INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

آنت کی صفائی کے لیے ہدایات

اہم ترین معلومات!

اپنے کولون سے پاخانہ نکالنے کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ بہترین نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر اچھی طرح صفائی نہ ہونے کے باعث ڈاکٹر آپ کے کولون کا صحیح طرح جائزہ نہ لے سکے تو ٹیسٹ کا خاص فائدہ نہیں ہو گا اور ممکن ہے مطلوبہ معلومات بھی حاصل نہ ہو سکیں۔ اس لیے آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کے عمل سے بھی گزرنا پڑ سکتا ہے۔ جبکہ کولون صاف نہ ہو تو ٹیسٹ کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

کولونوسکوپی کی تیاری کی غرض سے آپ کا ڈاکٹر آپ کو مختلف ہدایات بھی دے سکتا ہے۔ اگر ڈاکٹر کی دی ہوئی ہدایات اور ذیل میں دی گئی ہدایات میں فرق ہے تو اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

مرحلہ **1**۔ کولونوسکوپی سے ایک ہفتے پہلے: مکئی، فلیکس/خشخاش/تِل، گِری والے پھل، مچھلی کا تیل یا فولاد والی ادویات بشمول ملٹی وٹامن کھانے سے پرہیز کریں۔

مرحلہ **2**۔ کولونوسکوپی سے چند روز پہلے: کسی بھی فارمیسی سے مندجہ ذیل لیکسیٹیو خریدیں۔ ان کے لیے آپ کو کسی نسخے کی ضرورت تو نہیں ہوتی تاہم، ممکن ہے فارمیسی والوں نے انہیں کاؤنٹر کے پیچھے رکھا ہو۔ لہذا، فارمسسٹ سے ان کے بارے میں پوچھیں۔ (آپ کا ڈاکٹر ذیل میں دئیے گئے لیکسیٹیو سے مختلف بھی تجویز کر سکتا ہے۔ براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔)

- Dulcolax 2 (انہیں بیساکوڈائل بھی کہا جاتا ہے) 5 ملی گرام کی گولیاں

- Lyte کے مرکب کا 4 لیٹر والا جگ (Golytely یا Colyte یا PegLyte یا Klean-Prep)۔ یہ جگ میں دیا گیا پاؤڈر ہوتا ہے جسے بعد ازاں پانی میں ملایا کیا جاتا ہے۔ پیٹ کی صفائی کے لیے عام طور پر یہی تجویز کیا جاتا ہے۔

- آپ کا ڈاکٹر اوپر دی گئی ''لایٹ'' ادویات کے متبادل کے طور پر دوسرے لیکسیٹیو جیسے کہ Pico-Salax یا Bi-PegLyte بھی تجویز کر سکتا ہے۔ ان کے لیے مائع کی کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے تجویز کردہ لیکسیٹیو استعمال کریں

- بعض لوگوں کو لیکسیٹیو استعمال کرتے ہوئے متلی ہوتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو Gravol جیسی دوا استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو متلی کو ختم کرتی ہے۔ فارماسسٹ آپ کو اس کے آپشنز دکھا سکتا ہے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں : mycolonoscopy.ca
Harminder Singh اور John R. Walker، 2017، University of Manitoba, Canada کے کا استعمال اور اس میں ردوبدل Optimizing colonoscopy
Creative Commons ، اٹری بیوشن نان ڈیریوٹیو 4.0 انٹرنیشنل کے تحت لائسنس کے دائرے میں ہے۔ آپ کو یہ معلوماتی مواد نقل اور تقسیم کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ان میں کوئی تبدیلی نہ کی گئی ہو۔ (ماخوذ مواد ناقابل قبول ہے)۔

INFORMED CHOICES ABOUT

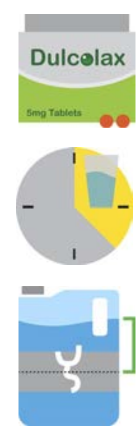
COLONOSCOPY

مرحلہ 3۔ کولونوسکوپی سے ایک دن پہلے:

- کولونوسکوپی مکمل ہونے تک کوئی بھی ٹھوس غذا مت کھائیں۔
- کولونوسکوپی سے دو گھنٹے پہلے تک صاف مائع جات لیے جا سکتے ہیں۔ یعنی ایسے مشروبات جن کے آر پار دیکھا جا سکتا ہو۔ ذیل میں دی گئی ''موزوں مشروبات کی فہرست'' دیکھیں۔ میٹھے والی کافی یا چائے لی جا سکتی ہے تاہم اس میں دودھ یا وائٹنر نہیں ہونا چاہیے۔
- جتنے گھنٹے آپ جاگے ہوں، ہر گھنٹے صاف مشروبات کا ایک گلاس پیئں۔
- مائع لیکساٹیو کو ہدایات کے مطابق ملائیں۔ اسے ٹھنڈا کرنے کے لیے آپ فریج میں بھی رکھ سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو ٹھنڈے لیکساٹیو کا ذائقہ اچھا لگتا ہے۔

موزوں مشروبات کی فہرست:	غیر موزوں مشروبات کی فہرست:
✓ صاف سوپ	✗ بریڈ، اناج یا چاول نہیں
✓ سیب کا جوس، سفید انگور کا جوس، سفیدبیروں کا جوس	✗ غذا کے ٹکڑوں کے بغیر سوپ
✓ صاف یا لیموں کا گیٹوریڈ/پاؤریڈ	✗ گوشت، مچھلی، پولٹری یا سی فوڈ نہیں
✓ ادراک کا ایل، اور پانی	✗ پھل یا سبزیاں نہیں
✓ کافی یا چائے (چینی اور سوئٹنر لیے جا سکتے ہیں)	✗ دودھ یا ڈیری مصنوعات نہیں
✓ پوپسیکل (سرخ یا جامنی نہیں)	✗ سرخ، نیلا یا جامنی کوئی مشروب نہیں
✓ لیموں یا مالٹے کا جیلو	✗ شراب نہیں

مرحلہ 4۔ کولونوسکوپی سے ایک روز پہلے شام 6:00 بجے ۔ لیکسیٹیو لینا



- Dulcolax (بیساکوڈائل) کی 2 گولیاں لیں
- ہر 10 سے 15 کے وقفے سے مائع لیکساٹیو (Lyte کا مرکب 250 ملی لیٹر (1 کپ)) اس وقت تک لیتے رہیں جب آدھا ڈبہ (2 لیٹر یا 8 کپ) خالی نہ ہو جائے۔ 4 لیٹر کے ڈبے کا آدھا حصہ 2 گھنٹے کے اندر ختم کریں (8 بجے رات تک)۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے کوئی دوسرا لیکسیٹیو تجویز کر رکھا ہے تو اس ڈبے کا آدھا لیکسیٹیو کولونوسکوپی سے ایک رات پہلے شام 6 بجے سے رات 8 بجے تک ختم کریں۔
- اگر آپ خود کو بیمار محسوس کریں تو 20 سے 30 منٹ کا وقفہ لیں اور پریپ دوبارہ پینا شروع کریں۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں : mycolonoscopy.ca
Harminder Singh اور John R. Walker، 2017، University of Manitoba, Canada کے کا استعمال اور اس میں ردوبدل Optimizing colonoscopy
Creative Commons ، اٹری بیوشن نان ڈیریوٹیو 4.0 انٹرنیشنل کے تحت لائسنس کے دائرے میں ہے۔ آپ کو یہ معلوماتی مواد نقل اور تقسیم کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ان میں کوئی تبدیلی نہ کی گئی ہو۔ (ماخوذ مواد ناقابل قبول ہے)۔

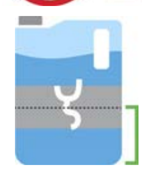
• اگر متلی جاری رہے تو آپ Gravol (25 سے 50 ملی گرام والی) بھی لے سکتے ہیں۔ Gravol سے آپ کا سر بھی چکرا سکتا ہے۔

• پورے کا پورا لیکسیٹیو پینا بے حد ضروری ہے۔ لیکسیٹیو سے آپ کو پتلا پاخانہ آئے گا۔ اس کا مقصد پاخانہ سیال اور رنگ صاف سے پیلا کرنا ہے۔ (یاد رکھیں، اگر آپ برفیلے میں گاڑی چلا رہے ہوں تو سامنے سے راستہ نہیں ملتا۔ اسی طرح، آپ کا ڈاکٹر کولونوسکوپی کو اس طرح صاف شفاف انداز میں نہیں دیکھ سکتا۔)

ٹھیک نہیں　ٹھیک نہیں　ٹھیک نہیں　تقریباً　تیار ہے!

مرحلہ 5۔ کولونوسکوپی کے دن

• کوئی ٹھوس غذا مت کھائیں، صرف مشروب پیئں۔



• کولونوسکوپی سے 4-5 گھنٹے قبل، 250 ملی لیٹر (1 کپ) Lyte کا مرکب ہر 10 سے 15 منٹ کے بعد پیئں حتیٰ کہ باقی آدھا شربت (2 لیٹر یا 8 کپ) بھی ختم ہو جائے۔ آپکو 1-2 گھنٹوں میں پوری بوتل خالی کرنا ہو گی۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے کوئی دوسرا لیکسیٹیو تجویز کر رکھا ہے تو اس ڈبے کا دوسرا نصف کولونوسکوپی سے 4 گھنٹے پہلے ختم کریں۔

• کولونوسکوپی سے کم از کم 2 گھنٹے ہر قسم کے مائع جات لینا بند کر دیں

• آپ کا پاخانہ مائع ہونا چاہیے، جس کی رنگت صاف سے لے کر زرد ہونی چاہیے تاکہ آپ کا ڈاکٹر اسے اچھی طرح دیکھ سکے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں : mycolonoscopy.ca
Harminder Singh اور John R. Walker، 2017، University of Manitoba, Canada کے کا استعمال اور اس میں ردوبدل Optimizing colonoscopy
Creative Commons ، اٹری بیوشن نان ڈیریوٹیو 4.0 انٹرنیشنل کے تحت لائسنس کے دائرے میں ہے۔ آپ کو یہ معلوماتی مواد نقل اور تقسیم کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ان میں کوئی تبدیلی نہ کی گئی ہو۔ (ماخوذ مواد ناقابل قبول ہے)۔

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

مرحلہ 6۔ ٹیسٹ کے لیے جاتے ہوئے اور وہاں سے واپسی پر کسی کو ہمراہ رکھیں

- لہذا، یہ ضروری ہے کہ آپ کسی کو اپنے ہمراہ لائیں جو ٹیسٹ کے بارے میں گفتگو سنے اور اس کے بعد آپ کو گھر لے جائے۔ انہیں کہیں کہ وہ نتائج اپنے پاس لکھ لے اور یہ کہ آیا مستقبل میں بھی کولونوسکوپی کی بھی ضرورت ہو گی یا نہیں۔ کولونوسکوپی کے دوران آپ کو پُرسکون رکھنے کے لیے دی جانے والی ادویات کے باعث آپ ٹیسٹ کے بعد چکراؤ محسوس کریں گے۔ ممکن ہے آپ کو جو کچھ بتایا جائے وہ یاد نہ رہے۔ اس کا مطلب ہے ٹیسٹ کے فوری بعد گاڑی چلانا خطرناک ہو سکتا ہے۔
- اس لیے کسی بااعتماد فرد کا 24 گھنٹے تک آپ کے ہمراہ رہنا بہت ضروری ہے جب تک کہ آپ کے چکر ختم نہیں ہو جاتے اور آپ پوری طرح ہوش میں نہ آئیں۔ آپ گاڑی چلانے کے قابل نہیں ہوں گے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں سوالات: اگر آپ کے ذہن میں کولونوسکوپی کی تیاری کے بارے میں سوالات ہیں یا آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہے تو آپ بلاجھجک کولونوسکوپی کرنے والے ڈاکٹر کے دفتر سے رابطہ کر سکتے ہیں (اگر آپ کو کسی دوسرے نمبر پر رابطہ کرنے کا نہیں کہا گیا)۔ وہاں موجود عملے کو آپ کے سوالات کے جواب دینے کی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ اس حوالے سے بیشتر دفاتر صبح 9 سے شام 4 بجے تک معمول کے اوقات میں کھلے رہتے ہیں۔ آپ کا فارماسسٹ آپ کی باقاعدہ دوا سے اچھی طرح واقف ہو گا اور اس سے بھی کہ کولونوسکوپی کی تیاری کے لیے آپ کو کون سا لیکسیٹیو تجویز کیا گیا ہے۔

ٹیسٹ منسوخ کرنا: اگر آپ کو کسی وجہ سے ٹیسٹ منسوخ کرنا پڑے تو جلد از جلد کولونوسکوپی بکنگ آفس کو مطلع کریں۔ براہ مہربانی یاد رکھیں کہ اگر آپ بالکل عین وقت پر ٹیسٹ منسوخ کرتے ہیں تو یا کسی بھی وجہ ٹیست کے لیے نہیں آ پاتے اور ٹیسٹ منسوخ بھی نہیں کرتے تو وقت کا ضیاع ہو گا کیونکہ اس وقت میں کسی دوسرے مریض کی کولونوسکوپی کی جا سکتی تھی۔ اگر آپ اپنی کولونوسکوپی منسوخ کرتے ہیں یا نہیں آ سکتے تو ممکن ہے آپ کو دوبارہ وقت لینے کے لیے کئی ماہ کا انتظار کرنا پڑے۔
لہذا بہت ضروری ہے کہ آپ جلد از جلد کال کر کے ٹیسٹ کے لیے نیا وقت لیں۔

کولونوسکوپی کے نتائج: کولونوسکوپی کے فوری بعد ملنے والے نتائج کے ساتھ آپ کو ایک تحریری رپورٹ دی جاری کی جا سکتی ہے۔ اگر نتیجے کے بارے میں آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہے تو کولونوسکوپی کرنے والے ڈاکٹر یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں : mycolonoscopy.ca
Harminder Singh اور John R. Walker، 2017، University of Manitoba, Canada کے کا استعمال اور اس میں ردوبدل Optimizing colonoscopy
Creative Commons ، اٹری بیوشن نان ڈیریوٹیو 4.0 انٹرنیشنل کے تحت لائسنس کے دائرے میں ہے۔ آپ کو یہ معلوماتی مواد نقل اور تقسیم کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ان میں کوئی تبدیلی نہ کی گئی ہو۔ (ماخوذ مواد ناقابل قبول ہے)۔

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

مسائل اور ان کے حل کے لیے تجاویز

مسئلہ: اگر آپ کو پورے کا پورا شربت پینے میں مشکل ہو۔ بعض لوگ اس کا ذائقہ پسند نہیں کرتے جبکہ کچھ کو مطلوبہ مقدار میں شربت پینے میں مشکل ہوتی ہے جس سے اچھی طرح کولون کی صفائی ہو سکے۔

تجویز: کچھ لوگ شربت پائپ سے پیتے ہیں، اس طرح انہیں شربت کا اس قدر ذائقہ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اگر شربت کے پاؤڈر کا کوئی ذائقہ نہیں ہے تو آپ اس میں ذائقہ شامل کر سکتے ہیں۔ ہر مرتبہ شربت کا گلاس پینے کے بعد آپ کسی مشروب سے کُلی کر سکتے ہیں (مثلاً جیسے سیب کا جوس، 7 Up®، ادراک ملا پانی)۔ اگر آپ کا پیٹ بھرا ہوا ہے تو اس طرح آپ چل پھر سکتے ہیں۔

- شربت کو تھوڑی دیر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ اگر آپ کو ٹھنڈ لگ رہی ہو تو شربت فریج سے نکال لیں یا پھر کوئی دوسرا صاف اور گرم مشروب پیئں جیسے کہ ہربل چائے یا شوربہ۔

مسئلہ: اگر آپ کی کولونوسکوپی صبح کے وقت (مثال کے طور پر صبح 9 بجے) تو آپ کو صبح 4 یا 5 بجے جاگنا ہو گا۔ بعض لوگوں کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے۔

تجویز: تحقیق بتاتی ہے کہ مائع لیکساٹیو کی آدھی مقدار ٹیسٹ سے ایک رات پہلے اور باقی آدھی مقدار ٹیسٹ والی صبح لینے سے پیٹ اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے جس سے کولونوسکوپی کے نتائج بہتر آتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ کسی لمبے سفر پر جانے کے لیے بھی صبح جلدی جاگنا پڑتا ہے۔ کچھ ایسی چیزیں شیڈول کر لیں جو آپ صبح جلدی انجام دیں گے (ریڈیو، میوزک، ٹی وی، کمپیوٹر) اور ساتھ ٹوائلٹ کے چکر بھی لگائیں گے۔

مسئلہ: بعض افراد کو کولونوسکوپی میں مدد کے لیے پیٹ میں بھیجی جانے والی ہوا کے باعث گیس کا احساس ہوتا ہے۔

تجویز: ٹہلنے سے اس مسئلے کا حل ہو سکتا ہے۔

مسئلہ: کولونوسکوپی فسیلیٹی/ہسپتال تک پہنچنے کے لیے آپ کو لمبی ڈرائیو کی ضرورت ہے۔

تجویز: بیشتر لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ انہیں کولونوسکوپی سے دو گھنٹے پہلے بار بار ٹوائلٹ جانے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کو ایک گھنٹے سے زیادہ کا سفر کرنا ہے تو بہتر ہو گا کہ کولونوسکوپی سے ایک دن پہلے شام کو کولونوسکوپی فسیلیٹی کے قریب رہا جائے۔ آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ لیکسیٹیو شربت کا آدھا حصہ ٹیسٹ سے ایک شام پہلے اور باقی آدھا گھر/ہوٹل سے نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے ختم کر لیں۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں : mycolonoscopy.ca
Harminder Singh اور John R. Walker، 2017، University of Manitoba, Canada کے کا استعمال اور اس میں ردوبدل Optimizing colonoscopy
Creative Commons ، اٹری بیوشن نان ڈیریوٹیو 4.0 انٹرنیشنل کے تحت لائسنس کے دائرے میں ہے۔ آپ کو یہ معلوماتی مواد نقل اور تقسیم کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ان میں کوئی تبدیلی نہ کی گئی ہو۔ (ماخوذ مواد ناقابل قبول ہے)۔