

# COLONOSCOPY

## आँत की तैयारी सम्बन्धी निर्देश

### अत्यंत महत्वपूर्ण!

अपनी कोलन (बृहदान्त्र) से मल (पूप) को बाहर निकाल कर उसे साफ करने के लिए इन निर्देशों का पालन करें। इन निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करने से सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त होंगे। यदि खराब सफाई के कारण डॉक्टर आपकी कोलन (बृहदान्त्र) के अंदर अच्छी तरह नहीं देख सकता, तो परीक्षण कम उपयोगी होगा और अत्यंत महत्वपूर्ण चीज़ें छूट सकती हैं। संभव है कि आपको किसी और समय परीक्षण को दुहराना पड़े। यदि कोलन (बृहदान्त्र) साफ नहीं है, तो परीक्षण के कारण उत्पन्न होने वाले जोखिम अधिक हो जाते हैं।

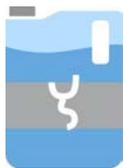
आपका कोलोनुस्कोपी डॉक्टर तैयारी के लिए ऐसे निर्देश दे सकता है जो भिन्न हों। यदि वे नीचे दिए निर्देशों से भिन्न हों, तो भी कृपया उनका पालन करें।



**चरण 1.** आपकी कोलोनुस्कोपी से एक सप्ताह पहले: मक्का, पटसन/खसखस/तिल, गिरीदार फलों(नट्स), मछली के तेल, या लौहयुक्त मल्टीविटामिन्स सहित लौहयुक्त दवाओं को न खाएँ।



**चरण 2.** कोलोनुस्कोपी से कुछ दिन पहले: किसी फार्मसी पर जाएँ और निम्नलिखित विशेष मृदु विरेचकों (लैग्जेटिक्स) को खरीदें। आपको किसी नुस्खे की आवश्यकता नहीं है लेकिन संभव है कि वे फार्मसी के काउंटर के पीछे नुस्खा रखे गए हों। फार्मासिस्ट से माँगें। (आपका डॉक्टर नीचे बताए गए से भिन्न मृदु विरेचकों (लैग्जेटिक्स) का सुझाव दे सकता है। कृपया अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।)



- 2 Dulcolax (जिसे बाईसाकोडिल भी कहा जाता है) 5 मिग्रा टैबलेट्स
- लाइटे प्रेप (Golytely या Colyte या PegLyte या Klean-Prep) का 4 लीटर जग-यह एक जग में मौजूद पाउडर होता है, जिसे बाद में जल के साथ मिश्रित किया जाता है। इसकी संस्तुति सबसे अधिक की जाती है।
- आपका डॉक्टर आपसे ऊपरोल्लिखित "Lyte" दवाओं के विकल्प के रूप में किसी अन्य मृदु

कोलोनुस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: [mycolonoscopy.ca](http://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)।

# COLONOSCOPY

विरेचक (लैग्जेटिव) जैसे कि Pico-Salax या बाई-पेगलाइट (Bi-PegLyte) का प्रयोग करने के लिए कह सकता है। इनमें तरल पदार्थ की कम मात्रा की आवश्यकता होती है। अपने डॉक्टर द्वारा संस्तुत मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) का प्रयोग करें



- कुछ लोगों को मृदु विरेचक (लैग्जेटिव्स) लेने पर मतली की समस्या होती है। आप Gravol जैसी मतली प्रतिरोधी दवा का चुनाव करना चाह सकते हैं। फार्मासिस्ट आपको इसके विकल्पों को दिखा सकता है।

## चरण 3. आपकी कोलोनोस्कोपी से पहले का दिन



- कोलोनोस्कोपी के समाप्त होने तक—कोई भी ठोस खाद्य-पदार्थ न खाएँ।



- कोलोनोस्कोपी के समय से दो घंटे पहले तक—केवल स्वच्छ तरल पदार्थ पीएँ। ये वे तरल पदार्थ होते हैं जिनको आप आर-पार देख सकते हैं। नीचे दी हुई 'वे तरल पदार्थ जो ठीक हैं' सूची को देखें। कॉफी और चाय उन्हें मीठा बनाने वाली चीज़ के साथ ठीक हैं, पर दूध या सफेद रंग देने वाली चीज़ के साथ नहीं।



- आप जब जगे रहते हैं तब हर घंटे एक गिलास स्वच्छ तरल पदार्थ पीने का प्रयास करें।
- तरल विरेचक (लिक्विड लैग्जेटिव) को निर्देशों के अनुसार मिश्रित करें। संभव है कि आप उन्हें फ्रिज़ में रखना चाहें, ताकि वे ठंडे रहें। कई लोगों ने अनुभव किया है कि ठंडा रहने पर उनका स्वाद अधिक अच्छा होता है।

### वे तरल पदार्थ जो ठीक हैं:

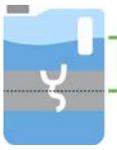
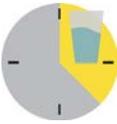
- ✓ स्वच्छ सूप
- ✓ सेब का रस, श्वेत अंगूर का रस, श्वेत क्रेनबेरी रस
- ✓ स्वच्छ या नींबू का Gatorade/Powerade
- ✓ अदरक की ऐल (बीयर), और पानी
- ✓ कॉफी या चाय (चीनी या मीठा बनाने वाली चीज़ चलेगी)
- ✓ पॉप्सिकल्स (लाल या बैंगनी नहीं)
- ✓ नींबू या संतरे का Jello

### वे खाद्य-पदार्थ और तरल पदार्थ जो ठीक नहीं हैं:

- ✗ कोई ब्रेड, अनाज या चावल नहीं
- ✗ खाद्य-पदार्थ के टुकड़ों के साथ कोई सूप नहीं
- ✗ कोई मांस, मछली, पोल्ट्री या सीफूड (समुद्री भोजन) नहीं
- ✗ कोई फल या सब्ज़ियाँ नहीं
- ✗ किसी प्रकार का दूध या डेयरी उत्पाद नहीं
- ✗ कोई लाल, नीला या बैंगनी तरल पदार्थ नहीं
- ✗ कोई अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ नहीं

# COLONOSCOPY

## चरण 4. कोलोноस्कोपी के पहले का दिन शाम 6:00 बजे- मृदु विरेचक (लैग्जेटिव्स) लेना



- 2 Dulcolax (बाईसाकोडिल) टैबलेट्स लें

• तरल विरेचक (लिक्विड लैग्जेटिव) (250 मिलीलीटर (1 कप) को हर 10 से 15 मिनट पर पीना उस समय तक जारी रखें जब तक कि आप आधा कंटेनर (दो लीटर या 8 कप) समाप्त न कर दें। 4 लीटर के कंटेनर का पहला आधा भाग 2 घंटे के अंदर (रात 8 बजे तक) समाप्त कर दें। यदि आपका डॉक्टर किसी भिन्न मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) की संस्तुति करता है तो कोलोноस्कोपी से पहले वाले दिन की संध्या में 6 से 8 बजे के बीच उस मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) का पहला आधा भाग समाप्त कर दें।

• यदि आप स्वयं को बीमार अनुभव करें, तो 20 से 30 मिनट तक प्रतीक्षा करें, उसके बाद प्रेप को पीना शुरू करें।

• यदि मतली जारी रहती है, तो आप Gravol (25 से 50 मिग्रा) या उसी के जैसी कोई दवा ले सकते हैं। Gravol आपको निद्रालु बना सकती है।

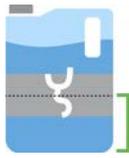
• सारी मृदु विरेचकों (लैग्जेटिव्स) को ग्रहण कर लेना महत्वपूर्ण है। मृदु विरेचकों (लैग्जेटिव्स) के कारण बार-बार मलत्याग होगा। लक्ष्य यह है कि मलत्याग तरल रूप में और स्वच्छ (रंगहीन) से लेकर पीले रंग तक का हो। (याद रखें, यदि आप बर्फीली आँधी के बीच झाड़व करते हैं, तो सड़क का दिखाई देना कठिन होता है। इसी प्रकार, जब तक आपकी कोलन (बृहदान्त्र) साफ नहीं होती, आपके डॉक्टर को कोलोноस्कोपी के लिए स्पष्ट दृश्य प्राप्त नहीं हो सकता।)



ठीक नहीं ठीक नहीं ठीक नहीं लगभग तैयार!

# COLONOSCOPY

## चरण 5. आपकी कोलोноस्कोपी का दिन



- कोई भी ठोस खाद्य-पदार्थ न खाएँ, केवल स्वच्छ तरल पदार्थों को पीएँ
- आपकी कोलोноस्कोपी के समय से 4-5 घंटे पूर्व, 250 मिलीलीटर (1 कप) लाइट प्रेप (Lyte prep) हरेक 10 से 15 मिनट पर उस समय तक पीते रहें जब तक कि आप कंटेनर का दूसरा आधा भाग समाप्त न कर दें (2 लीटर या 8 कप)। कंटेनर को 1-2 घंटे में समाप्त कर दें। यदि आपका डॉक्टर किसी भिन्न मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) की संस्तुति करता है, तो उसका आधा भाग कोलोноस्कोपी से 4 घंटे पहले समाप्त कर दें।
- कोलोноस्कोपी से कम से कम 2 घंटे पहले सभी तरल पदार्थों को पीना बंद कर दें
- आपका मलत्याग तरल रूप में, रंगहीन से लेकर पीले रंग तक का साफ होना चाहिए जिससे आपके डॉक्टर को आपकी अंतड़ी को अधिक स्पष्टता के साथ देखने का अवसर मिले।

## चरण 6. किसी व्यक्ति को आपको परीक्षण के लिए ले जाने के वास्ते और किसी व्यक्ति को आपको परीक्षण से घर ले जाने के वास्ते साथ रखें



- किसी ऐसे व्यक्ति का आपके साथ रहना आवश्यक है जो परीक्षण के बाद उपलब्ध कराए गए परिणामों को सुनने और उसके बाद आपको घर ले जाने के लिए रुक सके। उससे परिणामों एवं क्या भविष्य के वर्षों में कोई और कोलोноस्कोपी कराने का सुझाव दिया गया है, इसे लिखने के लिए कहें। आपको तनावरहित रखने के लिए प्रयोग की गई दवाओं के कारण आप कोलोноस्कोपी के बाद स्वयं को निद्रालु महसूस करेंगे। संभव है कि आप उन चीजों को याद न रख सकें जो आपको परिणामों के बारे में बताई जाएँ। इसका अर्थ यह है कि परीक्षण के तत्काल बाद कार ड्राइव करना खतरनाक होगा।
- परीक्षण के बाद के उन 24 घंटों के दौरान किसी को आपके साथ रहना चाहिए, जब निद्रालुता और भुलक्कड़पन धीरे-धीरे समाप्त हो रहे होते हैं। आप कार ड्राइव करने में सक्षम नहीं होंगे।

**आपकी कोलोноस्कोपी के बारे में प्रश्न:** यदि कोलोноस्कोपी के लिए तैयारी के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, या यदि आपको समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो उस डॉक्टर के कार्यालय (ऑफिस) में कॉल करने के लिए आपका स्वागत है, जो आपकी कोलोноस्कोपी करेगा

कोलोноस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विजिट करें: [mycolonoscopy.ca](http://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)।



# COLONOSCOPY

(बशर्ते आपको किसी भिन्न नंबर पर कॉल करने का निर्देश न दिया गया हो)। वहाँ के स्टाफ़ प्रश्नों का सामना करने के अभ्यस्त होते हैं। नियमित कार्यदिवसों के दौरान अधिकतर कार्यालय पूर्वाह्न 9 बजे से अपराह्न 4 बजे तक खुले रहते हैं। आपका फार्मासिस्ट कोलोноस्कोपी की तैयारी के लिए प्रयुक्त की जाने वाली आपकी नियमित दवाओं और विभिन्न मृदु विरेचकों (लैग्जेटिक्स) से अच्छी तरह परिचित होगा और वह काफी सहायक सूचनाएँ भी उपलब्ध करा सकता है।



**निरस्तीकरण:** यदि आपको परीक्षण को निरस्त करना पड़ता है, तो कृपया कोलोноस्कोपी बुकिंग कार्यालय को जल्दी से जल्दी सूचित करें। कृपया याद रखें कि यदि आप अंतिम समय में निरस्त करते हैं या निरस्त कराए बिना तय मुलाकात नहीं करते हैं, तो इससे उस समय की बरबादी होगी जिसके दौरान प्रतीक्षा कर रहे किसी व्यक्ति की कोलोноस्कोपी की जा सकती थी। यदि आप अपनी कोलोноस्कोपी के लिए अनुपस्थित रहते हैं, या उसे निरस्त करते हैं, तो कोलोноस्कोपी की पुनः बुकिंग कराने के लिए कई महीने तक प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। इसलिए निरस्त कराने के लिए जल्दी से जल्दी कॉल करना और एक और मुलाकात तय करना आवश्यक है।



**आपकी कोलोноस्कोपी के परिणाम:** आप कोलोноस्कोपी के तत्काल बाद जो परिणाम प्राप्त करते हैं, उसके अलावा आप एक लिखित रिपोर्ट प्राप्त कर सकते हैं। यदि परिणामों के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो उस डॉक्टर से, जिसने कोलोноस्कोपी की है, या अपने पारिवारिक डॉक्टर से सम्पर्क करें।

# COLONOSCOPY

## समस्या सुलझाना



**समस्या:** आपको सारा तरल पदार्थ पीना कठिन लग सकता है। कुछ लोगों को स्वाद अच्छा नहीं लगता है और कुछ लोगों को कोलन (बृहदान्त्र) को उचित ढंग से साफ करने के लिए आवश्यक मात्रा को पीने में कठिनाई होती है।

**सुझाव:** कुछ लोगों का अनुभव है कि स्ट्रॉ के जरिए पीने से सहायता मिलती है – इस तरह आपको अधिक स्वाद नहीं चखना पड़ता। यदि पाउडर फ्लेवर (स्वाद/खुशबू) युक्त नहीं है तो आप उसमें फ्लेवर क्रिस्टल्स मिला सकते हैं। आप पूरा गिलास पीने के बाद प्रत्येक बार किसी स्वच्छ पेय (उदाहरण के लिए, अदरक की ऐल (बीयर), 7 Up®, सेब का जूस) से मुँह साफ कर सकते हैं। यदि आप वास्तव में पेट भरा महसूस करते हैं, तो आसपास टहलने से राहत मिल सकती है।



- उसे फ्रिज़ में अपनी पसंद के तापमान पर ठंडा करें। यदि आपको ठंड महसूस होने लगे तो आप इसे फ्रिज़ से बाहर निकाल सकते हैं और शोरबा या हर्बल (जड़ी-बूटी वाली) चाय जैसा कोई स्वच्छ गर्म पेय पी सकते हैं।



**समस्या:** यदि आपकी कोलोноस्कोपी का कार्यक्रम सुबह के समय के लिए (मान लीजिए प्रातः 9 बजे) निर्धारित किया गया है, तो आपको प्रातः 4 या 5 बजे उठना होगा। कुछ लोगों को यह कठिन लग सकता है।

**सुझाव:** शोध बताते हैं कि आधा तरल मृदु विरेचक (लिक्विड लैग्जेटिव) परीक्षण के पहले दिन की शाम में और आधा परीक्षण के दिन की सुबह पीना अंतर्दी की सफाई के लिए अधिक अच्छा रहता है और उसका परिणाम बेहतर कोलोноस्कोपी के रूप में सामने आता है। याद रखें कि लोगों को अकसर किसी लंबी यात्रा के लिए भी जल्दी जागना पड़ता है। कुछ ऐसी गतिविधियों की योजना पहले से बना लें जिन्हें आप काफी सुबह में बार-बार शौचालय जाने के दौरान कर सकते हैं (रेडियो, म्यूज़िक, टीवी, कम्प्यूटर)।



**समस्या:** कोलोноस्कोपी में सहायता के लिए प्रयोग की गई हवा के कारण कुछ लोग पेट में गैस का अनुभव कर सकते हैं।

**सुझाव:** ऐसी अनुभूति होने पर टहलने से राहत मिल सकती है।

**समस्या:** आपको कोलोноस्कोपी फैसिलिटी (चिकित्सा केंद्र)/हॉस्पिटल पहुँचने के लिए लंबी

कोलोноस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: [mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca)



INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

दूरी तक ड्राइव करना है।

**सुझाव:** अधिकतर लोग अनुभव करते हैं कि उन्हें कोलोनोस्कोपी से पहले के दो घंटों में बार-बार शौचालय नहीं जाना पड़ता। यदि आपको एक घंटे से अधिक समय तक यात्रा करनी है, तो यह सबसे अच्छा होगा कि आप कोलोनोस्कोपी के पहले वाले दिन की शाम से किसी ऐसी जगह रुकें जो कोलोनोस्कोपी फैसिलिटी (चिकित्सा केंद्र) के समीप हो। आपको सुबह अपना घर/होटल छोड़ने से आधा से एक घंटा पहले अपना मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) समाप्त करने का प्रयास करना चाहिए।

कोलोनोस्कोपी के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें: [mycolonoscopy.ca](http://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)।