

COLONOSCOPY

कोलोноस्कोपी के लिए तैयारी कर रहे डायबिटीज़ (मधुमेह) के रोगियों के लिए निर्देश

निम्नलिखित केवल दिशानिर्देश हैं— अधिक विशिष्ट प्रश्नों का उत्तर आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा दिया जा सकता है।

जब आपको डायबिटीज़ होता है, तो ऐसी कोई भी चीज़, जो आपके लिए अपने सामान्य भोजन में परिवर्तन का कारण बनती है, वह उसे रक्त ग्लूकोज़ (शर्करा) के स्तरों को सुरक्षित ढंग से प्रबंधित करने के लिए विशेष रूप से योजना बनाने की अपेक्षा करती है।

इन्सुलिन और डायबिटीज़ पिल्स

यदि आपको डायबिटीज़ है, तो आँत की तैयारी करने के दौरान अपनी रक्त शर्कराओं की बार-बार निगरानी करना आवश्यक होता है।

1. अपनी कोलोноस्कोपी से पहले वाले दिन, जब आप केवल स्वच्छ तरल पदार्थों को पी रहे हों, तब इन्सुलिन या पिल्स की अपनी नियमित खुराक से केवल ½ खुराक लें।
2. कोलोноस्कोपी वाले दिन की सुबह डायबिटीज़ की कोई औषधि न लें। सिवाय उस स्थिति में, यदि आप इन्सुलिन लेते हों, तो सुबह लंबे समय तक क्रियाशील रहने वाली इन्सुलिन की नियमित खुराक की केवल आधी खुराक लें।
3. घर पर हर बार भोजन करने से पहले, सोने के समय से पहले और आपके निरीक्षण की सुबह अपनी रक्त शर्करा के स्तरों को चेक करें। यदि आप किसी चीज़ को लेकर चिंतित हों या यदि आपमें रक्त शर्करा के निम्न या अति उच्च स्तरों के लक्षण हों, तो चेक करें।

कोलोноस्कोपी के लिए सुझाव

1. कोलोноस्कोपी का कार्यक्रम दिन में जल्दी निर्धारित करने के लिए कहें ताकि आप उसके बाद खा सकें और अपनी दवाएं/औषधियाँ अपने सामान्य समय के यथासंभव निकट समय पर ले सकें।
2. कोलोноस्कोपी के दिन से पहले वाले दिन और कोलोноस्कोपी के दिन हर बार भोजन करने और सोने के समय से पहले अपनी रक्त शर्करा के स्तर को चेक करें।
3. यदि किसी समय आपको चिंताएँ हों, या आपमें निम्न या अति उच्च शर्करा स्तरों के लक्षण हों, तो अपनी रक्त शर्करा के स्तर को चेक करें।
4. कोलोноस्कोपी के दिन अपने साथ ब्लड ग्लूकोज़ मीटर, टेस्ट स्ट्रिप्स (परीक्षण पट्टियाँ), कोई

कोलोноस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: mycolonoscopy.ca



Harminder Singh और John R. Walker द्वारा लिखित Optimizing colonoscopy, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons एट्रिब्यूशन-नो डेरिवेटिव्स 4.0 (Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0) अंतर्राष्ट्रीय लाइसेंस के अंतर्गत
लाइसेंसित है। आप इस सामग्री को इसकी सम्पूर्णता में प्रतिलिपित और वितरित करने के लिए उस समय तक स्वतंत्र हैं, जब तक उसे किसी प्रकार से बदला नहीं जाता (कोई अमौलिक कृति नहीं)।

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

निम्न रक्त शर्करा उपचार और एक स्नैक साथ लेते आएं। कोलोноस्कोपी से पहले कोई ठोस आहार न लें और कोलोноस्कोपी से दो घंटा पहले सभी तरल पदार्थों को लेना बंद कर दें।

स्वच्छ तरल खाद्य-पदार्थ विकल्प:

- भोजनों में 3 स्टार्च विकल्पों या 45 ग्राम कार्बोहाइड्रेट को शामिल करने का और स्नैक्स के लिए 1-2 स्टार्च विकल्पों या 15-30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट शामिल करने का लक्ष्य निर्धारित करें।
- उन खाद्य-पदार्थों से बचें जो लाल हों या जिन पर लाल रंगत हो (चेरी, बेरी, या अंगूर के फ्लेवर्स)।

कार्बोहाइड्रेट्स रहित खाद्य आइटम्स का नमूना:

- वसा-रहित शोरबा, बोआयलन (गोश्त मछली या सब्ज़ी का पतला सूप), या कन्सोमे (गोश्त, चिकन बोन, सब्ज़ी, इत्यादि का सूप)
- चाय, मीठी न की हुई या डाइट
- सोडा-वाटर
- फ्लेवर्ड (स्वाद/खुशबूयुक्त) पानी
- डाइट स्वच्छ सोडा
- कॉफी

नमूना मेन्यू:

कोलोноस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: mycolonoscopy.ca



Harjinder Singh और John R. Walker द्वारा लिखित Optimizing colonoscopy, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons एट्रिब्यूशन-नो डेरिवेटिव्स 4.0 (Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0) अंतर्राष्ट्रीय लाइसेंस के अंतर्गत
लाइसेंसित है। आप इस सामग्री को इसकी सम्पूर्णता में प्रतिलिपित और वितरित करने के लिए उस समय तक स्वतंत्र हैं, जब तक उसे किसी प्रकार से बदला नहीं जाता (कोई अमौलिक कृति नहीं)।

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

नाश्ता (3)	लंच (3)	डिनर (3)
सेब या सफेद अंगूर का रस (1/2 कप)	कन्सोमे (गोश्त, चिकन बोन, सब्जी, इत्यादि का सूप) (1 कप)	कन्सोमे (गोश्त, चिकन बोन, सब्जी, इत्यादि का सूप) (1 कप)
सामान्य मधुरित जिलेटिन (1/2 कप)	सामान्य मधुरित जिलेटिन (1/2 कप)	सामान्य मधुरित जिलेटिन (2 कप)
नींबू वाली चाय	लेमन-नींबू निर्मित पेय	डाइट लेमन-नींबू निर्मित पेय

कोलोन्सोकोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: mycolonoscopy.ca

हरमिंदर सिंह और जॉन आर. वॉकर द्वारा लिखित कोलोन्सोकोपी का अधिकतम अनुकूलन, 2017, मैनिटोबा यूनिवर्सिटी,
कनाडा

