

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

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ ਹੈ:

ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ (ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ, ਮਹੀਨਾ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਾਲ)  
 ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ  
 ਏਥੇ ਪਹੁੰਚੋ:

ਕਲੀਨਿਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:

'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

(ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ, ਮਹੀਨਾ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਾਲ)

## ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ



ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਂਡਾਊਟ 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 ਹੈਂਡਾਊਟ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ **ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ**  
**ਸਕਦਾ ਹੈ:** [myhealth.alberta.ca/colonoscopy](http://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 ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੇਸਕੋਪੀ 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, ਡਿਵਿਬੂਲੇਟਰ, ਘਰੇਲੂ ਆਕਸੀਜਨ, ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ  
 ਮਸੀਨ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸੀਨ ਤਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜੋ 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),  
 ਟੈਕਲਾਈਜਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Valium™ and Xanax™, ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਤਜਵੀਜ਼  
 ਸੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ  
 ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹੈ।

## ਦਵਾਈਆਂ



ਜਿਆਦਾਤਰ 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 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 ਘੇਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੇ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ, ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਕ੍ਰੈਮਬੋਟਿਕਸ, 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 ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੁਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੇ 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। ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀਆਂ 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 ਵਿਡਾਗ 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 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕੋ।



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

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ \_\_\_\_\_ ਪੰਟੇ 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 ਕਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੇ 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 ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਅਂਦ 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 ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲਿਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਕਾਢੀ 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 ਦਿੱਲੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਮਲ (ਦਸਤ) ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੋਲ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੇ 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 ਖਰੀਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਚਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਲਉ 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 ਘੇਲ 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 ਬਰੇਬਾ 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 ਬਾਬੂਰੂਮ 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 ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

### ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ:

- ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਸਰ, ਮੱਛੀ, ਟੋਫੂ, ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਗਿਰੀਂ ਮੱਖਣ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਜੂ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (ਬੀਜਾਂ, ਚਮੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)
- ਬੀਜਾਂ, ਚਮੜਿਆਂ ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਪਾਸਤਾ, ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦਾ ਦਰੀ ਜਾਂ ਪਨੀਰ।
- ਅੰਡੇ।



### ਨਾ ਖਾਓ:

- ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜਾ।
- ਮੱਕੀ, ਪੋਪਕੋਰਨ।
- ਓਟਮੀਲ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ।
- ਟਮਾਟਰ ਸਮੇਤ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਕੁਇਨੇਆ।
- 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 ਸਾਚੀ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਸਾਫ਼ ਗੁਦਾ-ਮੁਕਤ ਜੂਸ, ਚਾਹ, ਜਾਂ ਕੌਂਡੀ। ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕੌਂਡੀ ਵਾਈਟਨਰ ਵਰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੇਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ **ਸਿਰਫ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।**
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿੰਕ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਰੋਬਰ 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। ਡੀਗਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੋਹੇਸ਼ 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 ਅਂਤੜੀ 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 ਆਈਸੱਡ ਚਾਹ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਂਡੀ

ਸੇਬ, ਚਿੱਟਾ ਅੰਗੂਹ, ਚਿੱਟਾ ਕੈਨਬੇਰੀ, ਜਾਂ ਨਿੱਬੂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਗੁਦਾ-ਮੁਕਤ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੋਡਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਰਕ ਅਲੇ ਜਾਂ ਨਿੱਬੂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ਟ ਡਾਰੀਕ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ, ਜਾਂ ਨਿੱਬੂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ, ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ

ਜ਼ਿਲੇਟਿਨ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gatorade™ ਜਾਂ Powerade™ (ਪੀਲੇ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਚੰਗ ਠੀਕ ਹਨ)

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੁਪ ਬਰੋਬਰ ਜਾਂ ਬੋਈਲਨ Jell-O™ ਜਾਂ ਜੂਸ Popsicles™ (ਪੀਲੇ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਚੰਗ ਠੀਕ ਹਨ)



'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 ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਾਰ ਲਿਟਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਘੋਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਤਦ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਪਾਊਡਰ ਘੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਲੇਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪੀਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

### ਨੇਟਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਰੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦਾ ਟੂਕੜਾ ਜਾਂ ਮੇਲਬਾਟ 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 ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਦੇਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

### ਸਾਰਾ ਦਿਨ

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

### ਰਾਤ 8 ਵਜੇ

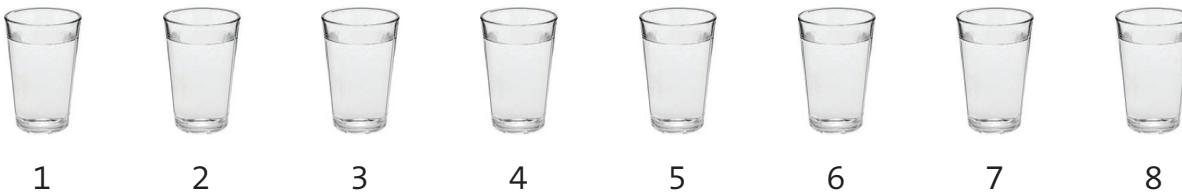
- ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਲੀਟਰ (ਅੱਧੀ ਬੋਤਲ) ਪੀਓ।
- ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL (ਅੱਠ ਐੱਸ) ਪੀਓ। ਹਰੇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।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



**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।



## ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਦਿਨ

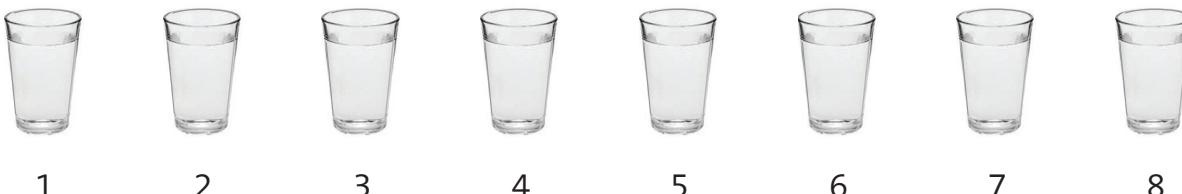
**ਬੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੋਈ ਜਾਂ ਡਾਰਕ ਟੀ ਨਾ ਪੀਓ।**

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

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਖਗੀ ਦੇ ਲੀਟਰ ਨੂੰ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL (ਅੱਠ ਅੱਸ) 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 ਦੇ 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 ਕਾਢੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖੇ 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 250 mL ਗਲਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



## ਆਪਣੇ ਮਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

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

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 ਸੁਚੀਬੱਧ 'ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ' ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- 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, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖੇ 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 ਲਾਈਸੈਂਸ 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 ਗਹਿਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ 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 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੇ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ 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 ਸ਼ਲਾਘਾ 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 ਪਾਓਗੋ। 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 ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

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

## ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਦੇ ਬਾਅਦ

- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਪੋਲੀਪਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਦੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਪੋਲੀਪਸ 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 ਫਾਲੇਅੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਫਿਸਚਾਰਜ 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 ਕਦੇਂ ਸੂਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਹੇਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ

ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਬੋਹੇਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 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 ਫੇਸਲੇ 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 ਕਰੋ।

## ਪਰ ਵਿੱਚ

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



ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ 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 ਕੋਲਨੇਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੋਜ਼ ਕਰੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ 4-ਲੀਟਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੇਲ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ

### ਪੀਣ ਦਾ ਘੇਲ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

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

- ਇਸ ਘੇਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੀ ਪਰਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੀਓ।
  - ਘੇਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਖਤ ਕੌਂਡੀ ਜਾਂ ਸਕਰ, ਜਾਂ ਮੇਨਥਾਲ ਲੋਜ਼ੋਜ਼ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਚੂਸੋ।
  - ਘੇਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਾਊਂਡਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਘੇਲ 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 ਘੇਲ 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:
- ਘੇਲ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪੀਓ।
  - ਮਹਿਸੂਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੇਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
  - ਅਦਰਕ ਅਲੋ 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 ਜੋ 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
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ</b>		ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ	ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Metamucil™ ਜਾਂ Benefibre™ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ</b>	<p><b>ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੇਜਨ ਖਾਇ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਬੀਜ, ਚਮਤੀ, ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ)</li> <li>ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਬੀਜਾਂ, ਚਮਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)</li> <li>ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ</li> <li>ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ</li> <li>ਚਿਕਨ, ਬੀਦ, ਮੱਛੀ, ਸੂਰ, ਅੰਡੇ, ਟੋਡੂ, ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਗਿਰੀ ਮੱਖਣ</li> </ul> <p><b>ਨਾ ਖਾਓ:</b></p> <p>ਬਦਾਮ, ਮੱਕੀ, ਪੈਪਕੋਰਨ, ਬੀਜ, ਓਟਸ, ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ ਅਤੇ ਕੁਇਨੇਆ, ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰੇ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ, ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਅਨਾਜ, ਜਾਂ ਦਲਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p>			
<b>3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ</b>	ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੇਜਨ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ		
<b>2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ</b>	ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੇਜਨ	ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ		
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ</b>	<p><b>ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ</b></p> <p>ਹਲਕਾ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਨਾਸਤਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦੀ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜੂਸ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾ। ਨਾਸਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੇਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੇਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।</p> <p><b>ਨੋਟਸ:</b> ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨਾ 7 'ਤੇ ਨੋਟ ਦੇਖੋ।</p>		<p>ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਘੇਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ <b>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ</b> (ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)।</p> <p>ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Boost™ ਜਾਂ Ensure™ ਨਾ ਪੀਓ।</p>	<p><b>ਰਾਤ 8 ਵਜੇ</b> ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੇਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਲੀਟਰ (ਅੱਧੀ ਬੋਤਲ) ਨੂੰ 2 ਪੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ।</p> <p>ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL ਪੀਓ।</p>
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਦਿਨ</b>	<b>ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ</b>		<p>ਸਿਰਫ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਕੋਈ ਜਾਂ ਡਾਰਕ ਚਾਹ ਨਹੀਂ।</p> <p><b>ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, 2 ਪੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਘੇਲ ਦੇ ਆਖਰੀ 2 ਲੀਟਰ ਪੀਓ।</b></p> <p>ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਗਲਾਸ, ਲਗਭਗ 250 mL ਪੀਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।</p>	

ਕਲੀਨਿਕ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਕਸ਼ੇ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.