

# 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 चीजें 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 हैं।

! Pico-Salax का प्रयोग गुर्दे के रोग और हृद्पात (हार्ट फेल्योर) जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त लोगों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

आपका कोलोноस्कोपी 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 कोलोноस्कोपी से एक सप्ताह पहले:** मक्का, पटसन/खसखस (पोस्ता)/तिल, गिरीदार फलों (नट्स), मछली के तेल, या लौहयुक्त दवाओं, जिनमें आयरनयुक्त मल्टीविटामिन्स भी शामिल हैं, को न खाएँ।



**चरण 2. कोलोноस्कोपी 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 हों। फार्मासिस्ट से पूछें। (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

- Pico-Salax के 2 थैली (एक बॉक्स)।

- आपका डॉक्टर आपसे ऊपरोल्लिखित Pico-Salax के विकल्प के रूप में किसी अन्य मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) जैसे कि लाइट प्रेप (Lyte prep) (Golytely या Colyte या PegLyte या



कोलोноस्कोपी 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

Klean-Prep) या बाई-पेगलाइट (Bi-PegLyte) का प्रयोग करने के लिए कह सकता है। अपना 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 कोलोноस्कोपी से पहले का दिन

- कोलोноस्कोपी के समाप्त होने तक कोई भी ठोस खाद्य-पदार्थ न खाएँ।
- कोलोноस्कोपी 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। कॉफ़ी और चाय उन्हें मीठा बनाने वाली चीज़ के साथ ठीक हैं, पर दूध या सफ़ेद रंग वाली चीज़ के साथ नहीं।
- आप जब जगे रहते हैं तब हर घंटे एक गिलास स्वच्छ तरल पदार्थ पीने का प्रयास करें।



### वे तरल पदार्थ जो ठीक हैं:

- स्वच्छ सूपस (शोरबा)
- सेब का रस, सफ़ेद अंगूर का रस, सफ़ेद क्रेनबेरी का रस
- स्वच्छ या नींबू का Gatorade/Powerade
- अदरक की ऐल (बीयर), और पानी
- कॉफ़ी या चाय (चीनी या मीठा बनाने वाली चीज़ चलेगा)
- पॉप्सिकल्स (लाल या बैंगनी नहीं)

नींबू या संतरे का Jello

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

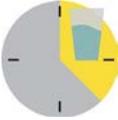
- कोई ब्रेड, अनाज या चावल नहीं
- खाद्य-पदार्थ के टुकड़ों के साथ कोई सूप नहीं
- कोई मांस, मछली, पोल्ट्री या सीफ़ूड (समुद्री भोजन) नहीं
- कोई फल या सब्ज़ियाँ नहीं
- किसी प्रकार की दूध या डेयरी उत्पाद नहीं
- कोई नहीं लाल, नीला या बैंगनी तरल पदार्थ
- कोई अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ नहीं

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY



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



- 2 Dulcolax (बाईसाकोडिल) टैबलेट्स लें
- ठंडे पानी के 150 मिलीलीटर (एक मग) में Pico-Salax की एक थैली को घोलें। पूरी तरह से घुलने तक हिलाते रहें। इस मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) को पीएँ। उसके बाद अगले 2 घंटों में 1.5 से 2 लीटर स्वच्छ तरल पदार्थों या स्पोर्ट्स ड्रिंक्स (सिर्फ पानी न पीएँ) को पीएँ। 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।

कोलोноस्कोपी 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

- यदि आपको मतली हो, 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 (लैग्जेटिक्स) को ग्रहण कर लेना आवश्यक है। मृदु विरेचकों (लैग्जेटिक्स) 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 ड्राइव 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!

## चरण 5. आपकी कॉलोноस्कोपी का दिन



- कोई भी ठोस खाद्य-पदार्थ न खाएँ, केवल स्वच्छ तरल पदार्थों को पीएँ
- आपकी कोलोноस्कोपी के समय से 4-5 घंटे पूर्व, Pico-Salax की दूसरी थैली को 150 मिलीलीटर (एक मग) ठंडे पानी में घोल दें और उसको पूरी तरह घुलने तक हिलाते रहें। इस मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) को पीएँ। उसके बाद अगले 2 घंटों में 1.5 से 2 लीटर स्वच्छ तरल पदार्थों या स्पोर्ट्स ड्रिंक्स (सिर्फ पानी न पीएँ) को पीएँ। यदि आपका डॉक्टर किसी भिन्न मृदु विरेचक (लैग्जेटिव) की संस्तुति करता है, तो उसका दूसरा आधा भाग कोलोноस्कोपी से 4 घंटे पहले समाप्त कर दें।
- कोलोноस्कोपी से कम से कम दो 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।

कोलोноस्कोपी 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-NoDerivs 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



## 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 कोलोनोस्कोपी कराने का सुझाव दिया गया है, इसे लिखने के लिए कहें। आपको तनावरहित रखना के लिए प्रयोग की गई दवाओं के कारण आप कोलोनोस्कोपी 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। 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 कोलोनोस्कोपी के बारे में प्रश्न:** यदि कोलोनोस्कोपी 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 कोलोनोस्कोपी करेगा (बशर्ते आपको किसी भिन्न नंबर पर कॉल करने का निर्देश न दिया गया हो)। वहाँ के स्टाफ 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 कोलोनोस्कोपी 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 कोलोनोस्कोपी 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 कोलोनोस्कोपी की जा सकती थी। यदि आप अपनी कोलोनोस्कोपी के लिए अनुपस्थित रहते हैं, या उसे निरस्त करते हैं, तो

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-NonCommercial-NoDerivs 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)।

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

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 महत्वपूर्ण होता 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।

कोलोноस्कोपी 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 लाइसेंसीकृत 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

## समस्या सुलझाना



**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 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 दूरी तक ड्राइव करना है।

**सुझाव:** अधिकतर लोग अनुभव करते हैं कि उन्हें कोलोноस्कोपी 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 कोलोноस्कोपी के पहले वाले दिन की शाम से किसी ऐसी जगह रुकें जो कोलोноस्कोपी 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।