

# COLONOSCOPY

## ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

### ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

ਆਪਣੀ ਕੋਲਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰਵੋਤਮ 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 ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**!** Pico-Salax ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ 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 ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ:** ਮੱਕੀ, ਸਣ/ਪੋਸਤ/ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਦਾਮ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾ ਖਾਓ।

**ਕਦਮ 2. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ:** ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (laxatives) ਲੈ ਲਓ। 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 bisacodyl ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਗੋਲੀਆਂ
- 2 ਪੈਕੇਟ (ਇੱਕ ਡੱਬਾ) Pico-Salax.



- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ Pico-Salax ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: [mycolonoscopy.ca](http://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)।

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Lyte ਪੈੱਪ (Golytely ਜਾਂ Colyte ਜਾਂ PegLyte ਜਾਂ Klean-Prep) ਜਾਂ Bi-PegLyte. 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](http://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।



### ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਹੀ ਹਨ:

### ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ:

<input type="checkbox"/> ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੂਪ	<input type="checkbox"/> ਬੈਂਡ, ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/> ਸੈਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੈਦ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੈਦ ਕਰੇਨਬੈਰੀ ਜੂਸ	<input type="checkbox"/> ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਸੂਪ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਗੇ
<input type="checkbox"/> ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲਾ Gatorade/Powerade	<input type="checkbox"/> ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/> ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ	<input type="checkbox"/> ਕੋਈ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/> ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰ ਸਹੀ ਹਨ)	<input type="checkbox"/> ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/> ਕੁਲਫੀਆਂ (ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਣੀ ਨਹੀਂ)	<input type="checkbox"/> ਲਾਲ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਜਾਮਣੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/> ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਵਾਲਾ Jello	<input type="checkbox"/> ਕੋਈ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ



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

- 2 Dulcolax (bisacodyl) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ
- Pico-Salax ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 150 ਮਿ.ਲੀ. (ਇੱਕ ਮੱਗ) ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੀ ਲਓ। ਫੇਰ ਅਗਲੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1.5 ਤੋਂ 2 ਲਿਟਰ ਤੱਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ (ਨਿਰੋਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ

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

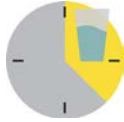


"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada  
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਕ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੰਡਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ (ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ)।

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

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 ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਂਦਾ 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 ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੜਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਲੋਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।)



ਠੀਕ ਨਹੀਂ    ਠੀਕ ਨਹੀਂ    ਠੀਕ ਨਹੀਂ    ਲਗਭਗ    ਤਿਆਰ!



## ਪੜਾਅ 5. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ

• ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਕੇਵਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪੀਓ



• ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ, Pico-Salax ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ 150 ਮਿ.ਲੀ. (ਇੱਕ ਮੱਗ) ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਓ; ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੀ ਲਓ। ਫੇਰ ਅਗਲੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1.5 ਤੋਂ 2 ਲਿਟਰ ਤੱਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ (ਨਿਰੋਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਓ।



• ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ

• ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਤਰਲ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ: [mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca).



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

Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਕਮਰਸ਼ੀ-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। 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)। ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਫਤਰ ਬਕਾਇਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ 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 ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ 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 ਵਾਸਤੇ 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

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। 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](http://mycolonoscopy.ca).



"Optimizing colonoscopy" ਲੇਖਕ Harminder Singh ਅਤੇ John R. Walker, 2017, University of Manitoba, Canada  
Creative Commons ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋਫੋਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ 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:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ 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 ਲਗਦਾ 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 ਆਤੰਨੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਟਰਿੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਟੇਆਇਲਟ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੱਖਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਰੇਡੀਓ, ਸੰਗੀਤ, ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ)।



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

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



**ਸਮੱਸਿਆ:** ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ/ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।

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