

ਚਾਰ-ਲੀਟਰ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪੰਜ-ਦਿਨ ਦੀ ਗਾਈਡ (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ:
ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੈ:
ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ: <small>(ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ, ਮਹੀਨਾ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਾਲ)</small>
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ ਪਹੁੰਚੋ:
ਕਲੀਨਿਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:
'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:
ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: <small>(ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ, ਮਹੀਨਾ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਾਲ)</small>

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ



ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਤੁਹਾਡੀ ਪੰਜ-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: myhealth.alberta.ca/colonoscopy 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ, ਪੇਸਮੇਕਰ, ਡਿਫਿਬ੍ਰੀਲੇਟਰ, ਘਰੇਲੂ ਆਕਸੀਜਨ, ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਮਸ਼ੀਨ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ, ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Advil™, Aspirin™, ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਓਪੀਓਇਡਜ਼), ਟ੍ਰੈਕਲਾਈਜ਼ਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Valium™ and Xanax™, ਮੈਰੀਜ਼ਾਏਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਤਜਵੀਜ਼ ਸੂਚੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। **ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹੈ।**

ਦਵਾਈਆਂ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪੀਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਥ੍ਰੋਮਬੋਟਿਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Coumadin™, Plavix™, Pradaxa™ ਅਤੇ Xarelto™, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਅਸਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ



- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੜਵੱਲ (ਦਰਦ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ**। ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।** ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਬੱਸ ਨਾ ਲਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ** ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:



ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ _____ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਾਂ



ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਇੱਕ ਅਮਲਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਦ ਜਾਂ ਕੋਲਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਚਕ ਘੋਲ ਪੀ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲਿਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁੜ-ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੇਚਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਮਲ (ਦਸਤ) ਹੋਣਗੇ। **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ**, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਗੁਆਵੇ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਲਈ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।



ਕੇਵਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਚਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਕੇਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ

ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਖਰੀਦੋ:

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਚਾਰ ਲੀਟਰ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ-ਲੀਟਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ CoLyte™ ਜਾਂ PegLyte™। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੂਪ ਬਰੋਥ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪੀਓ ਜੋ ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋਵੇ। **ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ।** ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 6 ਪੜ੍ਹੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬੈਰੀਅਰ ਕਰੀਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Metamucil™ ਜਾਂ Benefibre™ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ:

- ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਮੱਛੀ, ਟੇਫੂ, ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਗਿਰੀ ਮੱਖਣ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਤੂ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (ਬੀਜਾਂ, ਚਮੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)।
- ਬੀਜਾਂ, ਚਮੜੀਆਂ ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਪਾਸਤਾ, ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਪਨੀਰ।
- ਅੰਡੇ।



ਨਾ ਖਾਓ:

- ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ।
- ਮੱਕੀ, ਪੈਪਕੋਰਨ।
- ਓਟਮੀਲ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ।
- ਟਮਾਟਰ ਸਮੇਤ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਕੁਇਨੋਆ।
- ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ।
- ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਪਾਸਤਾ, ਅਨਾਜ, ਜਾਂ ਦਲੀਆ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਹਲਕਾ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦੀ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਸਾਫ਼ ਗੁਦਾ-ਮੁਕਤ ਜੂਸ, ਚਾਹ, ਜਾਂ ਕੋਫੀ। ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਕ੍ਰਾਈਟਨਰ ਵਰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਰੇਥ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਉਹ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾ ਪੀਓ

- ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ, ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
- ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ, ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Boost™ ਜਾਂ Ensure™
- ਸ਼ਰਾਬ

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜੋ ਪੀਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ

ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਈਸਡ ਚਾਹ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ

ਸੇਬ, ਚਿੱਟਾ ਅੰਗੂਰ, ਚਿੱਟਾ ਕੈਨਬੇਰੀ, ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਗੁਦਾ-ਮੁਕਤ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੋਡਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਰਕ ਅਲੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gatorade™ ਜਾਂ Powerade™ (ਪੀਲੇ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਠੀਕ ਹਨ)

ਜਿਲੇਟਿਨ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Jell-O™ ਜਾਂ ਜੂਸ Popsicles™ (ਪੀਲੇ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਠੀਕ ਹਨ)

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੂਪ ਬਰੇਥ ਜਾਂ ਬੋਇਲਨ



'ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ' ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ: **ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ**

ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ

- ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ, ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਫਿਲ-ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਾਰ ਲੀਟਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਘੋਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਤਦ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਪਾਊਡਰ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪੀਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਮੇਲਬਾ ਟੈਸਟ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ **24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ) ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਭਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਰਾਤ 8 ਵਜੇ

- **ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਦੋ ਲੀਟਰ (ਅੱਧੀ ਬੋਤਲ) ਪੀਓ।**
- ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL (ਅੱਠ ਔਂਸ) ਪੀਓ। ਹਰੇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਠੰਡਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗਲਾਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਿੱਘੀ ਚੀਜ਼ ਪੀਣੀ ਚਾਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ ਜਾਂ ਬਰੇਥ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤੇ ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੋਆਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵੱਸਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਆਖਰੀ ਦੇ ਲੀਟਰ ਪੀਓਗੇ।



**ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
ਦੇ ਘੋਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ**

ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ 250 mL ਗਲਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



1



2



3



4



5



6



7



8

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਦਿਨ

ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਡਾਰਕ ਟੀ ਨਾ ਪੀਓ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ
ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ
ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦੋ ਲੀਟਰ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL (ਅੱਠ ਅੱਠ) ਪੀਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਲੀਟਰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢਿੱਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਠੋਸ ਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਲੀਟਰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਇਕਰਾਰ ਵਾਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਅੱਜ ਵਿਖੇ _____

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਗਲਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



1



2



3



4



5



6



7



8

ਆਪਣੇ ਮਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਲੀਟਰ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਲ ਤਰਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਰਗਾ ਪੀਲਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਅੱਜ ਵਿਖੇ _____

ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ Alberta Healthcare ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਪਛਾਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸਮੇਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.5 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਬਰ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਰੀ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਪਾਓਗੇ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਦਵਾਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਤਰਨਸੀ (Intravenous, IV) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ IV ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਬਾਅਦ

- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਪੌਲੀਪਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਪੌਲੀਪਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਸ ਫਾਲੋਅਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ

ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

- ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੇਚੀਦਗੀ (ਸਮੱਸਿਆ) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ 4-ਲੀਟਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ

ਪੀਣ ਦਾ ਘੋਲ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੀ ਪਰਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੀਓ।
- ਘੋਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਸਕਰ, ਜਾਂ ਮੈਨਥੋਲ ਲੋਜ਼ੋਜ਼ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਚੂਸੋ।
- ਘੋਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਘੋਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Powerade™ ਜਾਂ Gatorade™, ਨੂੰ ਪੀਓ। ਕੁਝ ਵੀ ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਨਾ ਪੀਓ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘੋਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅਦਰਕ ਅਲੇ ਪੀਓ।
- ਉਲਟੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gravol™ ਜਾਂ Gaviscon Nausea™ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਪਿਤ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ)
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਦਰਦ ਹੈ

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ **Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ਸੰਖੇਪ

ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

	ਖਾਣਾ	ਪੀਣਾ	ਦਵਾਈਆਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Metamucil™ ਜਾਂ Benefibre™ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ: <ul style="list-style-type: none"> ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਬੀਜ, ਚਮੜੀ, ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਬੀਜਾਂ, ਚਮੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਮੱਛੀ, ਸੂਰ, ਅੰਡੇ, ਟੇਫੂ, ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਗਿਰੀ ਮੱਖਣ ਨਾ ਖਾਓ: ਬਦਾਮ, ਮੱਕੀ, ਪੌਪਕੋਰਨ, ਬੀਜ, ਓਟਸ, ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ ਅਤੇ ਕੁਇਨੋਆ, ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ, ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਅਨਾਜ, ਜਾਂ ਦਲਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	
3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੋਜਨ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	
2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੋਜਨ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	
ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦੀ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜੂਸ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਨੈਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਨੋਟਸ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨਾ 7 'ਤੇ ਨੋਟ ਦੇਖੋ।	ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)। ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Boost™ ਜਾਂ Ensure™ ਨਾ ਪੀਓ।	ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਲੀਟਰ (ਅੱਧੀ ਬੋਤਲ) ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ। ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL ਪੀਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ	ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ	ਸਿਰਫ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਡਾਰਕ ਚਾਹ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ।	ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਆਖਰੀ 2 ਲੀਟਰ ਪੀਓ। ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL ਪੀਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।