

COLONOSCOPY

ਅੰਤੜੀਆਂ (Bowel) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

ਆਪਣੇ ਕੋਲਨ ਵਿੱਚੋਂ ਟੱਟੀ (ਪੂਪ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਜੇ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਲਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



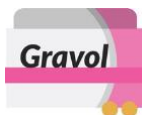
ਸਟੈੱਪ 1. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ: ਮੱਕੀ, ਫਲੈਕਸ/ਭੁੱਕੀ (poppy) / ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਸਮੇਤ ਆਇਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਖਾਓ।

ਸਟੈੱਪ 2. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ (laxatives) ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। (ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।)



• Bi-PegLyte ਪ੍ਰੋਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ। ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਪਾਊਡਰ ਦੇ 2 ਪੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇ 1 ਲੀਟਰ ਪੈਗਲਾਇਟ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓਗੇ। ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬਿਸਾਕੋਡਿਲ (bisacodyl) ਦੀਆਂ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

• ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ “Bi-PegLyte” ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਾਇਟ (CoLyte), ਪੈਗਲਾਇਟ (PegLyte), ਕਲੀਨਲਾਇਟ (KleanLyte), ਜਾਂ ਪੀਕੋ- ਸੈਲੇਕਸ (Pico-Salax) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



• ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਮਤਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੈਵੇਲ ਵਰਗੀ ਮਤਲੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mycolonoscopy.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਚਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੇਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪਟੀਮਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋ ਫੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ (ਕੋਈ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵ ਕੰਮ ਨਹੀਂ)।

COLONOSCOPY

ਸਟੈੱਪ 3. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ



• ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ - ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

• ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ - ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ (clear) ਤਰਲ ਹੀ ਪੀਓ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ 'ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਠੀਕ ਹਨ' ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। ਸਵੀਟਨਰ ਵਾਲੀ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਵਾਈਟਨਰ ਨਹੀਂ।

• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



• 1 ਲੀਟਰ (32 ਔਂਸ) ਕੋਮੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਘੋਲ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਪੈਕੇਜ ਨਾਲ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਮਿਲਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਆਦ, ਜੂਸ)। ਬਿਹਤਰ ਸੁਆਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੈਗਲਾਇਟ ਘੋਲ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਠੀਕ ਹਨ:

- ✓ ਸਾਫ਼ ਸੂਪ
- ✓ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੇਦ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਫੇਦ ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ
- ✓ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਲੈਮਨ ਗੈਟੋਰੇਡ/ਪਾਵਰਏਡ
- ✓ ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਕੂਲ-ਏਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ
- ✓ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰ ਠੀਕ ਹਨ)
- ✓ ਪੋਪਸੀਕਲ (ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਨਹੀਂ)
- ✓ ਲੈਮਨ ਜਾਂ ਨਾਰੰਗੀ ਜੈਲੇ (Jell-O)

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ✗ ਕੋਈ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਚੌਲ ਨਹੀਂ
- ✗ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੂਪ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਲਾਲ, ਨੀਲੇ, ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ
- ✗ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੈਪਸੀ ਅਤੇ ਕੋਕ)

ਸਟੈੱਪ 4. ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ - ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣਾ।



• ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ: ਬਿਸਾਕੋਡਿਲ ਦੀਆਂ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ। ਬਿਸਾਕੋਡਿਲ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾ ਲਓ।

• ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ, 1 ਲੀਟਰ ਪੈਗਲਾਇਟ ਘੋਲ ਪੀਓ। ਹਰ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਕੱਪ



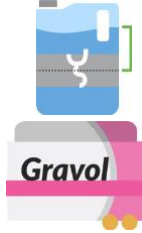
ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mycolonoscopy.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪੀਟੀਮਾਈਜਿੰਗ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋ ਫੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ (ਕੋਈ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵ ਕੰਮ ਨਹੀਂ)।

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

(250 ਮਿ.ਲੀ.) ਪੀਓ



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪ੍ਰੋਪ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਮਤਲੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੈਵੋਲ (25 ਤੋਂ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗ੍ਰੈਵੋਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਢਿੱਲਾ ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਹੋਵੇਗਾ। ਟੀਚਾ ਅਜਿਹੇ ਤਰਲ ਸਟੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਫ਼ ਤੋਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੜਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲਨ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਤਰਲ, ਸਾਫ਼ ਤੋਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕੇ।



ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਭਗ ਤਿਆਰ!



ਸਟੈੱਪ 5. ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਦਿਨ 'ਤੇ- ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ

- ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪੀਓ।
- ਹਰ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਪੈਗਲਾਇਟ ਘੋਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੀਟਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਪੀਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਾ ਲੀਟਰ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।
- ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



ਸਟੈੱਪ 6. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।



ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mycolonoscopy.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪਟੀਮਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ (ਕੋਈ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵ ਕੰਮ ਨਹੀਂ)।

COLONOSCOPY

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਰੁਕ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਯਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣ ਭੁੱਲਕੜਪੁਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ: ਜੇਕਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਆਗਤ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ)। ਉੱਥੇ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਫ਼ਤਰ ਨਿਯਮਤ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰੱਦ ਕਰਨਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬੁਕਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

COLONOSCOPY

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ



ਸਮੱਸਿਆ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ – ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਏ। ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਗਿਲਾਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੰਗਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਜਰ ਏਲ, 7 ਅੱਪ @, ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਰੇਥ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਵਰਗੇ ਸਾਫ਼ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੱਸਿਆ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਮੰਨ ਲਓ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 4 ਜਾਂ 5 ਵਜੇ ਉੱਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਸੁਝਾਅ: ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧਾ ਤਰਲ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅੱਧਾ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਬਿਹਤਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਸਵੇਰੇ- ਸਵੇਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਰੇਡੀਓ, ਸੰਗੀਤ, ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ)।



ਸਮੱਸਿਆ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗੈਸੀ (gassy) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ: ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਹੂਲਤ/ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸੁਝਾਅ: ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ – ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਤੇ ਰੁਕਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰ/ਹੋਟਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ



INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

ਕੋਲੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੋਲੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mycolonoscopy.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪਟੀਮਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੋਲੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੋ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ (ਕੋਈ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵ ਕੰਮ ਨਹੀਂ)।