রোগী এবং শুশ্রুষাকারীর শিক্ষা

MiraLAX® বয্বহার করে কীভাবে আপনার কোলোনোস্কোপির জনয্ পর্স্তুত হবেন

এই তথয্াবলী আপনাকে পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX) বয্বহার করে আপনার কোলনস্কোপির জনয্ আপনাকে তৈরি হতে সহায়তা করবে।

আপনার কোলোনোস্কোপি সমপ্কের্

কোলনস্কোপি হল একটি পরীক্ষা যা আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের (বৃহদান্তের্র) ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের ভিতরের অংশটি দেখতে একটি কোলনস্কোপি বয্বহার করবেন। এটি একটি নমনীয় টিউব যার শেষ পর্ান্তে একটি কয্ামেরা রয়েছে। ছবিগুলো একটি ভিডিও মনিটরে দেখা যাবে।

পর্কির্য়াটির সময়, আপনার ডাক্তার যেগুলি করতে পারেন:

- পরীক্ষার জনয্ টিসুয্র (বায়োপসি) একটি ছোটো নমুনা অপসারণ।
- একটি পলিপ (টিসুয্র বৃদ্ধি) অপসারণ।
- আপনার কোলনের ভিতরের অংশের ছবি তোলা।

আপনার পর্কির্য়াটি সমপ্েন্নর জনয্ আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অনয্ানয্ পর্কির্য়া সমপ্ন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পর্কির্য়া সমপ্েন্নর পর্য়োজন হতে পারে।

মনোযোগ সহকারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার কোলোনোস্কোপির 1 সপ্তাহ আগে

আপনার ওষুধ সমপ্কের্ জিজ্ঞাসা করুন

পর্কির্য়াটির আগে আপনাকে আপনার নিয়মিত কিছু ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। অথবা,

আপনাকে সব্াভাবিকের তুলনায় ভিন্ন মাতর্া (পরিমাণ) নিতে হতে পারে। আপনার পর্কির্য়ার আগে কীভাবে ওষুধ গর্হণ করবেন সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা না বলে আপনার ওষুধ গর্হণের পদ্ধতি পরিবতর্ন করবেন না।

এই অংশে কিছু ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হয়েছে, কিন্তু আরও অনেকগুলি রয়েছে। **নিশ্চিত করুন যে আপনার পরিচযর্া দল আপনার সমস্ত পের্সকির্পশন ওষুধ, ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধ এবং ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট সম্পকের্ জানে।** পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।

আপনার পর্কির্য়ার আগে কয়েকদিনে আপনার ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট সঠিকভাবে গর্হণ করা খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার পর্কির্য়া পুনঃনিধর্ারণ করতে হতে পারে।

অয্ান্টিকোয়াগুলয্ান্টস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার পর্কির্য়াকে পর্ভাবিত করে। রক্ততঞ্চনের চিকিৎসায় বা কোনো হাটর্ অয্াটাক বা স্টের্াকের পর্তিরোধে আপনি কোনো রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেলে, ওষুধটির পের্সকর্াইব করেছেন যে ডাক্তার, তাকে জিজ্ঞাসা করুন কখন এই ওষুধটি খাওয়া বন্ধ করা যাবে।

এখানে কিছু রক্ত পাতলা করার ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হলো। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। **আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে রক্ত পাতল করা গর্হণ বন্ধ করবেন না।**

• এপিক্সাবান (Eliquis®) • অয্াসপিরিন • সেলেককি্সব (Celebrex®) • সিলোস্টাজল (Pletal®) • ক্লপিডগরেল (Plavix®) • দবিগাতর্ান (Pradaxa®) • ডাল্টেপারিন (Fragmin®) • ডিপাইরিডামোল (Persantine®) • এডোক্সাবান (Savaysa®) • এনোক্সাপারিন (Lovenox®) • ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®) • হেপারিন ইনজেকশন (শট)	• মেলোক্সিকাম (Mobic®) • ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফেল্মেটরি ডর্াগস (NSAID), যেমন আইবুপের্াফেন (Advil®, Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®) • পেন্টক্সিফাইলাইন (Trental®) • পর্াসুগের্ল (Effient®) • রিভারোক্সাবান (Xarelto®) • সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®) • টিকাগের্লর (Brilinta®) • টিঞ্জাপারিন (Innohep®) • ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)

ডায়াবেটিসের ওষুধ

আপনি যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অনয্ানয্ ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার ডোজ পরিবতর্ন করার পর্য়োজন হতে পারে। যে ডাক্তার আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ নিধর্ারণ করেন, পর্কির্য়ার আগের দিন এবং পর্কির্য়ার সকালে কী করতে হবে তা তাঁর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন এবং পর্কির্য়ার দিন এই ওষুধগুলো গর্হণ করবেন না:

- মেটফরমিন, যেমন গ্লুকোফেজ® (Glucophage®) বা গ্লুমেটজা® (Glumetza®)।
- যে ওষুধে মেটফরমিন থাকে, যেমন জানুমেট® (Janumet®)।

ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জানানো গুরুতব্পূণর্। আপনার অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংকর্ান্ত নিদের্শনা মেনে চলতে হবে। **এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়া বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গর্হণ করবেন না। আরও তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- **আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্ধ করুন।** এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্গে সামানয্ পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নির্ধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নির্ধারিত হয়।

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে ঠিক করে রাখুন

আপনার প্রক্রিয়ার পরে আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার সঙ্গে অবশ্যই একজন দায়িত্ববান পরিচর্যা সহযোগীকে থাকতে হবে। দায়িত্ববান পরিচর্যা সহযোগী হলেন এমন ব্যক্তি যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদ্বেগ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচর্যাকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার প্রক্রিয়ার আগের দিন নিশ্চিতভাবে বিষয়টির পরিকল্পনা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার যদি দায়িত্ববান পরিচর্যা সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেন্সিকে কল করুন। আপনাকে সঙ্গে করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জন্য চার্জ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের ব্যবস্থা করতে হবে। ট্যাক্সি বা গাড়ি পরিষেবা ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচর্যা সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়র্কের এজেন্সিসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচর্যাকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-227-4649

নিউ জার্সিতে এজেন্সিসমূহ

পরিচর্যাকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-227-4649

প্রয়োজন হলে, আপনার ডাক্তারের থেকে একটি চিঠি করিয়ে নিন

আপনার প্রক্রিয়াটির আগে আপনাকে একটি ছাড়পত্র নিতে হতে পারে। ছাড়পত্র হল একটি পত্র যাতে লেখা থাকে যে আপনি নিরাপদে প্রক্রিয়াটি করতে পারবেন। আপনার MSK ডাক্তারের অফিসে আপনার প্রক্রিয়ার অন্তত 1 দিন আগে এই ছাড়পত্রটি পৌঁছে যেতে হবে।

অটোমেটিক ইমপ্লান্টেবেল কার্ডিওভাটার্-ডিফিব্রিলেটর (AICD)

আপনার কোনো AICD থাকলে আপনার MSK ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার কার্ডিওলজিস্ট (হার্টের ডাক্তার) এর নিকট থেকে একটি ছাড়পত্র সংগ্রহের প্রয়োজন হবে।

অনয্‌নয্‌ উপসগর্‌

যদি গত 6 সপ্‌তাহের মধেয্‌ নিম্‌নোক্‌তগুলোর মধেয্‌ আপনার কোনোটি হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্‌তারের নিকট থেকে একটি ছাড়পতর্‌ সংগর্‌হের পর্‌য়োজন হবে:

- বুকে বয্‌থা।
- শব্‌াস-পর্‌শব্‌াসে সমসয্‌া যা নতুন বা দিন দিন আরো খারাপ হয়েছে।
- অজ্‌ঞান হয়ে যাওয়া।

সামগর্‌ীগুলি কিনুন

পেট পরিষ্‌কার করার বন্‌দোবস্‌ত করতে আপনাকে এই সামগর্‌ীগুলি কিনতে হবে। পেট পরিষ্‌কার করাকে পর্‌ায়শই bowel prep বলা হয়।

- বিসাকোডিলের (Dulcolax®) 4টি (5 mg) টয্‌াবলেট। এগুলি সাধারণত 10টি টয্‌াবলেটের একটি বক্‌স বিকির্‌ হয়।
- 1 (238-গর্‌াম) পলিথিন গ্‌লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল
- 64 আউন্‌সের যেকোনো সব্‌চ্‌ছ তরল যা লাল, বেগুনী বা কমলা নয়। আপনাকে এটি MiraLAX এর সাথে মেশাতে হবে। এটি সব্‌াভাবিক তাপমাতর্‌ায় রাখুন।
  - Gatorade® বা Powerade® এর মতো একটি স্‌পোটর্‌স ডির্‌ঙ্‌ক একটি ভালো বিকল্‌প। আপনি পেট পরিষ্‌কার করার সময় আপনার যে ইলেক্‌টর্‌োলাইট বেরিয়ে গেছে স্‌পোটর্‌স ডির্‌ঙ্‌ক তা পরিপূরণ করতে সহায়তা করবে।
  - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সুগার ফর্‌ী সব্‌চ্‌ছ তরল পান করতে ভুলবেন না।

পর্‌য়োজন হলে অতিরিক্‌ত সামগর্‌ীগুলি কিনুন

নিম্‌নলিখিত পর্‌শ্‌নের উত্‌তর যদি আপনি হয্‌াঁ দেন তবে আপনাকে অতিরিক্‌ত সামগর্‌ীগুলি কিনতে হতে পারে:

- আপনার কি কোষ্‌ঠকাঠিনয্‌ হওয়ার পর্‌বণতা (মলতয্‌াগ করতে সমসয্‌া) আছে বা সপ্‌তাহে 3 বারেরও কম মলতয্‌াগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্‌লিষ্‌ট ওষুধ নেন? আপনি নিশ্‌চিত না হলে, আপনার সব্‌াস্‌থয্‌ সেবা পর্‌দানকারীকে জিজ্‌ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধেয্‌ রয়েছে:
  - ফেন্‌টানাইল (Duragesic®, Subsys®)।
  - মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)।

    - হাইডেরা্কোডোন (Vicodin®)।
    - অক্সিকোডোন (Oxycontin®, Percocet®)।
- আপনি কি অতীতে পেট ঠিকমতো (আপনার কোলনে মল) পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কোপি করেছিলেন?

এই পর্শ্নগুলোতে আপনার উত্তর যদি হ্যাঁ হয় তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত MiraLAX কিনতে হবে। আপনি 10টি (17-গর্াম) পয্াকেটের একটি বক্স বা পাউডারের 1টি (119-গর্াম) বোতল কিনতে পারেন।

এছাড়াও সম্পূণর্ তরল খাবারের জনয্ আপনাকে আরো তরল কিনতে হবে। আপনি কী কী পান করতে পারেন তার উদাহরণগুলো জানতে "আপনার কোলনস্কোপির 2 দিন আগে" বিভাগটি পড়ুন।

আপনার কলোনোস্কোপির ৫ দিন আগে

মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট গর্হণ বন্ধ করুন।

আপনি যদি মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করেন, তাহলে আপনার পর্কির্য়ার ৫ দিন আগে তা গর্হণ বন্ধ করুন। মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট আপনার মলের রঙের পরিবতর্ন ঘটাতে পারে। এর ফলে আপনার মলাশয় স্পষ্টভাবে দেখতে ডাক্তারদের অসুবিধা হতে পারে।

আপনার কোলোনোস্কোপির 3 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান

আপনার কোলনস্কোপির 3 দিন আগে থেকে আপনি কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান। এই সময়, **এগুলি খাবেন না:**

- কাঁচা (সিদ্ধ না করা) ফল ও শাকসবজি।
- কয্ানজাত কনর্ সহ, গোটা কানের্ল কনর্।
- গোটা শসয্ (যেমন ওটমিল, বাদামি চাল, কুইনোয়া বা গমের রুটি)।
- বীজ (যেমন পোস্ত বা তিল)।
- বাদাম।

আপনার এন্ডোস্কোপি নাসের্র সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কির্য়াটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এন্ডোস্কোপি নাসের্র থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নিদের্শাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার

বিস্তারিত সম্পকের্ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

নাসর্ও আপনার ওষুধগুলি পযর্ালোচনা করবেন এবং পর্কির্য়াটির দিন সকালে কোন ওষুধটি খেতে হবে তা বলে দেবেন।

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি বয্বহার করুন।

আপনার কোলোনোস্কোপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

- প্রায়ই কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগেন।
- মাদক সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন।
- অতীতে পেট ঠিকমতো পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কোপি করেন?

যদি উপযুক্তগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় তাহলে কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করুন এবং এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

- দিনে 3 বার MiraLAX-এর 1টি (17-গ্রাম) ডোজ নিন। প্রতিবার 8 আউন্স তরলের সাথে 1টি ডোজ মেশান। আপনি সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারের সময় 1 ডোজ নিতে পারেন।
- একটি সম্পূর্ণ তরল খাবার খান। একটি সম্পূর্ণ তরল খাবারে, আপনি নিম্নলিখিতগুলি খেতে বা পান করতে পারবেন:
    - দই (কোনো ফলের টুকরো ছাড়া)।
    - শাস না থাকা ফলের রস।
    - সোডা।
    - ব্রথ বা ক্রিম সুপ যা এমনভাবে ছাঁকা হয়েছে যে তাতে কোনো শাকসবজির টুকরো নেই।
    - পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট।
    - আইসক্রিম এবং ফ্রুট আইস। এগুলোর মধ্যে কোনো ফলের টুকরো, বাদাম, ফাজ বা পিনাট বাটার মেশানো যাবে না।

আপনার কোলোনোস্কোপির 1 দিন আগে

আপনার MiraLAX অন্ত্রের প্রস্তুতি প্রস্তুত রাখুন

আপনার প্রক্রিয়ার আগের দিন সকালে, 238 গ্রাম MiraLAX পাউডারের পুরোটা 64 আউন্স স্বাভাবিক তাপমাত্রার স্বচ্ছ তরলে সাথে মেশান যতক্ষণ পর্যন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়।

একবার MiraLAX পাউডার মিশে গেলে, আপনি মিশ্রণটি রেফ্রিজারেটরে রেখে দিতে পারেন। এটি ঐচ্ছিক।

আপনার পর্কিরয়ার আগের দিন সকালের আগে MiraLAX পাউডার মেশাবেন না।

পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পর্কিরয়াটির আগের দিন আপনাকে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধেয্ শুধুমাতর্ এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি "সব্চ্ছ তরল খাবার" বিষয়ক টেবিলে উদাহরণ দেখতে পারেন।

আপনি যখন সব্চ্ছ কোনো তরল খাবারের মধেয্ থাকেন:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের কিছু পান করবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (8-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্চ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি পযরা্প্ত কয্ালোরি গর্হণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কোপি পর্স্তুতির একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাতর্ সুগার ফরী্ সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই বল্াড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

সবচ্ছ তরল পানীয়		
	খাওয়া/গরহ্ণ করা যেতে পারে।	খাওয়া/গরহ্ণ করবেন না।
সুয্প	• সবচ্ছ বর্থ, বুলন বা কনসোমি।	• শুকনো খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। • সুসবা্দু বরফ। • শক্ত কয্যান্ডি, যেমন- Life Savers® এবং lemon drops (লেমন ডর্পস)।	• লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। • অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	• লেমোনেড, আপেল, সাদা কর্য্ানবেরি এবং সাদা আঙ্গুরের জুসের মতো সবচ্ছ জুস। • আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। • Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোটর্স ডির্ঙ্কস। • দুধ বা কির্মার ছাড়া কফি। • দুধ বা কির্মার ছাড়া চা। • কাবরেনটেড (ফিজি) এবং সুসবা্দু পানি এর মধেয্ অন্তভুর্ক্ত।	• লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। এর মধেয্ রয়েছে লাল, বেগুনী রঙের কমলার জুস, সোডা, এবং স্পোটর্স ডির্ঙ্কস। • শাস থাকা জুস। • নেক্টর। • সমুদি বা শেক। • দুধ, কির্ম ও অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্। • বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প। • অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পর্কির্য়ার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকরা্ন্ত অফিসের একজন কমরী্ সদসয্ আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পর্কির্য়া সোমবারে নিধরা্রিত হয় তাহলে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন।

পর্কির্য়ার জনয্ আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমরী্ আপনাকে জানাবেন। কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবেন। আপনি কোনো কল না পেলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

যদি আপনার পর্কির্য়া বাতিল করতে হয়, তাহলে GI সময়সূচী নিধরা্রণের অফিসে 212-639-5020 নমব্রে কল করুন।

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কির্য়া শুরু করুন

ধাপ ১: আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন বিকেল ৪টায় এক গ্লাস পানির সাথে ২টি বিসাকোডিল (৫ মি.গরা্.) টয্াবলেট গিলে খান।

ধাপ ২: বিকেল ৪:১৫টায়, MiraLAX মিশর্ণ পান করা শুরু করুন।.

1. বিকেল **4:15-তে**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
2. বিকেল **4:30-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
3. বিকেল **4:45-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
4. বিকেল **5টা**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।

আপনি মিশর্ণের মোট 4 গ্লাস পান করবেন।

- আপনি যখন শেষ করবেন, তখন MiraLAX নিশর্ণের অধের্ক পড়ে থাকবে। আপনি MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয়াধর্ পান করার সময় আপনার নিধর্ারিত আগমনের সময়সূচির উপর নিভর্র করবে। ধাপ 3-এর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
- পর্থম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধেয্ সাধারণত মলতয্াগের পর্কির্য়া শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর কেষ্তের্ বেশি সময়ও লাগতে পারে।
  - MiraLAX-এর পর্থম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলতয্াগের পর্কির্য়া শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদের্শনা অনুসারে MiraLAX এর দিব্তীয় ডোজটি শুরু করুন।
- পর্তিবার মলতয্াগের পরে আপনার মলদব্ারের আশেপাশের চামড়ায় পেটের্ালিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- হাইডের্টেড থাকতে কর্মাগত সব্চ্ছ পানীয় পান পান করা বজায় রাখুন এবং আপনার কোলন পরিষ্কার করে ফেলুন।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করে থাকেন, তাহলে আপনার কোলোনোস্কোপির জনয্ অন্তর্ পর্স্তুতির (বাওয়েল পের্প) ধাপ ৩ কখন শুরু করবেন সে সম্পকের্ আপনার চিকিৎসা দল আপনাকে আলাদা নিদের্শনা দেবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।

ধাপ ৩ (যদি আপনাকে বলা হয়ে থাকে যে আপনার পর্কির্য়ার জনয্ সকাল ১১টার আগে পৌঁছাতে হবে):

আপনার পর্কির্য়ার জনয্ যদি আপনাকে সকাল 11টার আগে আসতে বলা হয় তাহলে আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন রাতে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন:

রাত **11টায় p.m.**, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল (bisacodyl) টয্াবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. বিকেল **11:15-তে**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
2. বিকেল **11:30-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
3. বিকেল **11:45-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।
4. রাত **12টায় (মাঝরাত)**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশর্ণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযর্ন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কির্য়া শেষ না হওয়া পযর্ন্ত কিছু খাবেন না।

আপনার কোলনস্কোপির দিন

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার কোলোনোস্কোপির জনয্ বাওয়েল পের্পের ধাপ ৩ কখন শুরু করবেন সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-সেবা দল আপনাকে ভিন্ন্ নিদের্শনা দেবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।

ধাপ ৩ (যদি আপনাকে বলা হয়ে থাকে যে আপনার পর্কির্য়ার জনয্ সকাল ১১টা বা তার পরে পৌঁছাতে হবে):

আপনার পর্কির্য়ার জনয্ যদি আপনাকে সকাল 11 টা বা তার পরে আসতে বলা হয় তাহলে আপনার পর্কির্য়ার দিন সকালে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন:

সকাল 6-টায়, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল টয্াবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. **সকাল 6:15-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) গ্লাস পান করুন।
2. **সকাল 6:30-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) গ্লাস পান করুন।
3. **সকাল 6:45-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) গ্লাস পান করুন।
4. সকাল **7-টায়** মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স্) গ্লাস পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশর্ণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযর্ন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কির্য়া শেষ না হওয়া পযর্ন্ত কিছু খাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনার পর্কির্য়ার দিন সকালে আপনাকে যে ওষুধগুলি খেতে বলা হয়েছে শুধু সেগুলিই খান। কয়েক চুমুক জল দিয়ে সেগুলি খান।
- আপনার বুকে বা হাতে কোনো লোশন, কির্ম বা পাউডার লাগাবেন না।
- শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ যেকোনো গহনা খুলে ফেলুন।
- কের্ডিট কাডর্ এবং গহনার মতো সমস্ত মূলয্বান বস্তু বাড়িতে রেখে যান। আপনার মূলয্বান জিনিসপতর্ সংরক্ষণ করার মতো লকার আমাদের নেই।
- আপনি যদি কন্টয্াক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন।

কী আনতে হবে

- ☐ আপনার ওয়ালেট কাডর্, যদি আপনার একটি AICD থাকে এবং আপনার কাডর্টি ইতোমধেয্ই হাসপাতালের ফাইলে না থাকে।
- ☐ আপনার যদি কোনো রেসকিউ ইনহেলার (যেমন- হাঁপানির জনয্ আলবুটেরল) থাকে তাহলে সেটি।
- ☐ আপনার চশমা বা দাঁতের কেস, যদি আপনি সেগুলি পরেন।
- ☐ আপনার হেলথ কেয়ার পর্কি্স ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

কোথায় যাবেন

আপনার পর্কির্য়াটি এই কেন্দর্গুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- ☐ **মেমোরিয়াল হাসপাতালের এন্ডোসকপি সুট (MSK-এর পর্ধান হাসপাতাল)**
  1275 ইয়কর্ এভিনিউ (East 67th and East 68th সড়কের মধয্বতরী্ স্থানে)
  নিউ ইয়কর্, NY 10065
  লিফট B দিয়ে 2nd ফেল্ারে যান। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজর্ারি অয্ান্ড পের্াসিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- ☐ **ডেভিড এইচ. কোচ সেন্টার**
  ৫৩০ ইস্ট ৭৪তম স্টির্ট.
  নিউ ইয়কর্, এনওয়াই ১০০২১

লিফট বয্বহার করে ৮ম তলায় যান।

- ☐ MSK Monmouth
  480 রেড হিল রোড
  মিডল টাউন, NJ 07748

এই স্থানের পাকির্ং সম্পকির্ত তথেয্র জনয্ www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

কী আশা করতে পারেন

অনেক কমরী্ আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। একই নামের বা অনুরূপ নামের বয্ক্তিবগের্র সেই একই দিনে পর্কির্য়া থাকতে পারে।

আপনার পর্কির্য়ার জনয্ আপনার যখন পোশাক পরিবতর্ন করার সময় আসবে তখন আপনি পরার জনয্ একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পাবেন।

আপনার পর্কির্য়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনাকে পর্কির্য়াটি বয্খয্া করবেন এবং আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন।

আপনি আপনার অয্ানেস্থিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার চিকিৎসা সম্পকির্ত ইতিহাস আপনার সাথে পযর্ালোচনা করবেন এবং আপনাকে কি ধরনের অয্ানেস্থেসিয়া (আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ) দেওয়া হবে সে সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার কোলনস্কোপির সময় হলে একজন কমরী্ আপনাকে পর্কির্য়া কক্ষে নিয়ে আসবেন। আপনি পা ভাঁজ করে বাঁপাশ ফিরে শোবেন।

একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাগাবেন, সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনাকে আপনার IV এর মাধয্মে অয্ানেস্থেসিয়া দেওয়া হবে, যা আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে দেবে। আপনি ঘুমিয়ে পড়ার পরে, আপনার ডাক্তার পর্কির্য়াটি আরম্ভ করবেন।

আপনার ডাক্তার আপনার মলদব্ারে একটি কোলনস্কোপ ঢোকাবেন। কোলনস্কোপটি একটি ভিডিও মনিটরের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। অসব্াভাবিক কিছু আছে কিনা তা ভিডিও মনিটরের দেখার সময় আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের মধেয্ কোলনস্কোপটিকে নাড়াচাড়া করানোর জনয্ বাতাস এবং তরল বয্বহার করবেন।

পর্কির্য়াটি সম্পূণর্ করতে সাধারণত 60 মিনিট (1 ঘণ্টা) লাগে।

পর্‍্যায়শই জিজ্ঞাসিত পর্‍্শ্নাবলী (FAQs)

আমি পর্‍স্তুতিমূলক ওষুধ (পের্‍প) নিচ্ছি এবং পুরোটা শেষ করার আগেই আমার পাতলা, পানির মতো পায়খানা শুরু হয়েছে। আমার কি এখনও বাকি পের্‍প (পর্‍স্তুতিমূলক ওষুধ) নিতে হবে?

হ্যাঁ। একটি নিরাপদ এবং সম্পূণর্‍ কোলনস্কোপির জনয্ আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে আপনাকে অবশয্ই পুরো পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পান করতে হবে।

অন্তর্‍ পরিষ্কারের ওষুধ (বাওয়েল পের্‍প) নেওয়ার পর আমার বমি বমি লাগছে (বমি করার মতো অনুভূতি হচ্ছে) অথবা আমি বমি করেছি (বমি হয়েছে)। আমার কী করা উচিত?

পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণ পান করার পরে অনেক লোকের গা গোলায়। এ বিষয়ে সহায়তা করতে, আপনার পছন্দের পানীয়ের সাথে MiraLAX পাউডারটি মেশাতে পারেন।

আপনার যদি মনে হয় যে বমি হয়ে যাবে, তাহলে আপনার আস্তে আস্তে পান করা উচিৎ, এবং পান করার মধ্যে একটু বিরতি দেওয়া উচিৎ। অথর্‍াৎ আপনার পেট খালি হওয়ার সময় দিতে আপনাকে 30 থেকে 45 মিনিট তরলটা পান করা বন্ধ করতে হবে। আপনি যদি এটি ঠাণ্ডা অবস্থায় খেতে পছন্দ করেন তাহলে আপনি বিরতিকালীন সময় এই পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটিকে ফির্‍জে রাখতে পারেন। বিরতির পরে, পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা আস্তে আস্তে পান করার চেষ্টা করুন। আপনার কাছে থাকলে একটি স্টর্‍ বয্বহার করুন।

আপনি বমি হয়ে গেলে, একটি 30 থেকে 45 মিনিটের বিরতি নিন। বাড়িতে গা-গোলানো বন্ধ করার ওষুধ থাকলে, পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা আপনার পান করা শুরু করার আগে আপনি সেটির 1টি ডোজ খেতে পারেন। হাইডেরট্েড থাকার জনয্ আপনি আপনার পছন্দের যে কোনো সব্চ্ছ তরল পান করতে পারেন। একটি নিরাপদ এবং সম্পূণর্‍ কোলনস্কোপির জনয্ আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পুরোটা পান করা জরুরি।

আপনার কোলনস্কোপির পরে

আপনার নাসর্‍ কর্‍মাগত আপনার হাটর্‍, শব্াসপর্‍শব্াস এবং রক্তচাপ মনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্কোপির পরে অনেকের মনে হয় পেট ফুলে উঠেছে অথবা পেটে খিঁচ ধরে। এটি সব্াভাবিক এবং পেট থেকে গয্াস বেরিয়ে এটা ঠিক হয়ে যায়।

আপনি পুরোপুরি জেগে ওঠার পরে, আপনার নাসর্‍ আপনার IV খুলে দেবেন। আপনার জনয্ কেউ অপেক্ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নাসর্‍ আপনাদের দুজনকেই ডিসচাজের্‍র নিদের্‍শাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

বাড়িতে

- ডিসচাজর্ হয়ে আসার পর থেকে আপনি হালকা খাবার খাওয়া শুরু করতে পারেন। পর্থমে তেল মশলাযুক্ত এবং ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। ধীরে ধীরে সব্াভাবিক খাদয্াভাসে ফিরে আসুন। আপনার ডাক্তার কোনো নিদির্ষ্ট সময়কালের জনয্ আপনার খাবার সীমিত করতে চাইলে, তারা আপনাকে তা বলে দেবেন।
- আপনার পর্কিরয়্ার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অয্ালকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না।
- আপনার পর্কিরয়্ার 24 ঘণ্টা পরে আপনি আপনার সব্াভাবিক কাযর্কলাপে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদব্ার থেকে সামানয্ রক্তক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রক্তক্ষরণ হবে না। আপনার পর্কিরয়্াটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিৎ।

একটি কোলনস্কোপির পরে, আপনার মলতয্াগ অনিয়মিত বা সাধারণ অভয্াসের থেকে অনয্রকম হওয়াটাই সব্াভাবিক। আপনার পর্কিরয়্ার পরের এক সপ্তাহ পযর্ন্ত এটা থাকতে পারে।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমসয্া হলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 101 °ফা (38.3 °সে) বা তার বেশি জব্র।
- পেটে মারাত্মক যন্তর্ণা বা পেট ফাঁপা।
- 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে মলদব্ার থেকে রক্তক্ষরণ।
- মলের সাথে রক্তপাত।
- দুবর্লতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা বমিভাব।
- আপনার মলদব্ার দিয়ে খুব বেশি রক্তক্ষরণ।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

How To Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated on June 16, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত