。
4. 檢查後可能會有腹痛或腹脹感，這是因為醫師打空氣至腸道的關係，只要待氣體排掉即可改善，若持續或疼痛加劇至無法忍受，怕有穿孔危險，請立即至急診室就醫。
5. 內視鏡切片後有時會輕度出血，檢查後如出現解黑便、出血、腹部劇烈疼痛情形，請立即至急診室就醫。
6. 檢查結束後，若有切片，當日健檢中心協助預約回診，(檢查後七個工作天後，檢查當日及例假日不算)，由專科醫師解說切片檢查結果，需支付門診掛號費及部分負擔。