INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

آنتوں کی تیاری کے لیے ہدایات

بہت اہم!

اپنی بڑی آنت سے پاخانہ صاف کرنے کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں۔ ان ہدایات پر احتیاط سے عمل کرنے سے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔ اگر ڈاکٹر ناقص صفائی کی وجہ سے آپ کی بڑی آنت کے اندر کا حصہ اچھی طرح نہیں دیکھ سکے تو ٹیسٹ کم مفید ہوتا ہے اور بہت اہم چیزیں چھوٹ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک بار اور یہ ٹیسٹ دہرانا پڑے۔ اگر بڑی آنت صاف نہ ہو تو ٹیسٹ کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

! آپ کا کولونوسکوپی ڈاکٹر آپ کو تیاری کے لیے ہدایات دے سکتا ہے جو مختلف ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم ان کی پیروی کریں اگر وہ ذیل میں دی گئی ہدایات سے مختلف ہوں۔

مرحلہ 1. آپ کی کولونوسکوپی سے ایک ہفتہ پہلے: مکئی، السی/ خشخشاش/ تل کے بیج، گری دار میوے، مچھلی کا تیل، یا آئرن پر مشتمل دوائیں نہ کھائیں جن میں آئرن والے ملٹی وٹامنز بھی شامل ہیں۔

مرحلہ 2. آپ کی کولونوسکوپی سے چند دنوں پہلے: کسی بھی فارمیسی میں جائیں اور درج ذیل خصوصی دست آور دوائیں خریدیں۔ ان کے لیے آپ کو نسخے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن یہ فارمیسی کاؤنٹر کے پیچھے رکھی ہو سکتی ہیں۔ فارماسسٹ سے پوچھیں۔ (آپ کا ڈاکٹر ذیل میں سے مختلف دست آور دوا تجویز کر سکتا ہے۔ براہ کرم اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔)

. Bi-PegLyte پریپریشن کا ایک ڈبہ۔ باکس میں دست آور پاؤڈر کے 2 پیکٹ ہوتے ہیں جنہیں آپ بعد میں پانی میں ملا کر دو 1 لیٹر PegLyte کا محلول بنائیں گے۔ اس باکس میں 3 بیساکوڈائل گولیاں بھی ہوتی ہیں۔

. آپ کا ڈاکٹر آپ کو "Bi-PegLyte" کے متبادل کے طور پر کوئی اور دست آور دوا جیسے CoLyte، PegLyte، KleanLyte یا Pico-Salax استعمال کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے۔ **آپ کے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دست آور دوا استعمال کریں۔**

- کچھ لوگوں کو دست آور دوا لینے سے متلی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ Gravol جیسی متلی کی مخالف دوا لینا چاہیں۔ فارماسسٹ آپ کو اس کے لیے انتخابات دکھا سکتا ہے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپی کو بہتر بنانا، از ہرمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیٹوبا، کینیڈا
Creative Commons Attribution- No Derivatives 4.0 International License کے تحت یہ لائسنس یافتہ ہے۔ آپ اس مواد کو مکمل طور پر نقل کرنے اور تقسیم کرنے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ اس میں کسی بھی طرح سے کوئی

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

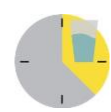
مرحلہ 3. آپ کی کولونوسکوپی سے ایک دن پہلے

- **کوئی ٹھوس غذا نہ کھائیں – جب تک کہ کولونوسکوپی مکمل نہ ہوجائے۔**
- کولونوسکوپی کے وقت سے دو گھنٹے پہلے تک صرف صاف سیال پیئیں۔ یہ وہ مائعات ہیں جن کے آرپار آپ دیکھ سکتے ہوں۔ ذیل میں 'فلوئڈز جنھیں لینے میں کوئی مضائقہ نہیں' کی فہرست دیکھیں۔ کافی یا چائے میٹھا کرنے والے مادے کے ساتھ چل جائیں گے لیکن دودھ یا وائٹنر بالکل نہیں۔
- جب آپ جاگ رہے ہوں تو ہر گھنٹے میں ایک گلاس صاف سیال پینے کی کوشش کریں۔

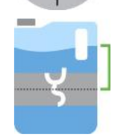
- دست آور پاؤڈر کے ایک پیکیج کے پورے مواد کو 1 لیٹر (32 اونس) نیم گرم پانی میں مکس کریں جب تک کہ صاف حل نہ بن جائے۔ ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں۔ دوسرے پیکج کے ساتھ اسی مرحلے کو دہرائیں۔ کوئی اور چیز شامل نہ کریں (مثلاً ذائقہ، رس وغیرہ)۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس PegLyte محلول کو فریج میں رکھنا چاہیں تاکہ اس کا ذائقہ بہتر ہو۔

وہ سیال جنھیں پینے میں کوئی حرج نہیں ہے:	غذا اور سیال جنھیں کھانا یا پینا ٹھیک نہیں ہے:
✓ صاف سوپ	✗ کوئی بریڈ، اناج یا چاول نہیں
✓ سیب کا رس، سفید انگور کا رس، سفید کرینبیری کا رس	✗ کھانے کے ٹکڑوں والے کوئی سوپ نہیں
✓ صاف یا لیمن گیٹورڈ/پاوریڈ	✗ کوئی گوشت، مچھلی، پولٹری یا سمندری غذا نہیں
✓ جنجر ایل، کول-ایڈ اور پانی	✗ کوئی پھل یا سبزیاں نہیں
✓ کافی یا چائے (چینی اور میٹھا کرنے والے مادے میں کوئی حرج نہیں) بغیر دودھ یا کریمر کے	✗ دودھ یا دودھ کی مصنوعات نہیں
✓ پاپسیکلز (سرخ یا ارغوانی نہیں)	✗ کوئی سرخ، نیلا یا جامنی مائع نہیں
✓ لیمن یا نارنجی جیل-او	✗ کوئی الکحل والی ڈرنکس نہیں
	✗ گہرے رنگ کے سافٹ ڈرنکس (پیپسی اور کوک) نہیں

مرحلہ 4. کولونوسکوپی سے ایک دن پہلے- دست آور دوا لینا۔



- دوپہر 2 بجے کے قریب: بیساکوڈائل کی 3 گولیاں لیں۔ بیساکوڈائل لینے کے ایک گھنٹے کے اندر کوئی بھی **اینٹاسڈس** نہ لیں۔



- شام کو 8 بجے کے قریب، 1 لیٹر PegLyte محلول پی لیں۔ ہر 10 منٹ میں تقریباً 1 کپ (250 ملی لیٹر) پیئیں۔
- اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں، تو 20 سے 30 منٹ انتظار کریں، پھر پرپریشن کو پینا جاری رکھیں۔
- اگر متلی جاری رہتی ہے تو آپ Gravol (25 سے 50 ملی گرام) یا اس جیسی کوئی دوا لے سکتے ہیں۔ Gravol آپ کو غنودگی کا شکار بنا سکتی ہے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپی کو بہتر بنانا، از برمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیٹوبا، کینیڈا
Creative Commons Attribution- No Derivatives 4.0 International License کے تحت یہ لائسنس یافتہ ہے۔ آپ اس مواد کو مکمل طور پر نقل کرنے اور تقسیم کرنے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ اس میں کسی بھی طرح سے کوئی

- تمام دست آور دوائیں لینا ضروری ہے۔ دست آور دوا سے بار بار پتلے پاخانے ہوں گے۔ مقصد یہ ہے کہ آنتوں میں پاخانے کا رنگ صاف سے پیلا ہو جائے۔

- **یاد رکھیں، جب آپ برفانی طوفان سے گزرتے ہیں تو سڑک کو دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح ڈاکٹر کولونوسکوپی سے واضح منظر اس وقت تک حاصل نہیں کر سکتا جب تک کہ آپ کی بڑی آنت بالکل صاف نہ ہو۔**

- آپ کا پاخانہ، صاف سے پیلے رنگ کا ہونا چاہیے، جو آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی آنتوں کو زیادہ واضح طور پر دیکھنے کی اجازت دیتا ہے۔

مرحلہ 5. آپ کی کولونوسکوپی کے دن – کولونوسکوپی سے 4-5 گھنٹے پہلے

- **کوئی ٹھوس غذا نہ کھائیں، صرف صاف مائع پیئیں۔**

- PegLyte محلول کے دوسرے لیٹر سے تقریباً 1 کپ (250 ملی لیٹر) ہر 10 منٹ بعد پی لیں جب تک کہ آپ دوسرا لیٹر پینا ختم نہ کر لیں۔

- **کولونوسکوپی سے 2 گھنٹے پہلے تمام سیال پینا بند کر دیں۔**

مرحلہ 6. ایسا کوئی فرد ساتھ رکھیں جو آپ کو ٹیسٹ میں لے جائے اور ٹیسٹ سے گھر لے جائے

- یہ ضروری ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی ایسا شخص ہو جو ٹیسٹ کے بعد فراہم کردہ نتائج سننے کے لیے ٹھہر سکے اور پھر آپ کو گھر لے جائے۔ ان سے نتائج لکھنے کو کہیں اور دریافت کریں کہ کیا آئندہ سالوں میں ایک اور کولونوسکوپی تجویز کی گئی ہے۔ آپ کو آرام کرنے کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں دیئے جانے کی وجہ سے کولونوسکوپی کے بعد غنودگی محسوس ہوگی۔ ہو سکتا ہے آپ کو وہ چیزیں یاد نہ ہوں جو آپ کو نتائج کے بارے میں بتائی جاتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ٹیسٹ کے فوراً بعد گاڑی چلانا خطرناک ہوگا۔

- اس کے بعد 24 گھنٹے تک کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے جب تک کہ غنودگی اور چیزیں بھول جانا ختم نہ ہو جائے۔ آپ گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔

آپ کی کولونوسکوپی کے بارے میں سوالات: اگر آپ کے کولونوسکوپی کی تیاری کے بارے میں سوالات ہیں، یا اگر آپ کو مسائل درپیش ہیں، تو اس ڈاکٹر کے دفتر کو کال کرنے کا خیرمقدم کیا جاتا ہے جو کولونوسکوپی کرے گا (جب تک کہ آپ کو کسی دوسرے نمبر پر کال کرنے کی ہدایت نہ دی گئی ہو)۔ وہاں کا عملہ سوالات کو ہینڈل کرنے کا عادی ہے۔ زیادہ تر دفاتر معمول کے کاروباری دنوں میں صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔ آپ کا فارماسسٹ آپ کی باقاعدہ دواؤں اور کولونوسکوپی کی تیاری کے لیے استعمال ہونے والی مختلف دست آور دواؤں سے خوب واقف ہو گا اور مددگار معلومات بھی فراہم کر سکتا ہے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپی کو بہتر بنانا، از برمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیٹوبا، کینیڈا
Creative Commons Attribution- No Derivatives 4.0 International License کے تحت یہ لائسنس یافتہ ہے۔ آپ اس مواد کو مکمل طور پر نقل کرنے اور تقسیم کرنے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ اس میں کسی بھی طرح سے کوئی

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

منسوخی: اگر آپ کو ٹیسٹ منسوخ کرنا ہے، تو براہ کرم کولونوسکوپی بکنگ آفس کو جلد از جلد مطلع کر دیں۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ اگر آپ آخری لمحات میں منسوخ کرتے ہیں یا منسوخ کیے بغیر ملاقات پر نہیں جاتے ہیں، تو اس سے وہ وقت ضائع ہو جائے گا جب انتظار کر رہے کسی اور کے لیے کولونوسکوپی کی جا سکتی تھی۔ اگر آپ اپنی کولونوسکوپی کے لیے نہیں پہنچتے یا اسے منسوخ کر دیتے ہیں، تو دوبارہ بک کرائی گئی کولونوسکوپی کے لیے کئی مہینے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔

اس لیے یہ ضروری ہے کہ جلد از جلد کینسل کرنے کے لیے کال کریں اور دوسری ملاقات طے کر لیں۔

آپ کی کولونوسکوپی کے نتائج: ان نتائج کے علاوہ، جو آپ کو کولونوسکوپی کے فوراً بعد ملتے ہیں، آپ کو ایک تحریری رپورٹ بھی موصول ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے نتائج کے بارے میں سوالات ہیں تو کولونوسکوپی کرنے والے ڈاکٹر یا آپ کے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپی کو بہتر بنانا، از ہرمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیٹوبا، کینیڈا
Creative Commons Attribution- No Derivatives 4.0 International License کے تحت یہ لائسنس یافتہ ہے۔ آپ اس مواد کو مکمل طور پر نقل کرنے اور تقسیم کرنے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ اس میں کسی بھی طرح سے کوئی

INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

مسائل کو حل کرنا

مسئلہ: آپ کے لیے سارا مائع پی لینا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ذائقہ پسند نہیں آتا اور کچھ کو بڑی آنت کو ٹھیک سے صاف کرنے کے لیے درکار مقدار پینے میں دشواری ہوتی ہے۔

مشورہ: کچھ لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ اسٹرا (نلی) سے پینے سے مدد ملتی ہے – تاکہ آپ اس کا اتنا ذائقہ نہیں لیں۔ آپ ہر گلاس بھرنے کے بعد اپنے منہ کو صاف مشروب سے دھو سکتے ہیں (مثلاً جنجر ایل، 7-اپ®، سیب کا رس)۔ اگر آپ کو پیٹ واقعی بھرا ہوا محسوس ہو، تو آس پاس گھومنے پھرنے سے مدد مل سکتی ہے۔

- اسے فریج میں اپنے پسندیدہ درجۂ حرارت پر ٹھنڈا کر لیں۔ اگر آپ کو ٹھنڈ لگنے لگے تو آپ اسے فریج سے نکال سکتے ہیں یا کوئی صاف گرم مائع جیسے شوربے یا جڑی بوٹیوں والی چائے پی سکتے ہیں۔

مسئلہ: اگر آپ کی کولونوسکوپی صبح کے وقت (صبح 9 بجے) کے لیے مقرر کی گئی ہے تو آپ کو صبح 4 یا 5 بجے اٹھنا پڑے گا۔ کچھ لوگوں کو یہ مشکل لگتا ہے۔

مشورہ: تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ آدھی مائع دست آور دوا ٹیسٹ سے ایک شام پہلے اور ٹیسٹ کی صبح بقیہ آدھا پینا آنتوں کی صفائی کے لیے بہتر ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں بہتر کولوناسکوپی ہوتی ہے۔ یاد رکھیں کہ لوگوں کو اکثر طویل سفر سے پہلے بھی سویرے جلدی اٹھنا پڑتا ہے۔ کچھ ایسی سرگرمیوں کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں جو آپ صبح سویرے کر سکتے ہیں (ریڈیو، موسیقی، ٹی وی، کمپیوٹر) جب کہ بیت الخلا کا بار بار سفر کر رہے ہوں۔

مسئلہ: کولونوسکوپی کرنے میں مدد کے لیے استعمال ہونے والی ہوا کی وجہ سے کچھ لوگ ٹیسٹ کے بعد گیس محسوس کرتے ہیں۔

مشورہ: چلنے سے اس احساس میں مدد مل سکتی ہے۔

مسئلہ: کولونوسکوپی کی سہولت گاہ/اسپتال تک پہنچنے کے لیے آپ کو لمبی ڈرائیو کرنی ہے۔

مشورہ: زیادہ تر لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ کولونوسکوپی سے دو گھنٹے پہلے انہیں بار بار بیت الخلا نہیں جانا پڑتا ہے۔ اگر آپ کو ایک گھنٹہ سے زیادہ سفر کرنا ہے، تو کولونوسکوپی سے پہلے شام سے شروع ہونے والی کولونوسکوپی سہولت کے قریب کہیں رہنا زیادہ بہتر ہوگا۔ آپ کو اپنے گھر/ہوٹل سے نکلنے سے آدھے سے ایک گھنٹہ پہلے صبح میں اپنی دست آور دوا کو ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

کولونوسکوپی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپی کو بہتر بنانا، از ہرمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیٹوبا، کینیڈا
Creative Commons Attribution- No Derivatives 4.0 International License کے تحت یہ لائسنس یافتہ ہے۔ آپ اس مواد کو مکمل طور پر نقل کرنے اور تقسیم کرنے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ اس میں کسی بھی طرح سے کوئی