

37 | 大腸鏡前怎麼吃、怎麼清腸，才不會白做一次？

腸子清得越乾淨，越不容易漏掉小息肉；清得不乾淨，可能需要改天重做。關鍵有兩件事：檢查前吃「低渣飲食」，以及清腸劑「分兩次喝」，而且第二劑千萬不能省。解出來是淡黃色清水，才算清乾淨。

清腸時程

時間	一般人	容易清不乾淨的人＊
前 7 天	停用鐵劑、纖維補充品	同左
前 3 到 2 天	少吃蔬果、全穀與堅果	開始低渣飲食
前 1 天	早、午餐低渣，晚餐起改喝清流質；晚上喝第一劑清腸劑	整天清流質；晚上喝第一劑清腸劑
檢查當天	檢查前 4 到 6 小時喝第二劑，前 2 小時喝完後禁食禁水	同左

＊慢性便秘、糖尿病、曾經清不乾淨、長期服用強效止痛藥、巴金森病、洗腎，或曾做過腹部手術的人。實際時程以本院通知與清腸劑藥袋為準。

低渣飲食怎麼吃

「渣」指的是食物消化後留下的纖維與殘渣，會黏在腸壁上擋住視線。檢查前幾天，請把飲食換成好消化、少殘渣的食物：

種類	可以吃	請避免
主食	白飯、白粥、白吐司、白麵條、米粉、冬粉、去皮馬鈴薯	糙米、五穀、燕麥、全麥麵包、玉米、地瓜、紅豆綠豆
蛋白質	蒸蛋、嫩豆腐、魚肉、去皮雞肉、瘦肉	筋多的肉、香腸、炸物、黃豆、毛豆
蔬果	過濾無渣的果汁	所有蔬菜、菇類、海帶、木耳；有籽或有渣的水果（奇異果、火龍果、芭樂、西瓜、番茄）
其他	蒸糕、不含果乾堅果的蛋糕	堅果、芝麻、果乾；前 1 天起不喝牛奶

清流質：白開水、運動飲料、過濾清湯、無渣果汁、不加奶的茶或黑咖啡、蜂蜜水、透明果凍。請避開紅色、紫色、藍色的飲料與果凍，以免和出血混淆。

不想自己準備，或不熟悉低渣飲食嗎？ 本院可以提供清腸專用的低渣代餐，讓檢查前的飲食更簡單、更不容易出錯，代餐需自費，有需要可以諮詢醫師、櫃台，或參考本院 LINE 頁面。

清腸劑怎麼喝（以早上 9 點檢查為例）

1. **前一晚 7 到 8 點：**喝第一劑清腸劑，依藥袋補足水量。
2. **檢查當天清晨 4 到 5 點：**喝第二劑清腸劑與水量。
3. **早上 7 點前喝完，**之後禁食禁水。下午檢查的人，依通知往後調整。

第二劑千萬不能省：喝完第一劑，常常已經拉出接近清水，很多人就以為清乾淨了。其實大腸靠近小腸的那一段（右側大腸），要靠第二劑才能真正洗乾淨，而這一段的息肉常常比較扁平、不容易發現。分兩次喝的清腸效果，研究證實明顯比一次喝完好，也比較不會喝不下。所以就算已經拉出清水，第二劑也一定要喝完，水量也要補足。

喝不下時：冰過再喝、用吸管，喝完含一口檸檬水；想吐時先休息 30 分鐘再放慢速度。肛門刺痛可以用溫水沖洗、塗凡士林。喝完仍是黃褐色、有渣，請先聯絡診所。

藥物調整（請事先告知醫師）

- 平常的口服藥，請在開始喝清腸劑前至少 1 小時服用，以免還沒吸收就被沖掉。
- 降血糖藥與胰島素：清流質當天與檢查當天需要減量或暫停，請依醫師指示；頭暈、冒冷汗時，可以喝含糖的清流質。
- 抗凝血、抗血小板藥物：請勿自行停藥，由醫師依是否可能切除息肉來評估。
- 每週注射的減重或降血糖針：會影響清腸效果，請事先告知。

檢查後注意事項

- 脹氣、想排氣是正常的，走一走有幫助。
- 無痛大腸鏡當天不可開車、騎車、操作機械或簽署重要文件。
- 有切除息肉：當天清淡飲食、不喝酒，1 到 2 週內避免劇烈運動與搬重物；第一次大便帶少量血絲可以是正常的，但息肉切除後 2 週內都可能延遲出血。
- 切除息肉後，**一週內最好不要搭飛機，尤其是長途飛行；**萬一在機上或國外發生延遲出血，不容易即時處理。

多久要再做一次大腸鏡

醫師會根據息肉的數量、大小、型態、這次清腸品質的好壞，以及家族史等其他危險因子綜合判斷，為你安排適合的追蹤時間。請依約回診看報告，並記下下一次檢查的時間。

有息肉之後，生活怎麼調整

切掉息肉不代表一勞永逸，腸道環境沒有改變，息肉還是可能再長。以下習慣可以降低息肉復發與大腸癌的風險：

- **多吃蔬菜、水果與全穀雜糧：**增加纖維，同時多喝水，讓排便順暢。
- **少吃紅肉與加工肉品：**豬、牛、羊肉適量，香腸、火腿、培根、熱狗盡量少吃。
- **少吃油炸、燒烤與燒焦的食物，**烹調多用蒸、煮、燉。
- **戒菸、少喝酒。**
- **維持理想體重與腰圍，**每週運動 150 分鐘以上。
- **按時回來追蹤，**不要因為「已經切掉了」就不再檢查。

民眾常見問題

清腸要拉幾次？會不會一直跑廁所？ 通常是喝完清腸藥水以後的幾個小時內，只要喝水就會想上廁所，這是水在沖洗腸道；如果沒有喝水，就不太會有劇烈的感受，不用擔心在路上忍不住。

檢查當天早上可以喝水嗎？ 喝完第二劑清腸劑後到檢查前 2 小時之間，可以喝少量清水；檢查前 2 小時起就要完全禁食禁水。

立即就醫：檢查後大量血便或血塊、劇烈腹痛或肚子變硬、發燒寒顫、頭暈心悸，請立刻回診或前往急診。

回診時機

請依約回診看報告，並記下下一次大腸鏡的時間；檢查後脹氣、腹痛持續超過一兩天，或有任何疑慮，歡迎提早回診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808