

COLONOSCOPY

ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

ਆਪਣੀ ਕੋਲਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰਵੇਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਮਾੜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਕੋਲਨ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਜੇਖਮ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੋਣ। ਜੇ ਉਹ ਹੇਠਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

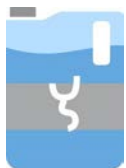


ਕਦਮ 1. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ: ਮੱਕੀ, ਸਣ/ਪੇਸਤ/ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਦਾਮ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾ ਖਾਓ।



ਕਦਮ 2. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (laxatives) ਖ਼ਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।)

- 2 Dulcolax (ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਇਸਾਕੋਡਿਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਗੋਲੀਆਂ



- Lyte prep (Golytely ਜਾਂ Colyte ਜਾਂ PegLyte ਜਾਂ Klean-Prep) ਦਾ 4 ਲੀਟਰ ਦਾ ਜੱਗ – ਇਹ ਇੱਕ ਜੱਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ “Lyte” ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਹੋਰ

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Pico-Salax ਜਾਂ Bi-PegLyte ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



- ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ Gravol ਵਰਗੀ ਜੀਅ-ਮਤਲਾਉਣ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 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)।

COLONOSCOPY

ਕਦਮ 3. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ



- ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੱਕ-ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ-ਕੇਵਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਸਹੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ' ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ। ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਵਾਈਟਨਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਹਰ ਘੰਟੇ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਲ ਜੁਲਾਬ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵਾਦ ਬਿਹਤਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਹੀ ਹਨ:

- ✓ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੂਪ
- ✓ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੈਦ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੈਦ ਕਰੇਨਬੈਰੀ ਜੂਸ
- ✓ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲਾ ਗੈਟੋਰੇਡ/ਪਾਵਰੇਡ
- ✓ ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ
- ✓ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰ ਸਹੀ ਹਨ)
- ✓ ਕੁਲਫੀਆਂ (ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਣੀ ਨਹੀਂ)
- ✓ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਵਾਲਾ Jello

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ✗ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਨਹੀਂ
- ✗ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਸੂਪ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਗੇ
- ✗ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ
- ✗ ਲਾਲ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਜਾਮਣੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ 4. ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ – ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ



- 2 Dulcolax (ਬਾਇਸਾਕੋਡਿਲ) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੰਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਲ 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



- ਹਰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਜੁਲਾਬ (Lyte prep ਦਾ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)) ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧਾ ਕੰਟੇਨਰ (2 ਲਿਟਰ ਜਾਂ 8 ਕੱਪ) ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। 4 ਲਿਟਰ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ (ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਪੀ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6 ਅਤੇ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਧਾ ਭਾਗ ਲੈ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਕਮਰਸ਼ੀਅਲ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਲ 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

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Gravol (25 ਤੋਂ 50 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ Gravol ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਘ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।
- ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਟੀਚਾ ਹੈ ਤਰਲ ਟੱਟੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ, ਜੋ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। (ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਰਫੀਲੇ ਤੁਫਾਨ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੜਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਲਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।)



ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਭਗ ਤਿਆਰ!

ਕਦਮ 5. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ



- ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਕੇਵਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪੀਓ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ Lyte prep ਦਾ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਪੀ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟੇਨਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਅੱਧਾ ਭਾਗ (2 ਲਿਟਰ ਜਾਂ 8 ਕੱਪ) ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟੇਨਰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਤਰਲ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਕਮਰਸ਼ੀਅਲ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਿਸ਼ੁਦਾ 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

ਕਦਮ 6. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਆਓ



- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਰੁਕ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਲਿਜਾ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉੱਘ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ: ਜੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਜੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰੇਗਾ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ)। ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਫਤਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਕਾਇਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦਗਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰੱਦ ਕਰਨਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬੁਕਿੰਗ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੀ ਤੈਅਸੁਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਡੀਕਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਕੋਮਰਸ਼ੀਅਲ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸੀਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਲ 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

ਇਸ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



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

Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 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)।

COLONOSCOPY

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ



ਸਮੱਸਿਆ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਲਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ – ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਜੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਰਵੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਭਰਿਆ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਿੰਜਰ ਏਲ, 7 Up®, ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਠੰਢਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ੋਰਬਾ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਟੀ (ਚਾਹ) ਵਰਗਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਿੱਘਾ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਮੱਸਿਆ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਜਾਂ 5 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਤਰਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਆਤਮੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਟਰਿੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਇਲਟ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਖਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਰੇਡੀਓ, ਸੰਗੀਤ, ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ)।



ਸਮੱਸਿਆ: ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

ਸੁਝਾਅ: ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ: ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਫੈਸਿਲਿਟੀ (ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੇਂਦਰ)/ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੋਇਲਟ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਫੈਸਿਲਿਟੀ (ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੇਂਦਰ) ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰ/ਹੋਟਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: mycolonoscopy.ca.



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

Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੰਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੇਡਨ 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)।