Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর 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 সম্পর্কে

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

পর্কিরয়্াটির 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 পর্কিরয়্াটি সম্পন্নের জনয্ আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অনয্ানয্ পর্কিরয়্া সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পর্কিরয়্া সম্পন্নের পর্য়োজন হতে পারে।

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

আপনার কোলোনোস্কোপির 1 সপ্তাহ আগে

আপনার ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন

পর্কিরয়্াটির আগে আপনাকে আপনার নিয়মিত কিছু ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। কোন

ওষুধগুলো বন্ধ করলে আপনার কোনো অসুবিধা হবে না সে সম্পকের্ আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

নিচে আমরা কিছু ওষুধের উদাহরণ দিয়েছি, তবে আরও অনেক রয়েছে। **আপনার পরিষেবা প্রদানকারী দলের কাছে যেন আপনি যেসকল ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ গ্রহণ করে সেগুলোর সকল তথ্য থাকে তা নিশ্চিত করুন।** প্রেসক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।

! আপনার প্রক্রিয়ার আগে কয়েকদিন সঠিকভাবে আপনার ওষুধ গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার প্রক্রিয়া পুনঃনির্ধারণ করতে হতে পারে।

অ্যান্টিকোয়াগুলেন্টস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। রক্ততঞ্চনের চিকিৎসায় বা কোনো হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের প্রতিরোধে আপনি কোনো রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেলে, ওষুধটির প্রেসক্রাইব 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 গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। **আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে রক্ত পাতল করা গ্রহণ বন্ধ করবেন না।**

- এপিক্সাবান (Eliquis®)
- অ্যাসপিরিন
- সেলেকক্সিব (Celebrex®)
- সিলোস্টাজল (Pletal®)
- ক্লপিডগরেল (Plavix®)
- দবিগাত্রান (Pradaxa®)
- ডাল্টেপারিন (Fragmin®)
- ডিপাইরিডামোল (Persantine®)
- এডোক্সাবান (Savaysa®)
- এনোক্সাপারিন (Lovenox®)
- ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®)
- হেপারিন ইনজেকশন (শট)
- মেলোক্সিকাম (Mobic®)
- ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID), যেমন আইবুপ্রোফেন (Advil®, Motrin®) এবং ন্যাপ্রোক্সেন (Aleve®)
- পেন্টক্সিফাইলাইন (Trental®)
- প্রসুগ্রেল (Effient®)
- রিভারোক্সাবান (Xarelto®)
- সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)
- টিকাগ্রেলর (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 তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অনয্ানয্ অবস্থার নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার জনয্ নিধর্ারিত হয়। অনয্ানয্ কের্ষতের্, এগুলি ওজন কমানোর জনয্ নিধর্ারিত হয়।

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

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ কাউকে ঠিক করে রাখুন

আপনার পর্কির্য়ার পরে আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ আপনার সঙ্গে অবশয্ই একজন

দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে। দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগী হলেন এমন বয্কি্ত যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায্তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পর্কিরয়্ার আগের দিন নিশি্চতভাবে বিষয়টির পরিকল্পনা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ আপনার যদি দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেনি্সকে কল করুন। আপনাকে সঙে্গ করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জনয্ চাজর্ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বয্বস্থা করতে হবে। টয্াকি্স বা গাড়ি পরিষেবা বয্বহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়কের্ এজেনি্সসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্কি্তবগর্: 877-227-4649

নিউ জাসির্তে এজেনি্সসমূহ

পরিচযর্াকারী বয্কি্তবগর্: 877-227-4649

পর্য়োজন হলে, আপনার ডাক্তারের থেকে একটি চিঠি করিয়ে নিন

আপনার পর্কিরয়্াটির আগে আপনাকে একটি ছাড়পতর্ নিতে হতে পারে। ছাড়পতর্ হল একটি পতর্ যাতে লেখা থাকে যে আপনি নিরাপদে পর্কিরয়্াটি করতে পারবেন। আপনার MSK ডাক্তারের অফিসে আপনার পর্কিরয়্ার অন্তত 1 দিন আগে এই ছাড়পতর্টি পৌঁছে যেতে হবে।

অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্া-ডিফির্বির্লেটর (AICD)

আপনার কোনো AICD থাকলে আপনার MSK ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার কাডির্ওলজিস্ট (হাটের্র ডাক্তার) এর নিকট থেকে একটি ছাড়পতর্ সংগর্হের পর্য়োজন হবে।

অনয্ানয্ 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) ট্যাবলেট। এগুলি সাধারণত 10টি ট্যাবলেটের একটি বক্সে বিক্রি হয়।
- 1 (238-গ্রাম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল
- 64 আউন্সের যেকোনো স্বচ্ছ তরল যা লাল, বেগুনী বা কমলা নয়। আপনাকে এটি MiraLAX এর সাথে মেশাতে হবে। এটি স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখুন।
    - Gatorade® বা Powerade® এর মতো একটি স্পোর্টস ড্রিঙ্ক একটি ভালো বিকল্প। আপনি পেট পরিষ্কার করার সময় আপনার যে ইলেক্ট্রোলাইট বেরিয়ে গেছে স্পোর্টস ড্রিঙ্ক তা পরিপূরণ করতে সহায়তা করবে।
    - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সুগার ফ্রী স্বচ্ছ তরল পান করতে ভুলবেন না।

পর্য়োজন হলে অতিরিক্ত সামগর্ীগুলি কিনুন

নিম্নলিখিত পর্শ্নের উত্তর যদি আপনি হ্যাঁ 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®)।
  - হাইডের্াকোডোন (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 পর্কির্য়াটি শুরুর 5 দিন আগে

আয়রন সাপ্লিমেন্ট নেওয়া বন্ধ করুন

আপনি কোনো আয়রন সাপ্লিমেন্ট নিলে, আপনার পর্কির্য়ার 5 দিন আগে থেকে সেটি নেওয়া বন্ধ করুন। আয়রন সাপ্লিমেন্ট আপনার মলের রঙ পরিবতর্ন করতে 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।
- কয্নজাত কনর্সহ, গোটা কানের্ল কনর্।
- গোটা শসয্(যেমন ওটমিল, বাদামি চাল, কুইনোয়া বা গমের রুটি)।
- বীজ (যেমন পোস্ত বা তিল)।
- বাদাম।

আপনার এনে্ডাস্কোপি নাসের্র সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কির্য়াটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এনে্ডাস্কোপি নাসের্র থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নিদের্শাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পকের্ পর্শ্ন 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 মধ্যে শুধুমাতর্ এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “সব্চ্ছ তরল খাবার” বিষয়ক টেবিলে উদাহরণ দেখতে পারেন।

আপনি যখন সব্চ্ছ কোনো তরল খাবারের মধ্যে 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 পযর্াপ্ত কয্ালোরি গর্হণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কোপি পর্স্তুতির একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাতর্ সুগার ফর্ী সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

সব্চ্ছ তরল পানীয়		
	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুয্প	• সব্চ্ছ বর্থ, বুলন বা কনসোমি।	• শুকনো খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। • সুসব্াদু বরফ। • শক্ত কয্ান্ডি, 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 সব্চ্ছ 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। • কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্াদু পানি এর মধ্যে অন্তভুর্ক্ত।	• লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। এর মধ্যে রয়েছে লাল, বেগুনী রঙের কমলার জুস, সোডা, এবং স্পোটর্স ডির্ঙ্কস। • শাস থাকা জুস। • নেক্টর। • স্মুদি বা শেক। • দুধ, কির্ম ও অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্। • বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প। • অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পর্কিরয়্ার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কিরয়্ার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকর্ান্ত অফিসের একজন কমর্ী সদসয্ আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পর্কিরয়্া সোমবারে নিধর্ারিত হয় তাহলে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন।

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

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

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কিরয়্া শুরু করুন

ধাপ 1: আপনার পর্কিরয়্ার আগের দিন বিকেল 4টা, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল (bisacodyl) (5mg) টয্াবলেট গিলে খান।

ধাপ 2: বিকেল 4:15-এ, MiraLAX মিশর্ণটি 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।

ধাপ 3 (আপনার পর্কির্য়ার জনয্ যদি আপনাকে সকাল 11টার আগে আসতে বলা হয়):

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) ট্যাবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশ্রণের দ্বিতীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

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

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশ্রণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার প্রবেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পর্যন্ত আপনি ক্রমাগত স্বচ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার প্রক্রিয়া শেষ না হওয়া পর্যন্ত কিছু খাবেন না।

আপনার কোলনস্কোপির দিন

ধাপ 3 (আপনার প্রক্রিয়ার জন্য যদি আপনাকে সকাল 11টা বা তার পরে আসতে বলা হয়):

আপনার প্রক্রিয়ার জন্য যদি আপনাকে সকাল 11 টা বা তার পরে আসতে বলা হয় তাহলে আপনার প্রক্রিয়ার দিন সকালে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

সকাল 6-টায়, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল ট্যাবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশ্রণের দ্বিতীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

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

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশ্রণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার প্রবেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পর্যন্ত আপনি ক্রমাগত স্বচ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার প্রক্রিয়া শেষ না হওয়া পর্যন্ত কিছু খাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনার পর্কিরয়ার 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 পর্কিস্ ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

কোথায় যাবেন

আপনার পর্কিরয়াটি এই কেন্দর্গুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- ☐ **মেমোরিয়াল হাসপাতাল (MSK-এর মূল হাসপাতাল)-এ এন্ডোস্কোপি সুয্ট**
  1275 York Avenue (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম স্টির্টের মধেয্)
  নিউ ইয়র্ক, NY 10065
  2য় তলায় যেতে B লিফট বয্বহার করুন। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজর্ারি অয্ান্ড পেরা্সিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- ☐ **David H. Koch Center**
  530 East 74th St.
  New York, NY 10021
  লিফট বয্বহার করে 8ম তলায় যান।
- ☐ **MSK মনমাউথ**
  480 রেডহিল রোড মিডলটাউন
  মিডলটাউন, 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 পর্কিরয়া থাকতে পারে।

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

আপনার পর্কিরয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনাকে পর্কিরয়াটি 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 পর্কিরয়া 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 পর্কিরয়াটি 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।

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

পর্‍্য়শই জিজ্ঞাসিত পর্‍শ্‍নাবলী (FAQs)

আমি পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা খাচ্ছি এবং সেটি শেষ হওয়ার আগেই আমার নরম, জলের মতো, মল বেরনো শুরু হয়েছে। তাও কি আমাকে পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পান করে যেতে হবে?

হ্যাঁ। একটি নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ কোলনস্কোপির জন্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে আপনাকে অবশ্যই পুরো পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পান করতে হবে।

পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পান করার পরে আমার শরীর মোচড় দিচ্ছে (গা গোলানো) বা মনে হচ্ছে সব বেরিয়ে আসবে (বমি)। আমার কী করা উচিৎ?

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 ব্যবহার 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। হাইডের্‍টেড থাকার জন্য আপনি আপনার পছন্দের যে কোনো স্বচ্ছ তরল পান করতে পারেন। একটি নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ কোলনস্কোপির জন্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে পেট পরিষ্কারের মিশর্‍ণটা পুরোটা পান করা জরুরি।

আপনার কোলনস্কোপির পরে

আপনার নার্স ক্রমাগত আপনার হার্ট, শ্বাসপ্রশ্বাস এবং রক্তচাপ মনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্কোপির পরে অনেকের মনে হয় পেট ফুলে উঠেছে অথবা পেটে খিঁচ ধরে। এটি স্বাভাবিক এবং পেট থেকে গ্যাস বেরিয়ে এটা ঠিক হয়ে যায়।

আপনি পুরোপুরি জেগে ওঠার পরে, আপনার নার্স আপনার IV খুলে দেবেন। আপনার জন্য কেউ অপেক্ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নার্স আপনাদের দুজনকেই ডিসচার্জের নির্দেশাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

বাড়িতে

- ডিসচার্জ হয়ে আসার পর থেকে আপনি হালকা খাবার খাওয়া শুরু করতে পারেন। প্রথমে তেল মশলাযুক্ত এবং ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। ধীরে ধীরে স্বাভাবিক খাদ্যাভাসে ফিরে আসুন। আপনার ডাক্তার কোনো নির্দিষ্ট সময়কালের জন্য আপনার খাবার সীমিত করতে চাইলে, তারা আপনাকে তা বলে দেবেন।
- আপনার প্রক্রিয়ার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না।
- আপনার প্রক্রিয়ার 24 ঘণ্টা পরে আপনি আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদ্বার থেকে সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রক্তক্ষরণ হবে না। আপনার প্রক্রিয়াটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিৎ।

একটি কোলনস্কোপির পরে, আপনার মলত্যাগ অনিয়মিত বা সাধারণ অভ্যাসের থেকে অন্যরকম হওয়াটাই স্বাভাবিক। আপনার প্রক্রিয়ার পরের এক সপ্তাহ পর্যন্ত এটা থাকতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমস্যা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবরস্বত্ব সংরক্ষিত