



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

# MiraLAX® ব্যবহার করে কীভাবে আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত হবেন

এই তথ্যাবলী আপনাকে পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX) ব্যবহার করে আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য আপনাকে তৈরি হতে সহায়তা করবে।

## আপনার কোলোনোস্কোপি সম্পর্কে

কোলোনোস্কোপি হল একটি পরীক্ষা যা আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের (বৃহদান্ত্র) ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের ভিতরের অংশটি দেখতে একটি কোলোনোস্কোপি ব্যবহার করবেন। এটি একটি নমনীয় টিউব যার শেষ প্রান্তে একটি ক্যামেরা রয়েছে। ছবিগুলো একটি ভিডিও মনিটরে দেখা যাবে।

পরীক্ষার সময়, আপনার ডাক্তার যেগুলি করতে পারেন:

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

আপনার পরীক্ষাটি সম্পন্ন করার জন্য আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অন্যান্য পরীক্ষা সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পরীক্ষা সম্পন্ন করার প্রয়োজন হতে পারে।

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

## আপনার কোলোনোস্কোপির 1 সপ্তাহ আগে

### আপনার ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন

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

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

নিচে আমরা কিছু সাধারণ উদাহরণ অন্তর্ভুক্ত করেছি, তবে এর পাশাপাশি আরো আছে। আপনার পরিষেবা প্রদানকারী দলের কাছে যেন আপনি যেসকল ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরস্ক্রিপশনের ওষুধ গ্রহণ করে সেগুলোর সকল তথ্য থাকে তা নিশ্চিত করুন। পেরস্ক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পেরস্ক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরস্ক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।



সঠিক পদ্ধতিতে আপনার প্রতিক্রিয়ার আগে আপনার ওষুধ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার প্রতিক্রিয়া পুনঃনির্ধারণ করতে হতে পারে।

### অ্যান্টিকোয়াগুল্যান্টস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার প্রতিক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। রক্ততঞ্চনের চিকিৎসায় বা কোনো হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের প্রতিরোধে আপনি কোনো রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেলে, ওষুধটির পেরস্ক্রাইব করেছেন যে ডাক্তার, তাকে জিজ্ঞাসা করুন কখন এই ওষুধটি খাওয়া বন্ধ করা যাবে।

আমরা নিচে কিছু সাধারণ রক্ত পাতলা করার উদাহরণ তালিকাভুক্ত করেছি। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে রক্ত পাতলা করা গ্রহণ বন্ধ করবেন না।

- এপিক্সাবান (Eliquis®)
- অয্যসপিরিন
- সেলেককিসব (Celebrex®)
- সিলোস্টাজল (Plavix®)
- ক্লপিডগরেল (Plavix®)
- দবিগাতরান (Pradaxa®)
- ডালেটপারিন (Fragmin®)
- ডিপাইরিডামোল (Persantine®)
- এডোক্সাবান (Savaysa®)
- এনোক্সাপারিন (Lovenox®)
- ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®)
- হেপারিন ইনজেকশন (শট)
- মেলোকিসকাম (Mobic®)
- ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID), যেমন আইবুপেরোফেন (Advil®, Motrin®) এবং নয্যপেরোফেন (Aleve®)
- পেনটকিসফাইলাইন (Trental®)
- পরসুগেরল (Effient®)
- রিভারোক্সাবান (Xarelto®)
- সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)
- টিকাগেরল (Brilinta®)
- টিঞ্জাপারিন (Innohep®)
- ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)

## Medicines for diabetes

If you take insulin or other medicines for diabetes, you may need to change the dose. Ask the doctor who prescribes your diabetes medicine what to do the day before and the morning of your procedure.

Do not take these medicines the day before or the day of your procedure:

- Metformin, such as Glucophage® or Glumetza®.
- Medicine that contains metformin, such as Janumet®.

## ওজন হ্রাস করার ওষুধ

যদি আপনি ওজন কমানোর জন্য ওষুধ খান (যেমন GLP-1 ওষুধ), তাহলে আপনার পদ্ধতি নিধারণকারী স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার পদ্ধতির আগে তাদের কী করতে হবে তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার পদ্ধতির আগে এটি গ্রহণ বন্ধ করতে হতে পারে, বিভিন্ন খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হতে পারে, অথবা উভয়ই। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন।

ওজন কমানোর কিছু ওষুধের উদাহরণ আমরা নিচে তালিকাভুক্ত করেছি। আরও কিছু আছে, তাই

নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। এর মধ্যে কিছু ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করা হয়, কিন্তু কখনও কখনও শুল্কমাত্র ওজন কমানোর জন্য নিধারিত হয়।

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

## আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে ঠিক করে রাখুন

আপনার পরিকল্পনার 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 পরিকল্পনার 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 ইয়র্ক এজেন্সিসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচর্যাকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-227-4649

নিউ জার্সিতে এজেন্সিসমূহ

পরিচর্যাকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-227-4649

## পর্যোজন হলে, আপনার ডাক্তারের থেকে একটি চিঠি করিয়ে নিন

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

## অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল কার্ডিওভাটার-ডিফিব্রিলেটর (AICD)

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

## অন্যান্য উপসর্গ

যদি গত 6 সপ্তাহের মধ্যে নিম্নোক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারের নিকট থেকে একটি ছাড়পত্র সংগ্রহের পরয়োজন হবে:

- বুকে ব্যথা।
- শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা যা নতুন বা দিন দিন আরো খারাপ হয়েছে।
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

## সামগ্রীগুলি কিনুন

পেট পরিষ্কার করার বন্দোবস্ত করতে আপনাকে এই সামগ্রীগুলি কিনতে হবে। পেট পরিষ্কার করাকে প্রায়শই 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 সব্চ্ছ 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 ইলেক্ট্রলাইট বেরিয়ে গেছে স্পোর্টস ড্রিঙ্ক তা পরিপূরণ করতে সহায়তা করবে।
  - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সুগার ফ্রী সব্চ্ছ তরল পান করতে ভুলবেন না।

## পর্যোজন হলে অতিরিক্ত সামগ্রীগুলি কিনুন

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর যদি আপনি হ্যাঁ দেন তবে আপনাকে অতিরিক্ত সামগ্রীগুলি কিনতে হতে পারে:

- আপনার কি কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার পরবর্তী (মলত্যাগ করতে সমস্যা) আছে বা সপ্তাহে 3 বারেরও কম মলত্যাগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন? আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধ্যে রয়েছে:
  - ফেনটানাইল (Duragesic®, Subsys®)।
  - মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)।
  - হাইড্রোকোডোন (Vicodin®)।
  - অক্সিকোডোন (Oxycontin®, Percocet®)।
- আপনি কি অতীতে পেট ঠিকমতো (আপনার কোলনে মল) পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কেপি করেছিলেন?

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

এছাড়াও সম্পূর্ণ তরল খাবারের জন্য আপনাকে আরো তরল কিনতে হবে। আপনি কী কী পান করতে পারেন তার উদাহরণগুলো জানতে “আপনার কোলনস্কেপির 2 দিন আগে” বিভাগটি পড়ুন।

## আপনার পরিক্রিয়াটি শুরুর 5 দিন আগে

### আয়রন সাপ্লিমেন্ট নেওয়া বন্ধ করুন

আপনি কোনো আয়রন সাপ্লিমেন্ট নিলে, আপনার পরিক্রিয়ার 5 দিন আগে থেকে সেটি নেওয়া বন্ধ করুন। আয়রন সাপ্লিমেন্ট আপনার মলের রঙ পরিবর্তন করতে পারে। এর ফলে আপনার মলাশয় স্পষ্টভাবে দেখতে ডাক্তারদের অসুবিধা হতে পারে।

# আপনার কোলোনোস্কোপির 3 দিন আগে

## কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান

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

- কাঁচা (সিদ্ধ না করা) ফল ও শাকসবজি।
- ক্যানজাত কনর্সহ, গোটা কানের্ল কনর্।
- গোটা শস্য (যেমন ওটমিল, বাদামি চাল, কুইনোয়া বা গমের রুটি)।
- বীজ (যেমন পোস্ট বা তিল)।
- বাদাম।

## আপনার এন্ডোস্কোপি নাসের্‌র সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কিরিয়াটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এন্ডোস্কোপি নাসের্‌র থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নির্দেশাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

নাসর্ও আপনার ওষুধগুলি পর্যালোচনা করবেন এবং পর্কিরিয়াটির দিন সকালে কোন ওষুধটি খেতে হবে তা বলে দেবেন।

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি ব্যবহার করুন।

---

---

---

# আপনার কোলোনোস্কোপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

- পরায্যই কোষ্ঠকাঠিনেয্ ভোগেন।
- মাদক সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন।
- অতীতে পেট ঠিকমতো পরিষ্কার না করে কোনো কোলনোস্কোপি করেন?

যদি উপযুক্তগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার কেষ্টের্ পর্যোজয্ 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।
  - বরখ বা কির্প সুয়্প যা এমনভাবে ছাঁকা হয়েছে যে তাতে কোনো শাকসবজির টুকরো নেই।
  - পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট।
  - আইসকিরম এবং ফরুট আইস। এগুলোর মধ্যে কোনো ফলের টুকরো, বাদাম, ফাজ বা পিনাট বাটার মেশানো যাবে না।

# আপনার কোলোনোস্কোপির 1 দিন আগে

## আপনার MiraLAX অন্তের্ পরস্তুতি পরস্তুত রাখুন

আপনার পর্কির্যার আগের দিন সকালে, 238 গ্রাম MiraLAX পাউডারের পুরোটা 64 আউন্স সর্বাধিক তাপমাত্রার সব্চ্ছ তরলে সাথে মেশান যতক্ষণ পয়রন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়।

একবার MiraLAX পাউডার মিশে গেলে, আপনি মিশরণটি রেফির্জারেটরে রেখে দিতে পারেন। এটি ঐচ্ছিক।



আপনার পরকির্যার আগের দিন সকালের আগে MiraLAX পাউডার মেশাবেন না।

## পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পরকির্যার আগের দিন আপনাকে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শুধুমাত্র 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 প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্চ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি পর্যাপ্ত ক্যালোরি গ্রহণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কোপি পরিস্কারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাত্র সুগার ফরী সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

সবচ্ছ তরল পানীয়		
	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সু্যপ	<ul style="list-style-type: none"> <li>সবচ্ছ বরথ, বুলন বা কনসোমি।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শুকনো খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।</li> </ul>
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> <li>জিলেটিন, যেমন- Jell-O®।</li> <li>সুসব্দু বরফ।</li> <li>শক্ত ক্যান্ডি, যেমন- Life Savers® এবং lemon drops (লেমন ড্রপস)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু।</li> <li>অন্যান্য সকল মিষ্টান্ন।</li> </ul>
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> <li>লেমোনেড, আপেল, সাদা কর্ণবেরি এবং সাদা আঙুরের জুসের মতো সবচ্ছ জুস।</li> <li>আদা মিশ্রিত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা।</li> <li>Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোর্টস ড্রিংকস।</li> <li>দুধ বা কির্মার ছাড়া কফি।</li> <li>দুধ বা কির্মার ছাড়া চা।</li> <li>কাবরনেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। এর মধ্যে রয়েছে লাল, বেগুনী রঙের কমলার জুস, সোডা, এবং স্পোর্টস ড্রিংকস।</li> <li>শাস থাকা জুস।</li> <li>নেকটর।</li> <li>স্মুদি বা শেক।</li> <li>দুধ, কির্ম ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য।</li> <li>বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প।</li> <li>অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।</li> </ul>

## আপনার পরিক্রিয়ার সময়টি নোট করুন

আপনার পরিক্রিয়ার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকরান্ত অফিসের একজন কমরী সদস্য আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পরিক্রিয়া সোমবারে নিধরারিত হয় তাহলে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন।

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

যদি আপনার পরিক্রিয়া বাতিল করতে হয়, তাহলে GI সময়সূচী নিধরারণের অফিসে 212-639-5020 নম্বরে কল করুন।

## আপনার পেট পরিষ্কার করার পরিক্রিয়া শুরু করুন

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

ধাপ 2: বিকেল 4:15-এ, MiraLAX মিশরণটি পান করা শুরু করুন।

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

আপনি মিশরুণের মোট 4 গ্লাস পান করবেন।

- আপনি যখন শেষ করবেন, তখন MiraLAX মিশরুণের অধেরুক পড়ে থাকবে। আপনি MiraLAX মিশরুণের দ্বিতীয়াধরু পান করার সময় আপনার নিধরুরিত আগমনের সময়সূচির উপর নিভরু করবে। ধাপ 3-এর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
- পরথম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধ্যে সাধারণত মলতযাগের পরকিরুয়া শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর কেষ্টেৰ্বেশি সময়ও লাগতে পারে।
  - MiraLAX-এর পরথম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলতযাগের পরকিরুয়া শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদেৰ্শনা অনুসারে MiraLAX এর দ্বিতীয় ডোজটি শুরু করুন।
- পর্তিবার মলতযাগের পরে আপনার মলদব্রের আশেপাশের চামড়ায় পেটেরলিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্িস্ত রোধ করতে সহায়তা করে।
- হাইডেৰ্টেড থাকতে কর্মাগত সব্চ্ছ পানীয় পান পান করা বজায় রাখুন এবং আপনার কোলন পরিষ্কার করে ফেলুন।

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

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

রাত 11টায় p.m., এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল (bisacodyl) ট্যাবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশরূপের দ্বিতীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. বিকেল 11:15-তে, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
2. বিকেল 11:30-এ, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
3. বিকেল 11:45-এ, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
4. রাত 12টায় (মাঝরাত), মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরূপের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পরবেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযরন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কিরয়া শেষ না হওয়া পযরন্ত কিছু খাবেন না।

## আপনার কোলনস্কাপির দিন

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

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

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

1. সকাল 6:15-এ, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
2. সকাল 6:30-এ, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
3. সকাল 6:45-এ, মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
4. সকাল 7-টায় মিশরূপটির 1 (৪-আউন্স) গ্লাস পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরূপের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পরবেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযরন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কিরয়া শেষ না হওয়া পযরন্ত কিছু খাবেন না।

## যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনার পরকির্যার দিন সকালে আপনাকে যে ওষুধগুলি খেতে বলা হয়েছে শুধু সেগুলিই খান। কয়েক চুমুক জল দিয়ে সেগুলি খান।
- আপনার বুক বা হাতে কোনো লোশন, ক্রিম বা পাউডার লাগাবেন না।
- শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ যেকোনো গহনা খুলে ফেলুন।
- কের্ডিট কার্ড এবং গহনার মতো সমস্ত মূল্যবান বস্তু বাড়িতে রেখে যান। আপনার মূল্যবান জিনিসপত্র সংরক্ষণ করার মতো লকার আমাদের নেই।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন।

## কী আনতে হবে

- ☐ আপনার ওয়ালেট কার্ড, যদি আপনার একটি AICD থাকে এবং আপনার কার্ডটি ইতোমধ্যেই হাসপাতালের ফাইলে না থাকে।
- ☐ আপনার যদি কোনো রেসকিউ ইনহেলার (যেমন- হাঁপানির জনস্ব আলবুটেরল) থাকে তাহলে সেটি।
- ☐ আপনার চশমা বা দাঁতের কেস, যদি আপনি সেগুলি পরেন।
- ☐ আপনার হেলথ কেয়ার পরকিস ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

## কোথায় যাবেন

আপনার পরকির্যাটি এই কেন্দ্রগুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- ☐ মেমোরিয়াল হাসপাতাল (MSK-এর মূল হাসপাতাল)-এ এন্ডোস্কোপি স্যুট  
1275 York Avenue (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম স্ট্রিটের মধ্যে)  
নিউ ইয়র্ক, NY 10065  
2য় তলায় যেতে B লিফট ব্যবহার করুন। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজরাঁরি অয়ান্ড পেরাসিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- ☐ David H. Koch Center  
530 East 74<sup>th</sup> St.  
New York, NY 10021  
লিফট ব্যবহার করে 8ম তলায় যান।
- ☐ MSK মনমাউথ  
480 রেডহিল রোড মিডলটown  
মিডলটown, NJ 07748

এই স্থানের পাকিরং সম্পর্কিত তথ্যের জন্য [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট করুন।

## কী আশা করতে পারেন

অনেক কমরী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। একই নামের বা অনুরূপ নামের ব্যক্তিবর্গের সেই একই দিনে পরিকর্যা থাকতে পারে।

আপনার পরিকর্যার জন্য আপনার যখন পোশাক পরিবর্তন করার সময় আসবে তখন আপনি পরার জন্য একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পাবেন।

আপনার পরিকর্যার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনাকে পরিকর্যাটি ব্যখ্যা করবেন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন।

আপনি আপনার অ্যানেস্টিথোলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত ইতিহাস আপনার সাথে পর্যালোচনা করবেন এবং আপনাকে কি ধরনের অ্যানেস্থেসিয়া (আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ) দেওয়া হবে সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।

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

একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাগাবেন, সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনাকে আপনার IV এর মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দেওয়া হবে, যা আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে দেবে। আপনি ঘুমিয়ে পড়ার পরে, আপনার ডাক্তার পরিকর্যাটি আরম্ভ করবেন।

আপনার ডাক্তার আপনার মলদ্বারে একটি কোলনস্কোপ ঢোকাবেন। কোলনস্কোপটি একটি ভিডিও মনিটরের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। অস্বাভাবিক কিছু আছে কিনা তা ভিডিও মনিটরের দেখার সময় আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের মধ্যে কোলনস্কোপটিকে নাড়াচাড়া করানোর জন্য বাতাস এবং তরল ব্যবহার করবেন।

পরিকর্যাটি সম্পূর্ণ করতে সাধারণত 60 মিনিট (1 ঘণ্টা) লাগে।

# পর্যায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী (FAQs)

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

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

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

পেট পরিষ্কারের মিশ্রণ 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 উচিত, এবং পান করার মধ্যে একটু বিরতি দেওয়া উচিত। অথবা 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 মিশ্রণটিকে ফির্জে রাখতে পারেন। বিরতির পরে, পেট পরিষ্কারের মিশ্রণটা আস্তে আস্তে পান করার চেষ্টা করুন। আপনার কাছে থাকলে একটি স্টর্ভ ব্যবহার করুন।

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

## আপনার কোলনস্কেপিংর পরে

আপনার নাসর্ কর্মাগত আপনার হাটর্, শ্বাসপ্রশ্বাস এবং রক্তচাপ মনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্কেপিংর 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 নাসর্ আপনার IV খুলে দেবেন। আপনার জন্য কেউ অপেক্ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নাসর্ আপনাদের দুজনকেই ডিসচার্জের নিদর্শাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

## বাড়িতে

- ডিসচাজর্ 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 পরিকর্যার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না।
- আপনার পরিকর্যার 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 পরিকর্যাটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিত।

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

## কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমস্যা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

- 101 °ফা (38.3 °সে) বা তার বেশি জ্বর।
- পেটে মারাত্মক ঘনত্ব 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 রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাষাচার্য লাইব্রেরি দেখুন।

---

How To Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated on June 9, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষ্ত