

COLONOSCOPY

آنت کی صفائی کے لیے ہدایات

اہم ترین معلومات!

اپنے کولون سے پاخانہ نکلانے 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 میں بڑھ جاتے ہیں۔

ایسے افراد کو استعمال نہیں کرنی چاہیے جو گردہ کی بیماری اور دل کی ناکامی (ہارٹ فیلٹر) جیسے صحت کے مسائل میں Pico-Salax متبلا ہیں۔

کولونوسکوپ 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۔ کولونوسکوپ سے ایک ہفتے پہلے: مکئی، فلیکس/خشخاش/تل، گری والے پھل، مچھلی کا تیل یا فولاد والی ادویات بشمول ملٹی وٹامن کھانے سے پرہیز کریں۔



مرحلہ 2۔ کولونوسکوپ سے چند روز پہلے: کسی بھی فارمیسی سے مندرجہ 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۔ فارمسٹ 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

• pico-Salax کے 2 سائے (ایک ڈبہ)۔

• آپ کا ڈاکٹر pico-Salax کے متبادل کے طور پر آپ کو کوئی دوسرا لیکسیٹیو جیسے Lyte کا مرکب (Golytely یا colyte یا pegLyte یا Klean-Prep) یا Bi-PegLyte بھی تجویز کر سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے تجویز کردہ لیکسیٹیو استعمال کریں

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



COLONOSCOPY

مرحلہ 3. کولونوسکوپ سے ایک دن پہلے:



- کولونوسکوپ سے دو گھنٹے پہلے تک کوئی بھی ٹھوس غذا مت کھائیں۔
- کولونوسکوپ 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 پیئیں۔

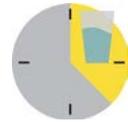
غیر موزوں مشروبات کی فہرست:	موزوں مشروبات کی فہرست:
<input type="checkbox"/> بریڈ، اناج یا چاول نہیں	<input type="checkbox"/> صاف سوپ
<input type="checkbox"/> غذا کے ٹکڑوں کے بغیر سوپ	<input type="checkbox"/> سیب کا جوس، سفید انگور کا جوس، سفید بیروں کا جوس کرین بیری جوس
<input type="checkbox"/> گوشت، مچھلی، پولٹری یا سی فوڈ نہیں	<input type="checkbox"/> صاف یا لیموں کا گیٹوریڈ/پاؤریڈ
<input type="checkbox"/> پھل یا سبزیاں نہیں	<input type="checkbox"/> ادراک کی مشروب، اور پانی
<input type="checkbox"/> دودھ یا دودھ کی مصنوعات نہیں	<input type="checkbox"/> کافی یا چائے (چینی اور میٹھی چیز لیے جا سکتے ہیں)
<input type="checkbox"/> سرخ، نیلا یا جامنی کوئی مشروب نہیں	<input type="checkbox"/> پوپسیکل (سرخ یا جامنی نہیں)
<input type="checkbox"/> شراب نہیں	<input type="checkbox"/> لیموں یا مالٹے کا جیلو

مرحلہ 4. کولونوسکوپ سے ایک روز پہلے شام 6:00 بجے - لیکسیٹیو لینا



• Dulcolax (بیساکوڈائل) کی 2 گولیاں لیں

- Pico-Salax کی ایک پیکٹ 150 ملی لیٹر (ایک مگ) ٹھنڈے پانی میں ڈالیں۔ اس وقت تک ہلائیں جب تک پوری طرح حل نہ ہو جائے۔ یہ لیکسیٹیو پیئیں۔ اب اگلے 2 گھنٹے تک مختلف قسم کے صاف مشروبات یا سپورٹس ڈرنکس (صرف سادہ پانی نہیں) 1.5 سے 2 لیٹر کی مقدار میں پیئیں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے کوئی دوسرا لیکسیٹیو تجویز کر رکھا ہے تو اس ڈبے کا آدھا لیکسیٹیو کولونوسکوپ سے ایک رات پہلے شام 6 بجے سے رات 8 بجے تک ختم کریں۔



: کولونوسکوپ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں mycolonoscopy.ca

Optimizing colonoscopy اور Harminder Singh اور John R. Walker University of Manitoba, Canada 2017 کے استعمال اور اس میں ردوبدل

Creative Commons آٹری بیوشن نان ڈیریویٹو 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

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

• پورے کا پورا لیکسیٹیو پینا ہے۔ حد ضروری ہے۔ لیکسیٹیو سے آپ کو پتلا پاخانہ آئے گا۔ اس کا مقصد پاخانے کا رنگ صاف سے پیلا کرنا ہے۔ (یاد رکھیں، اگر کسی برفیلے آپ طوفان 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 تقریباً تیار ہے!

مرحلہ 5. کولونوسکوپی کے دن :

• کوئی ٹھوس غذا مت کھائیں، صرف مشروب پیئیں

• کولونوسکوپی سے 4-5 گھنٹے پہلے Salax-Pico کا دوسرا ساٹھے 150 ملی لیٹر (ایک مگ) ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اور اس وقت تک ہلائیں جب تک پوری طرح حل نہ ہو جائے۔ یہ لیکسیٹیو پیئیں۔ اب اگلے 2 گھنٹے تک مختلف قسم کے صاف مشروبات یا سپورٹس ڈرنکس (صرف سادہ پانی نہیں) 1.5 سے 2 لیٹر کی مقدار میں پیئیں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے کوئی دوسرا لیکسیٹیو تجویز کر رکھا ہے تو اس کا ادھا حصہ کولونوسکوپی سے 4 گھنٹے پہلے لیں۔

• کولونوسکوپی سے کم از کم 2 گھنٹے پہلے 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

Optimizing colonoscopy اور Harminder Singh اور John R. Walker University of Manitoba, Canada 2017 کے استعمال اور اس میں ردوبدل

، Creative Commons آئی بیوشن نان ٹیریویٹیو 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)

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 لیں 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 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 یا کسی بھی وجہ سے ٹیسٹ کے لیے نہیں آتے 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 ساتھ آپ کو ایک تحریری رپورٹ 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۔



COLONOSCOPY

مسائل اور ان کے حل کے لیے تجاویز

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 مانع لیکسائیو 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۔

