肠镜检查：术前准备、术后护理全攻略

⊙内江市第一人民医院　唐美玲

一提到肠镜检查，不少人会联想到“痛苦”“尴尬”，甚至因恐惧而拒绝，错过早期发现肠道问题的机会。其实，随着医疗技术发展，无痛肠镜已成为主流选择，只要做好术前准备、配合检查、重视术后护理，整个过程远比想象中轻松。

术前准备：做好2件事，检查更顺利

术前准备的核心是“清空肠道”，只有肠道干净，医生才能清晰观察黏膜，避免漏诊。重点做好饮食控制和清肠两步：

1.饮食控制：分阶段“断食”，别乱吃东西

检查前1～3天，饮食要逐步“减负”。检查前3天，吃低渣半流食，比如粥、烂面条、蒸蛋羹，避免高纤维食物（芹菜、韭菜、木耳）、带籽食物（火龙果、猕猴桃）和深色食物（动物血、巧克力），这些食物残渣难清理，会遮挡肠道黏膜。检查前1天，换成无渣流食，如米汤、藕粉、清汤（不含菜渣）、运动饮料（选透明无色的），当天晚上8点后禁食，可少量喝清水（具体遵医嘱，若有糖尿病等基础病需调整）。

2.清肠：按要求喝“泻药”，别嫌麻烦

清肠药是术前关键，常见的有聚乙二醇电解质散，需按医生指导服用。

服用时间：通常分两次，第一次在检查前1天晚上7:00-8:00，第二次在检查当天早上（距检查4～6小时），具体剂量和间隔遵医嘱。

服用技巧：将药粉冲调在温水里，慢慢喝，1小时内喝完。喝药后多走动（如散步），顺时针揉肚子，帮助排便。一般喝药后1～2小时开始腹泻，直到排出“清水样便”，说明肠道已清空；若仍有残渣，及时告知医生。

另外，有基础病的人要特别注意：高血压患者检查当天可少量水送服降压药；糖尿病患者需调整降糖药，避免低血糖；长期吃抗凝药（如阿司匹林）的人，要提前1周遵医嘱停药，防止检查中出血。

检查过程：配合医生，轻松应对

若选无痛肠镜，检查时会静脉注射麻醉，患者在“睡眠”中完成检查，全程无痛苦；即使是普通肠镜，患者也只需忍受轻微腹胀、腹痛，配合好医生就能缩短时间。

检查中主要做好三个配合：（1）体位：躺上检查床后，按医生要求侧躺，膝盖向腹部弯曲，这样能放松肠道，方便肠镜插入。（2）呼吸：检查中医生可能会充气扩张肠道，若感觉腹胀，别紧张，慢慢深呼吸（用鼻子吸气、嘴巴呼气），能缓解不适。（3）别乱动：肠镜在肠道内移动时，可能会有轻微牵拉感，此时保持身体稳定，别随意翻身或扭动，避免肠道损伤。

一般情况下，普通肠镜约15～30分钟；无痛肠镜因麻醉恢复，总时长约1小时。

术后护理：注意3点，快速恢复

检查结束后，身体需要简单调理，重点关注饮食、身体反应和活动。

1.饮食：从流食到正常饮食，逐步过渡

检查后1～2小时：无痛肠镜，麻醉清醒后可喝少量温水；普通肠镜无不适即可喝水。

当天：吃易消化的流食或半流食，如米汤、粥、烂面条，避免辛辣、油腻、生冷食物，也别喝牛奶（可能腹胀）。

第二天：无不适可恢复正常饮食，但仍建议以清淡为主，避免粗纤维食物。

2.身体反应：出现异常及时就医

正常反应：术后1～2天内可能有腹胀、轻微腹痛、排气增多，是肠道内残留气体导致，建议多走动，排气后会缓解。

需就医的情况：若出现剧烈腹痛、便血（量大、持续）、发热、呕吐，可能是肠道损伤或出血，应立即联系医生。

3.活动：别剧烈运动，注意休息

当天：避免剧烈运动（如跑步、爬山）、重体力劳动，可散步，但别太累。

第二天：无不适可恢复日常活动，但仍建议避免高强度运动，让肠道充分休息。

40岁以上、有肠癌家族史、长期便秘或腹泻、便血的人群，建议定期做肠镜筛查。肠镜不是“可怕的检查”，而是守护肠道健康的“利器”，做好准备、配合医生，就能轻松应对。早发现、早干预，许多问题在早期阶段都可以得到有效处理。