

COLONOSCOPY

کولونوسکوپ کی تیاری کرنے والے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ہدایات

ذیل میں صرف رہنما اصول دئیے جا رہے ہیں۔ آپ کے ذہن میں کوئی مخصوص سوال ہے تو ہیلتھ کیئر پرووائڈر سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو کوئی بھی چیز جو آپ کے کھانے کے معمول کو متاثر کرے، اس کے لیے خصوصی پلاننگ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح برقرار رکھی جا سکے۔

انسولین اور ذیابیطس کی گولیاں

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آنت کی صفائی کرتے ہوئے بلڈ شوگر وقتاً فوقتاً چیک کرنا بہت ضروری ہے۔

1. کولونوسکوپ سے ایک دن پہلے جب آپ صاف مائع جات لے رہے ہوں تو انسولین یا گولیوں کی معمول سے 1/2 خوراک لیں۔

2. کولونوسکوپ والے دن کی صبح ذیابیطس کی دوا مت لیں۔ اگر آپالایہ کہ اگر آپ صرف انسولین لیتے ہیں تو صبح کے وقت طویل مدتی انسولین کی نصف خوراک لیں۔

3. ہر کھانے اور بستر مینپر جانے سے پہلے اور ٹیسٹ والی صبح گھر پر اپنی بلڈ شوگر چیک کریں۔ دیکھیں کہ آپ کو کوئی خدشہ تو نہیں یا بلڈ گلوکوز کی سطح کم یا زیادہ تو نہیں۔

کولونوسکوپ کے لیے مشورے

1. کولونوسکوپ کا وقت صبح کے شروعاتی حصے میں رکھنے کی درخواست کریں تاکہ آپ اس کے بعد کھانا کھا سکیں اور دوا لیں۔

2. کولونوسکوپ سے ایک دن پہلے اور کولونوسکوپ والے دن ہر کھانے، بستر میں پر جانے سے پہلے بلڈ گلوکوز کی سطح چیک کرتے رہیں۔

3. کسی بھی وقت آپ کو کوئی خدشہ ہو یا آپ میں بلڈ گلوکوز کی سطح کم یا زیادہ ہونے کی علامات ہوں تو بلڈ گلوکوز کی سطح چیک کریں۔

4. کولونوسکوپ کے دن بلڈ گلوکوز میٹر، ٹیسٹ کی پٹیاں، کم بلڈ گلوکوز کا علاج اور ایک سٹیک اپنے ہمراہ لائیں۔ کولونوسکوپ سے پہلے کوئی ٹھوس غذا مت کھائیں اور کولونوسکوپ سے دو گھنٹے پہلے ہر قسم کے مائع جات لینا بند کر دیں۔



COLONOSCOPY

صاف مائع خوراک کے آپشنز

- کھانے کے وقت 3 سٹارچ یا 45 گرام کاربوہائیڈریٹ اور سنیکشام کے ناشتہ کے لیے 1-2 سٹارچ یا 15-30 گرام کاربوہائیڈریٹ لیں۔
- چندخام غذائیں جو نہ لیں لال ہوں یا جن پر لال رنگ ہو (چیری، بیری یا انگور کے فلیور

بغیر کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کے نمونے

- چکنائی سے پاک شوربہ، بولیون یا کونسومی
- ڈائٹ کلینر سوڈا
- کافی
- چائے، بغیر میٹھا یا ڈائٹ
- سلٹزر
- فلیور ڈانقہ دار والا پانی

مینیو کا نمونہ

(3) رات کا کھانا	(3) لنچ	(3) ناشتہ
کونسومی (کپ 1)	کونسومی (کپ 1)	سیب یا سفید انگور کا جوس (کپ 1/2)
معمول کا میٹھا جیلائن (کپ 2)	معمول کا میٹھا جیلائن (کپ 1/2)	معمول کا میٹھا جیلائن (کپ 1/2)
لیموں اور میٹھے کا ڈائٹ مشروب	لیموں اور میٹھے کا مشروب	لیموں والی چائے

