

# COLONOSCOPY

## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

*ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਕੇਵਲ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਸੇਧਾਂ ਹਨ – ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ  
ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।*

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਆਪਣੇ ਬਕਾਇਦਾਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ  
ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ  
ਜਾ ਸਕੇ।

### ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ  
ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

1. ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਰਹੇ  
ਹੋਵੋਗੇ, ਆਪਣੀ ਰਵਾਇਤੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ½ ਭਾਗ ਲਓ।
2. ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਓ।  
ਸਿਵਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ  
ਦੀ ਕੇਵਲ ਅੱਧੀ ਖੁਰਾਕ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਲਓ।
3. ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ  
ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ  
ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

### ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

1. ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ  
ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੋਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੈ ਸਕੋ।
2. ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: [mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca).



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada

Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਕੋਮਰਸ਼ੀਅਲ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੰਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ  
ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ (ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ  
ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ)।

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

3. ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
4. ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ, ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: [mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca).



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada  
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਫੀਰੀਵੇਇਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ  
ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ (ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ  
ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ)।

# COLONOSCOPY

## ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਖਾਣਿਆਂ ਮੈਂਕੇ 3 ਸਟਾਰਚ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ 45 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਾਸਤੇ 1-2 ਸਟਾਰਚ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ 15-30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਲਾਲ ਜਾਂ ਲਾਲ ਡਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਚੈਰੀ, ਬੈਰੀ, ਜਾਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਸਵਾਦਾਂ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

## ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ:

- ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਸ਼ੋਰਬਾ, ਬੁਏਯੋਨ, ਜਾਂ ਕੋਨਸੋਮੇ
- ਚਾਹ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਾਇਟ
- ਡਾਇਟ ਕਲੀਅਰ ਸੋਡਾ
- ਸੈਲਜ਼ਰ (Seltzer)
- ਕੋਫੀਫੀ
- ਸਵਾਦੀ ਪਾਣੀ

## ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ:

ਨਾਸ਼ਤਾ (3)	ਲੰਚ (3)	ਡਿਨਰ (3)
ਸੇਬ ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ (1/2 ਕੱਪ)	ਕੋਨਸੋਮੇ (1 ਕੱਪ)	ਕੋਨਸੋਮੇ (1 ਕੱਪ)
ਰੈਗੂਲਰ ਮਿੱਠੀ ਜੈਲੇਟਿਨ (1/2 ਕੱਪ)	ਰੈਗੂਲਰ ਮਿੱਠੀ ਜੈਜਿਲੇਟਿਨ (1/2 ਕੱਪ)	ਰੈਗੂਲਰ ਮਿੱਠੀ ਜੈਜਿਲੇਟਿਨ (2 ਕੱਪ)
ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ	ਨਿੰਬੂ-ਲਾਈਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ	ਡਾਇਟ ਨਿੰਬੂ-ਲਾਈਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ