

COLONOSCOPY

ਅੰਤੜੀਆਂ (Bowel) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

ਆਪਣੇ ਕੋਲਨ ਵਿੱਚੋਂ ਟੱਟੀ (ਪੂਪ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਜੇ ਮਾੜੀ ਸਫ਼ਾਈ 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।

KleanLyte™ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਘੋਲ ਨਾ ਨਿਗਲੋ।

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 ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।)



• ਇੱਕ KleanLyte™ ਬਾਉਲ ਪ੍ਰੋਪ ਕਿੱਟ। ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ 1 ਮਿਕਸਿੰਗ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਉਲ ਪ੍ਰੋਪ ਦੀਆਂ 2 ਬੋਤਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

• ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ “KleanLyte” ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਾਇਟ (CoLyte), ਜਾਂ ਪੈਗਲਾਇਟ (PegLyte), ਬਾਈ-ਪੈਗਲਾਇਟ (Bi-PegLyte), ਜਾਂ ਪੀਕੋ- ਸੈਲੇਕਸ (Pico-Salax) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ 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।

ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪੀਟੀਮਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-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 ਸਿਰਫ 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।

• Do not take Licorice when drinking KleanLyte.

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)
- ✓ ਪੌਪਸੀਕਲ (ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਨਹੀਂ)
- ✓ ਲੈਮਨ ਜਾਂ ਨਾਰੰਗੀ ਜੈਲੋ (Jello)

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ✗ ਕੋਈ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਚੌਲ ਨਹੀਂ
- ✗ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੂਪ ਨਹੀਂ
- ✗ ਕੋਈ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ 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।



• ਤਰਲ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਾਓ:

• KleanLyte™ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਿਕਸਿੰਗ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

• ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਫਿਲ ਲਾਈਨ (473 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀ ਲਓ।

• ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਫਿਲ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਦੇ ਵਾਧੂ ਕੰਟੇਨਰ ਪੀਓ।

• ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ)।



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

ਦਰ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪੀਟੀਮਾਈਜਿੰਗ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, 2023, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-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

- 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।

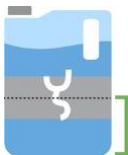


ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਭਗ ਤਿਆਰ!



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

- ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪੀਓ।
- KleanLyte ਦੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
 - ਤਰਲ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਾਓ:
 - KleanLyte™ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਿਕਸਿੰਗ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
 - ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਫਿਲ ਲਾਈਨ (473 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀ ਲਓ।
- ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਫਿਲ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦੋ ਵਾਧੂ ਕੰਟੇਨਰ ਪੀਓ।
- 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।



- 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 ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ

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

ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋਨ ਆਰ. ਵਾਕਰ ਦੁਆਰਾ ਐਪੀਟੀਮਾਈਜ਼ਿੰਗ 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

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।



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)।

COLONOSCOPY

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ



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 ਸਫਾਈ 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 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

