

## **Подготовка к гастроскопии.**

### **Диета накануне гастроскопии.**

Самым важным методом подготовки взрослого пациента к гастроскопии желудка (ФГДС) является строгий контроль питания за несколько дней до исследования. За 2-3 дня до процедуры рекомендуется придерживаться следующих правил:

питаться небольшими порциями;

избегать переедания;

избегать тяжелой, жирной, жареной пищи;

полностью исключить продукты, которые вызывают избыточное образование газов в желудочно-кишечном тракте (бобовые, капуста, газировка и т.п.);

регулярно в течение дня пить чистую воду (объем не менее 2 литров).

Эти мероприятия направлены на снижение реакции пищеварительной системы на введение зонда и другие манипуляции.

### **Подготовка к ЭГДС в первой половине дня**

Процедуру рекомендуется выполнять в 1-ой половине дня (до 15.00), накануне

рекомендуется последний приём пищи не позднее 18.00 в объёме лёгкого ужина:

150-200 гр. любого сорта рыбы, мяса, птицы + порция гарнира 200 гр. рисовой, гречневой или перловой крупы, картофельного пюре или порция овощного салата того же объема, заправленного оливковым или растительным маслом, 1 стакан (200 мл) некрепкого чая или кофе (можно добавить сахар и/или молоко - по вкусу) или минеральной воды того же объема;

350-400 мл нежирного бульона или супа, 1-2 кусочка хлеба (или хлебцев) + 200 гр.

овощного салата, заправленного оливковым или растительным маслом, 1 стакан (200 мл)

некрепкого чая или кофе (можно добавить сахар и/или молоко - по вкусу) или минеральной воды того же объема.

### **Подготовка к ЭГДС во второй половине дня**

Если процедура планируется на вторую половину дня, утром допускается легкий завтрак, состоящий из легкоусваиваемых продуктов без клетчатки. Оптимальным выбором будет йогурт или другой кисломолочный продукт без каких-либо добавок, некрепкий чай. Промежуток между завтраком и ФГДС должен составлять не менее 7-8 часов.

### **Что можно есть при подготовке к гастроскопии**

Рацион строго ограничивается за 1-2 дня до процедуры. Необходимо выбирать блюда, которые не раздражают желудочно-кишечный тракт:

отварное нежирное мясо птицы (курица, индейка);

легкие каши на воде (гречневая, овсяная);

легкие супы;

паровые овощи;

картофельное пюре на воде;

некрепкий чай, в том числе травяной.

### **Что нельзя есть перед гастроскопией**

В список запрещенных продуктов попадают все тяжелые и пряные блюда, а также продукты, содержащие трудноперевариваемые семена или вызывающие брожение в кишечнике:

жирное мясо, птица, рыба;

любая сдобная выпечка и хлеб;

макаронны;

сладости, шоколад;

цельное молоко и блюда на нем;

любые специи и соусы;  
спиртные напитки;  
капуста;  
бобовые;  
грибы;  
шоколад и другие сладости;  
газированные напитки;  
кофе;  
киви, клубника, малина, другие фрукты и ягоды с мелкими семечками.

### **Важные рекомендации!**

Помимо диеты накануне обследования, важно уделить внимание другим аспектам подготовки к ФГДС желудка. Врачи рекомендуют:

полностью доверять врачу, который будет выполнять исследование, и чётко выполнять все его инструкции;

предупредить врача о наличии лекарственной непереносимости, возможных хронических заболеваниях (в том числе, вирусных носительствах);

принести с собой протоколы предыдущих исследований, чтобы врач мог в динамике оценить состояние верхних отделов желудочно-кишечного тракта, прокомментировать изменения на данный момент времени и ответить на все Ваши вопросы;

если Вы страдаете бронхиальной астмой, при себе необходимо иметь небулайзер с бронхолитическим препаратом, который Вы обычно используете, непосредственно перед исследованием рекомендуется вдохнуть 1-2 дозы бронхолитика;

если Вы страдаете сахарным диабетом, исследование предпочтительно выполнять в утренние часы до 10.00, в редких случаях (по субъективным ощущениям) допускается 1-2 глотка незначительно подслащенной воды.

при острой необходимости приёма лекарственного препарата (антигипертензивные, гормональные) предпочтительно рассосать таблетку, также допускается запить 1-2 глотками воды за 1,5-2 часа до исследования.

Качественная подготовка к эзофагогастродуоденоскопии поможет не только обеспечить высокую информативность процедуры, но и снизить неприятные ощущения в процессе. Уделите внимание всем рекомендациям и пусть все пройдет гладко.