



做胃肠镜检查前， 这些准备一定要知道

◎达州市中西医结合医院 柏伟

提到胃肠镜检查，不少人心里打怵，要么担心过程不舒服，要么觉得准备工作太麻烦，干脆拖着不做。但你知道吗？胃肠镜可是消化道疾病诊断的“火眼金睛”，尤其是在发现早期肿瘤方面作用巨大。其实，只要提前做好准备，检查就能更顺利、更准确，也能少受不少罪。下面就来详细说说胃肠镜检查前前后后都需要注意些什么。

这些好处要知道

我国是消化道肿瘤高发国家，胃癌和结肠癌分别位居癌症发病率的第二位和第三位。胃肠镜检查能发挥大作用：可早期发现癌前病变和早期肿瘤，精准诊断胃炎、溃疡等常见病因，还能直接进行息肉切除等微创手术。关键数据显示，早期胃癌5年生存率超过90%，而晚期不足30%，早筛早诊至关重要。

检查前1周：饮食和药物这样调

饮食上，要停用可能影响观察的食物：红色食物（如西瓜、火龙果）可能被误认为出血，高纤维食物（如芹菜、玉米）会增加肠道清洁难度。检查前3天可开始低渣饮食，推荐白粥、面条、蒸蛋、豆腐，避免粗粮、坚果、菌菇、带籽水果。

药物调整需注意：必须告知医生正在服用的抗凝药（如阿司匹林、华法林等）、降糖药（如胰岛素可能需调整剂量）、铁剂（需停用，以免导致肠道染色）。常规药物服用有原则，高血压药检查当日可用少量水送服，甲状腺素按常规时间服用。

检查前1天：清肠是关键

清肠剂服用有指南：常用的聚乙二醇电解质散安全性高，需饮用

2~3升。

判断清洁效果有标准：理想的肠道准备是最后一次排便呈淡黄色透明水样，无固体粪渣（若仍有残渣需追加清肠剂），也可参考波士顿肠道准备评分表自评。

常见问题这样处理：出现呕吐，暂停30分钟后小口慢饮；腹胀可热敷腹部或轻轻按摩；心慌可能是低血糖，可含服糖块。

检查当天：这些细节让你更舒服

胃镜检查准备：需至少空腹6小时（连水都不能喝）；着装要穿宽松开襟上衣，取下假牙；含服利多卡因胶浆进行咽喉麻醉，可减轻呕吐反射。

肠镜检查准备：检查前4小时要完成最后一次排便；可少量饮用透明糖水预防低血糖；采取左侧卧位屈膝姿势，更利于插管。

无痛胃肠镜有特别提示：需家属陪同，24小时内不得驾车；要告知麻醉师过敏史和体重；有睡眠呼吸暂停者需提前说明。

特殊人群注意：老人、糖友、孕妇儿童这样做

老年患者：清肠时要防跌倒，建议使用坐便器；注意补水（可少

量多次饮用）；密切监测血压血糖变化。

糖尿病患者：检查当日早晨停用降糖药；准备糖果预防低血糖；优先选择上午较早时段检查。

孕妇与儿童：孕妇一般避免非紧急胃肠镜；儿童需用专用小儿镜和麻醉方案，且需在有儿科经验的医院进行检查。

检查后加强护理

饮食恢复有阶梯：2小时后可少量饮水（无痛需完全清醒后）；4小时后可吃流食（如米汤、藕粉）；24小时后逐步过渡到正常饮食；息肉切除患者需1~3天软食。

常见不适这样处理：腹胀可通过走动促进排气；咽部不适用温盐水漱口；轻微腹痛通常24小时内自行缓解。

出现这些危险信号需就医：持续剧烈腹痛、呕血或黑便、高热超过38.5℃、无法缓解的腹胀。

这些疑问别纠结

“胃肠镜特别痛苦”？其实现代无痛技术可使90%以上患者舒适完成检查。

“一次检查没问题就不用再查”？并非如此，高危人群应定期复查：胃癌高危人群每2~3年查一次，有肠息肉史者根据类型1~3年复查一次。

做好充分准备的胃肠镜检查，准确率可提高30%以上。日本消化内镜学会指南指出：“优质的肠道准备是成功检查的第一要素。”记住，短暂的准备不适，换来的是消化道多年的健康安心。当医生建议您做胃肠镜时，请不要因为害怕准备过程而延误诊断——这可能是您为自己健康作的最明智决定。温馨提示：不同医院具体要求可能略有差异，请以您的检查通知单为准。📌