

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۔

KleanLyte™ کو نیچے دی گئی ہدایات کے مطابق پانی سے بتلا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ غیر بتلا کرنا ہوا محلول نہ بنیں۔

آپ کا کولونوسکوپ 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 کولونوسکوپ سے ایک ہفتہ پہلے: مکی، السی / خشخشاں / 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 کولونوسکوپ 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 بیچھے 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۔)

• ایک KleanLyte™ آنتوں کی پریپریشن کا کٹ۔ کٹ میں 1 مکسنگ کنٹینر کے ساتھ آنتوں کی پریپریشن کی 2 بوتلیں شامل ہوتی ہیں۔



• آپ کا ڈاکٹر آپ کو مذکورہ بالا "KleanLyte" کے متبادل کے طور پر کوئی اور دست آور دوا استعمال کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے جیسے Bi-PegLyte, Lyte prep (CoLyte or PegLyte), یا Pico-Salax آپ کے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دست آور دوا استعمال کریں۔

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



COLONOSCOPY

مرحلہ 3. آپ کی کولونوسکوپ سے ایک دن پہلے

• کولونوسکوپ مکمل ہونے تک کوئی ٹھوس غذا نہ کھائیں۔

• کولونوسکوپ 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 جنہیں 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۔

• KleanLyte پینے وقت Licorice نہ لیں۔



غذا اور سیال جنہیں کھانا یا پینا ٹھیک نہیں ہے:

وہ سیال جنہیں پینے میں کوئی حرج نہیں ہے:

✗ کوئی بریڈ، اناج یا چاول نہیں
✗ کھانے کے ٹکڑوں والے کوئی سوپ نہیں
✗ کوئی گوشت، مچھلی، پولٹری یا سمندری غذا نہیں
✗ کوئی پھل یا سبزیاں نہیں
✗ دودھ یا دودھ کی مصنوعات نہیں
✗ کوئی سرخ، نیلا یا جامنی مائع نہیں
✗ کوئی الکحل والی ڈرنکس نہیں
✗ گہرے رنگ کے سافٹ ڈرنکس (پیپسی اور کوک) نہیں

✓ صاف سوپ
✓ سیب کا رس، سفید انگور کا رس، سفید کرینیری کا رس
✓ صاف یا لیمن گیٹورڈ/پاوریڈ
✓ جنجر ایل، کول-ایڈ اور پانی
✓ کافی یا چائے (جینی اور میٹھا کرنے والے مادے میں کوئی حرج نہیں) بغیر دودھ یا کریم کے
✓ پاپسیکلز (سرخ یا ارغوانی نہیں)
✓ لیمن یا نارنجی جیل-او

مرحلہ 4. کولونوسکوپ سے ایک دن پہلے شام 6:00 بجے - دست آور دو لینا۔

- نیچے دی گئی ہدایات کے مطابق مائع دست آور دو مکس کریں:
- KleanLyte™ کی ایک بوتل کے مواد کو فراہم کردہ مکسنگ کنٹینر میں ڈالیں۔
- کنٹینر کو فل لائن (473 ملی لیٹر) تک پانی سے بھر دیں اور پوری مقدار پی لیں۔
- اگلے گھنٹے کے دوران فل لائن تک پانی سے بھرے ہوئے دو اضافی کنٹینرز پی لیں۔
- پروڈکٹ کو لینے سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں مناسب طریقے سے ہائیڈریٹ کریں (بہت زیادہ سیال پیئیں)۔
- تمام دست آور دو آدھیں لینا ضروری ہے۔ دست آور دو 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 کولونوسکوپ 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۔

INFORMED CHOICES ABOUT

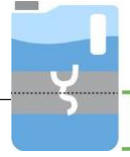
COLONOSCOPY



تیار ہے! تقریباً ٹھیک نہیں ٹھیک نہیں ٹھیک نہیں

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

- کوئی ٹھوس غذا نہ کھائیں، صرف صاف مائع پیئیں۔
- KleanLyte کی باقی بوتل استعمال کرنا
- نیچے دی گئی ہدایات کے مطابق مائع دست آور دوا مکس کریں۔
- KleanLyte™ کی ایک بوتل کے مواد کو فراہم کردہ مکسنگ کنٹینر میں ڈالیں۔
- کنٹینر کو فل لائن (473 ملی لیٹر) تک پانی سے بھر دیں اور پوری مقدار پی لیں۔
- اگلے گھنٹے کے دوران فل لائن تک پانی سے بھرے ہوئے دو اضافی کنٹینرز پی لیں۔
- کولونوسکوپي 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 کولونوسکوپي تجویز کی گئی ہے۔ آپ کو آرام کرنے کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں دینے جانے کی وجہ سے کولونوسکوپي 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 کولونوسکوپي کے بارے میں سوالات: اگر آپ کے کولونوسکوپي 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 کولونوسکوپي 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 کولونوسکوپي کی تیاری کے لیے استعمال ہونے والی مختلف دست آور دواؤں سے خوب واقف ہوگا اور مددگار معلومات بھی فراہم کر سکتا ہے۔



منسوخی: اگر آپ کو ٹیسٹ منسوخ کرنا ہے، تو براہ کرم کولونوسکوپي بکنگ آفس کو جلد از جلد مطلع کر

کولونوسکوپي کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: mycolonoscopy.ca
کولونوسکوپي کو بہتر بنانا، از برمیندر سنگھ اور جان آر واکر، 2023، یونیورسٹی آف مانیتوبا، 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

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۔



COLONOSCOPY

مسائل کو حل کرنا

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

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

