

# COLONOSCOPY

## आँतों (Bowel) को तैयार करने के लिए निर्देश

### बहुत महत्वपूर्ण!

अपने कोलन (colon) से मल (पूप) को साफ़ करने के लिए इन निर्देशों का पालन करें। इन निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करने से सर्वोत्तम परिणाम मिलेंगे। यदि खराब सफाई के कारण डॉक्टर आपके कोलन के अंदर अच्छी तरह से नहीं देख पाता है, तो टेस्ट कम उपयोगी है और बहुत महत्वपूर्ण चीजें छूट सकती हैं। आपको टेस्ट दूसरी बार दोहराना पड़ सकता है। यदि कोलन साफ नहीं है तो टेस्ट के जोखिम अधिक हैं।

आपका कोलोноस्कोपी डॉक्टर आपको तैयारी के लिए अलग निर्देश दे सकता है। यदि वे नीचे दिए गए से भिन्न हैं तो कृपया उनका अनुसरण करें।



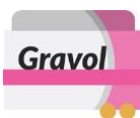
**स्टेप 1. आपकी कोलोноस्कोपी से एक सप्ताह पहले:** मक्का, फलैक्स/खसखस/तिल के बीज, नट्स, मछली का तेल, या आयरन युक्त मल्टीविटामिनो सहित आयरन युक्त दवाएं न खाएं।

**स्टेप 2. आपकी कोलोноस्कोपी से कुछ दिन पहले:** किसी भी फार्मसी में जाएं और निम्नलिखित विशेष लैक्सेटिव (laxatives) खरीदें। आपको किसी प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता नहीं है, लेकिन उन्हें फार्मसी काउंटर के पीछे रखा हुआ हो सकता है। फार्मासिस्ट से पूछें। (आपका डॉक्टर नीचे दिए गए से भिन्न लैक्सेटिव सुझा सकता है। कृपया अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।)



• Bi-PegLyte प्रेपरेशन का एक डिब्बा। डिब्बे में लैक्सेटिव पाउडर के 2 पैकेट होते हैं जिन्हें आप बाद में दो 1 लीटर पेगलाइट घोल बनाने के लिए पानी के साथ मिलाएंगे। डिब्बे में बिसाकोडिल (bisacodyl) की 3 गोलियाँ भी होती हैं।

• आपका डॉक्टर आपको “Bi-PegLyte” के विकल्पों के रूप में एक अन्य लैक्सेटिव जैसे कोलाइट (CoLyte), पेगलाइट (PegLyte), क्लीनलाइट (KleanLyte) या पीको-सैलैक्स (Pico-Salax) का उपयोग करने के लिए कह सकता है। **आपके डॉक्टर द्वारा अनुशंसा किए गए लैक्सेटिव का प्रयोग करें।**



• कुछ लोगों को लैक्सेटिव लेने पर मतली की समस्या होती है। हो सकता है कि आप ग्रेवोल जैसी मतली-विरोधी दवा लेना चाहें। फार्मासिस्ट आपको इसके लिए विकल्प दिखा सकता है।



# COLONOSCOPY

## स्टेप 3. आपकी कोलोноस्कोपी से पहले वाले दिन



- कोलोноस्कोपी समाप्त होने तक - कोई भी ठोस खाद्य पदार्थ न खाएं।
- कोलोноस्कोपी के समय से दो घंटे पहले तक - केवल साफ़ (clear) तरल पदार्थ ही पियें। ये ऐसे तरल पदार्थ हैं जिनके आर-पार आप देख सकते हैं। नीचे 'तरल पदार्थ जो ठीक हैं' की सूची देखें। स्वीटनर वाली कॉफी या चाय ठीक है लेकिन कोई दूध या व्हाइटनर नहीं।
- आपके जागते समय हर घंटे में साफ़ तरल पदार्थों का एक गिलास पीने का प्रयास करें।



- 1 लीटर (32 औंस) गुनगुने पानी में लैक्सेटिव पाउडर के एक पैकेज की पूरी सामग्री को तब तक मिलाएं जब तक एक साफ़ घोल नहीं बन जाता। ठंडे पानी का प्रयोग न करें। दूसरे पैकेज के साथ कदम दोहराएँ। कुछ और न मिलाएं (उदाहरण के लिए स्वाद, जूस)। बेहतर स्वाद के लिए आप इस पेगलाइट घोल को रेफ्रिजरेटर में रखना चाह सकते हैं।

### तरल पदार्थ जो ठीक हैं:

- ✓ साफ़ सूप
- ✓ सेब का रस, सफेद अंगूरों का रस, सफेद क्रेनबेरी का रस
- ✓ साफ़ या लैमन गैटोरेड/पावरऐड
- ✓ जिंजर ऐल, कूल-ऐड और पानी
- ✓ दूध या क्रीमर के बिना कॉफी या चाय (चीनी और स्वीटनर ठीक हैं)
- ✓ पॉप्सिकल (लाल या जामुनी नहीं)
- ✓ लैमन या नारंगी जैलो (Jell-O)

### भोजन और तरल पदार्थ जो ठीक नहीं हैं:

- ✗ कोई डबलरोटी, अनाज या चावल नहीं
- ✗ भोजन के टुकड़ों के साथ कोई सूप नहीं
- ✗ कोई मीट, मछली, पोल्ट्री या समुद्री भोजन नहीं
- ✗ कोई फल या सब्जियाँ नहीं
- ✗ कोई दूध या डेयरी उत्पाद नहीं
- ✗ कोई लाल, नीले, या जामुनी तरल पदार्थ नहीं
- ✗ कोई शराब वाले पेय पदार्थ नहीं
- ✗ गहरे रंग के सॉफ्ट ड्रिंक (पेप्सी और कोक)

## स्टेप 4. कोलोноस्कोपी से पहले वाले दिन शाम 6:00 बजे - लैक्सेटिव लेना।



- दोपहर लगभग 2 बजे: बिसाकोडिल की 3 गोलियाँ लें। बिसाकोडिल लेने के एक घंटे के भीतर



INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

कोई एंटासिड न लें।



• शाम को लगभग 8 बजे, 1 लीटर पेगलाइट घोल पियें। हर 10 मिनट में लगभग 1 कप (250 मि.ली.) पियें।

• यदि आप बीमार महसूस करते हैं, तो 20 से 30 मिनट तक प्रतीक्षा करें, फिर प्रेप पीना जारी रखें।



• यदि मतली जारी रहती है तो आप ग्रेवोल (25 से 50 मिलीग्राम) या इसी तरह की दवा ले सकते हैं। ग्रेवोल आपको उर्नीदा बना सकती है।

• सारे लैक्सेटिव लेना महत्वपूर्ण है। लैक्सेटिव के कारण बार-बार ढीला मल त्याग होगा। लक्ष्य ऐसा तरल मल त्याग करना है, जो साफ से पीले रंग का हो।

• याद रखें, जब आप बर्फीले तूफान में गाड़ी चलाते हैं तो सड़क देखना मुश्किल होता है। इसी तरह, आपके डॉक्टर को कोलोноस्कोपी से स्पष्ट दृश्य तब तक नहीं मिल सकता जब तक कि आपका कोलन बहुत साफ न हो।

• आपका मल तरल, साफ से लेकर पीले रंग का होना चाहिए जिससे आपके डॉक्टर को आपकी आंतें अधिक स्पष्ट रूप से देखने को मिल सके।



ठीक नहीं    ठीक नहीं    ठीक नहीं    लगभग    तैयार!

## स्टेप 5. आपकी कोलोноस्कोपी के दिन पर - कोलोноस्कोपी से 4-5 घंटे पहले



• कोई ठोस खाद्य पदार्थ न खाएं, केवल साफ़ तरल पदार्थ ही पियें।

• हर 10 मिनट में पेगलाइट घोल के दूसरे लीटर का लगभग 1 कप (250 मि.ली.) पियें, जब तक आप दूसरा लीटर पीना खत्म नहीं कर लेते।

• अपनी कोलोноस्कोपी से 2 घंटे पहले सभी तरल पदार्थ पीना बंद कर दें।



# COLONOSCOPY

स्टेप 6. किसी को आपको टेस्ट के लिए ले जाने और टेस्ट के बाद आपको घर ले जाने के लिए व्यवस्था करें।



- आपके साथ किसी ऐसे व्यक्ति का होना ज़रूरी है जो टेस्ट के बाद दिए गए परिणामों को सुनने के लिए रुक सके और फिर आपको घर ले जा सके। उनसे परिणाम और क्या भविष्य के वर्षों में एक और कोलोноस्कोपी का सुझाव दिया गया है लिखने के लिए कहें। आपको रिलैक्स करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के कारण कोलोноस्कोपी के बाद आपको निद्रालु महसूस होगा। परिणामों के बारे में बताई गई बातें शायद आपको याद न रहें। इसका मतलब है कि टेस्ट के तुरंत बाद कार चलाना खतरनाक होगा।
- उसके बाद 24 घंटे तक किसी को आपके साथ रहना चाहिए, जब तक कि उर्नीदापन और भुलक्कड़पन दूर हो जाता है। आप कार नहीं चला पाएंगे।



**आपकी कोलोноस्कोपी के बारे में प्रश्न:** यदि कोलोноस्कोपी की तैयारी के बारे में आपके प्रश्न हैं, या यदि आपको कोई समस्याएं आती हैं, तो आपका उस डॉक्टर के कार्यालय में कॉल करने के लिए स्वागत है जो कोलोноस्कोपी करेगा (जब तक कि आपको किसी अलग नंबर पर कॉल करने के निर्देश न दिए गए हों)। वहां के कर्मचारी प्रश्नों से निपटने के आदी हैं। अधिकांश कार्यालय नियमित व्यावसायिक दिनों में सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक खुले रहते हैं। आपका फार्मासिस्ट आपकी नियमित दवाओं और कोलोноस्कोपी की तैयारी के लिए उपयोग की जाने वाले विभिन्न लैक्सेटिवों से बहुत परिचित होगा और सहायक जानकारी भी प्रदान कर सकता है।



**रद्द करना:** यदि आपको टेस्ट रद्द करना है, तो कृपया यथाशीघ्र कोलोноस्कोपी बुकिंग कार्यालय को सूचित करें। कृपया याद रखें कि यदि आप अंतिम समय में रद्द करते हैं या रद्द किए बिना अपॉइंटमेंट मिस करते हैं, तो इससे वह समय बर्बाद हो जाएगा जब प्रतीक्षा कर रहे किसी अन्य व्यक्ति के लिए कोलोноस्कोपी की जा सकती थी। यदि आप अपनी कोलोноस्कोपी मिस करते हैं या उसे रद्द कर देते हैं, तो दोबारा बुक की गई कोलोноस्कोपी के लिए कई महीनों तक इंतजार करना पड़ सकता है।

इसलिए इसे रद्द करने के लिए और दूसरी अपॉइंटमेंट लेने के लिए यथाशीघ्र कॉल करना महत्वपूर्ण है।



INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY



**आपकी कोलोноस्कोपी के परिणाम:** आपकी कोलोноस्कोपी के तुरंत बाद आपको प्राप्त होने वाले परिणामों के अलावा, आपको एक लिखित रिपोर्ट भी प्राप्त हो सकती है। यदि परिणामों के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो कोलोноस्कोपी करने वाले डॉक्टर या अपने फैमिली डॉक्टर से संपर्क करें।

## समस्याओं का समाधान



**समस्या:** आपको पूरा तरल पीने में कठिनाई हो सकती है। कुछ लोगों को स्वाद पसंद नहीं आता और कुछ को कोलन को ठीक से साफ करने के लिए आवश्यक मात्रा पीने में कठिनाई होती है।

**सुझाव:** कुछ लोगों का मानना है कि स्ट्रॉ के साथ पीने से मदद मिलती है - ताकि आपको इसका उतना स्वाद ना आए। आप प्रत्येक गिलास पीने के बाद साफ पेय पदार्थ से अपना मुँह खंगाल सकते हैं (उदाहरण के लिए जिंजर ऐल, 7 अप®, सेब का रस)। यदि आप बहुत भरा हुआ महसूस करते हैं, तो सैर करना मददगार हो सकता है।



• इसे फ्रिज में अपने पसंदीदा तापमान तक ठंडा करें। यदि आपको ठंड लगने लगे, तो आप इसे फ्रिज से निकाल सकते हैं या शोरबे या हर्बल चाय जैसे कुछ साफ गर्म तरल पदार्थ पी सकते हैं।



**समस्या:** यदि आपकी कोलोноस्कोपी सुबह के समय के लिए निर्धारित है (मान लीजिए सुबह 9 बजे) तो आपको सुबह 4 या 5 बजे उठना होगा। कुछ लोगों को यह कठिन लगता है।

**सुझाव:** शोध से पता चलता है कि तरल लैक्सेटिव का आधा हिस्सा टेस्ट से पहले की शाम को और आधा टेस्ट की सुबह लेना आंत्र की सफाई के लिए बेहतर है और इसका परिणाम बेहतर कोलोноस्कोपियां होता है। याद रखें कि अक्सर लोगों को लंबी यात्रा से पहले भी जल्दी उठना पड़ता है। कुछ ऐसी गतिविधियों के लिए पहले से योजना बनाएं जिन्हें आप बार-बार शौचालय जाते हुए सुबह-सुबह कर सकते हैं (रेडियो, संगीत, टीवी, कंप्यूटर)।



**समस्या:** कुछ लोगों को कोलोноस्कोपी करने में मदद के लिए उपयोग की जाने वाली हवा के कारण टेस्ट के बाद गैसीय महसूस होता है।



कोलोноस्कोपी पर अधिक जानकारी के लिए [mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca) पर जाएं।  
हरमिंदर सिंह और जॉन आर. वॉकर द्वारा ऑप्टिमाइजिंग कॉलोноस्कोपी, 2023, मैनिटोबा विश्वविद्यालय, कैनेडा क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन-नो डेरिवेटिव्स 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस के तहत लाइसेंस प्राप्त है। आप इस सामग्री को पूरी तरह से कॉपी और वितरित करने के लिए स्वतंत्र हैं, जब तक कि इसमें किसी भी तरह से बदलाव नहीं किया जाता है (कोई व्युत्पन्न कार्य नहीं)।

INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

**सुझाव:** सैर करने से इस एहसास में मदद मिल सकती है।

**समस्या:** आपको कोलोनोस्कोपी सुविधा/अस्पताल तक पहुंचने के लिए लंबा सफर तय करना होगा।

**सुझाव:** अधिकांश लोगों को लगता है कि उन्हें कोलोनोस्कोपी से पहले के दो घंटों में बार-बार शौचालय जाने की ज़रूरत नहीं होती है। यदि आपको एक घंटे से अधिक समय तक यात्रा करनी है, तो कोलोनोस्कोपी से पहले की शाम से शुरू करके कोलोनोस्कोपी सुविधा के करीब कहीं रुकना सबसे अच्छा हो सकता है। आपको अपना लैक्सेटिव सुबह अपने घर/होटल से निकलने से आधे से एक घंटे पहले खत्म करने का प्रयास करना चाहिए।

