



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

# MiraLAX® বয্‌বহার করে কীভাবে আপনার কোলোনোস্‌কাপিৰ জনয্‌ পরস্তুত হবেন

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

## আপনার কোলোনোস্‌কাপি সম্পকের

কোলনোস্‌কাপি হল একটি পরীক্ষা যা আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের (বৃহদান্তের) ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের ভিতরের অংশটি দেখতে একটি কোলনোস্‌কাপি বয্‌বহার করবেন। এটি একটি নমনীয় টিউব যার শেষ পরানেত একটি কয্‌মেরা রয়েছে। ছবিগুলো একটি ভিডিও মনিটরে দেখা যাবে।

পরকিরয্‌টিৰ সময়, আপনার ডাক্তার য়েগুলি করতে পারেন:

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

আপনার পরকিরয্‌টিৰ সম্পনের জনয্‌ আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অনয্‌নয্‌ পরকিরয্‌টিৰ সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পরকিরয্‌টিৰ সম্পনের পরয্‌য়োজন হতে পারে।

মনোয্‌োগ সহকারে এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে য়োগায্‌োগ করুন।

## আপনার কোলোনোস্‌কাপিৰ 1 সপ্তাহ আগে

### আপনার ওষুধ সম্পকের জিজ্ঞাসা করুন

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

আপনাকে সর্বাভাবিকের তুলনায় ভিন্ন মাত্রা (পরিমাণ) নিতে হতে পারে। আপনার পরিক্রমার আগে কীভাবে ওষুধ গ্রহণ করবেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা না বলে আপনার ওষুধ গ্রহণের পদ্ধতি পরিবর্তন করবেন না।

এই অংশে কিছু ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হয়েছে, কিন্তু আরও অনেকগুলি রয়েছে। নিশ্চিত করুন যে আপনার পরিচর্যা দল আপনার সমস্ত পেরসক্রিপশন ওষুধ, ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধ এবং ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট সম্পর্কে জানে। পেরসক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পেরসক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।



আপনার পরিক্রমার আগে কয়েকদিনে আপনার ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট সঠিকভাবে গ্রহণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার পরিক্রমা পুনঃনির্ধারণ করতে হতে পারে।

### অ্যান্টিবায়োটিকস (রক্ত পাতলা করে)

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• এপিক্সাবান (Eliquis®)</li> <li>• অযাসপিরিন</li> <li>• সেলেককিস্ব (Celebrex®)</li> <li>• সিলোস্টাজল (Pletal®)</li> <li>• ক্লপিডগরেল (Plavix®)</li> <li>• দবিগাতরান (Pradaxa®)</li> <li>• ডালেটপারিন (Fragmin®)</li> <li>• ডিপাইরিডামোল (Persantine®)</li> <li>• এডোক্সাবান (Savaysa®)</li> <li>• এনোক্সাপারিন (Lovenox®)</li> <li>• ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®)</li> <li>• হেপারিন ইনজেকশন (শট)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• মেলোক্সিকাম (Mobic®)</li> <li>• ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID), যেমন আইবুপেরাফেন (Advil®, Motrin®) এবং নযাপেরাক্সন (Aleve®)</li> <li>• পেন্টকিসফাইলাইন (Trental®)</li> <li>• পরসুগেরল (Effient®)</li> <li>• রিভারোক্সাবান (Xarelto®)</li> <li>• সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)</li> <li>• টিকাগেরল (Brilinta®)</li> <li>• টিঞ্জাপারিন (Innohep®)</li> <li>• ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)</li> </ul>
--	--

## ডায়াবেটিসের ওষুধ

আপনি যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার ডোজ পরিবর্তন করার পরয়োজন হতে পারে। যে ডাক্তার আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ নিধরণ করেন, পরিক্রমার আগের দিন এবং পরিক্রমার সকালে কী করতে হবে তা তাঁর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পরিক্রমার আগের দিন এবং পরিক্রমার দিন এই ওষুধগুলো গ্রহণ করবেন না:

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

## ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমা বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন। কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথ্য জানার জন্য [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 সামান্য 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 নিধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নিধারিত হয়।

<ul style="list-style-type: none"><li>• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)</li><li>• Dulaglutide (Trulicity®)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)</li><li>• Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)</li></ul>
---	---

## 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 (হাটের ডাক্তার) এর নিকট থেকে একটি ছাড়পত্র সংগ্রহের পরয়োজন হবে।

## অন্যান্য উপসর্গ

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

- বৃক্ক বন্ধ।
- শ্বাস-পরশ্বাসে 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 কোষ্ঠকাঠিন্ হওয়ার পরবণতা (মলত্যাগ করতে সমস্যা) আছে বা সপ্তাহে 3 বারেরও কম মলত্যাগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন? আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার স্বাস্থ্ সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধ্যে রয়েছে:
  - ফেনটানাইল (Duragesic®, Subsys®)।
  - মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)।
  - হাইডেরাকোডোন (Vicodin®)।
  - অক্সিকোডোন (Oxycontin®, Percocet®)।
- আপনি কি অতীতে পেট ঠিকমতো (আপনার কোলনে মল) পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কাপি করেছিলেন?

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

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

## আপনার কলোনোস্কাপির ৫ 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 পরিবর্তন করতে পারে। এর ফলে আপনার মলাশয় স্পষ্টভাবে দেখতে ডাক্তারদের অসুবিধা হতে পারে।

# আপনার কোলোনোস্কোপির 3 দিন আগে

## কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান

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

- কাঁচা (সিদ্ধ না করা) ফল ও শাকসবজি।
- ক্যানজাত কনস্‌সহ, গোটা কানেরল্ কনর্।
- গোটা শসয্ (যেমন ওটমিল, বাদামি চাল, কুইনোয়া বা গমের রুটি)।
- বীজ (যেমন পোস্‌ বা তিল)।
- বাদাম।

## আপনার এন্ডোস্কোপি নাসের্‌ সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কির্যাটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এন্ডোস্কোপি নাসের্‌ থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নিদের্শাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্‌কের্‌ পরশ্‌ জিজ্ঞাসা করবেন।

নাসর্‌ও আপনার ওষুধগুলি পযর্‌লোচনা করবেন এবং পর্কির্যাটির দিন সকালে কোন ওষুধটি খেতে হবে তা বলে দেবেন।

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি বয্‌হার করুন।

---

---

---

# আপনার কোলোনোস্কোপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

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

যদি উপযুক্তগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে 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 কিরপ সুয়প 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 অন্তের পরস্তুতি পরস্তুত রাখুন

আপনার পর্কিরয়ার আগের দিন সকালে, 238 গ্রাম MiraLAX পাউডারের পুরোটা 64 আউন্স সর্বাভাবিক তাপমাত্রার সবচ্ছ তরলে সাথে মেশান যতক্ষণ পযরন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়।

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

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন সকালের আগে MiraLAX পাউডার মেশাবেন না।

## পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পর্কির্য়টির 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 পর্তি 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 পযর্প্ত ক্যালোরি গ্রহণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কাপি পরস্তুতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাত্র সুগার ফরী সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## সব্চ্ছ তরল পানীয়

	খাওয়া/গরহণ করা যেতে পারে।	খাওয়া/গরহণ করবেন না।
সু্যপ	<ul style="list-style-type: none"><li>সব্চ্ছ 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>শকত 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 মিষ্টি।</li></ul>
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"><li>লেমোনেড, আপেল, সাদা কর্য়ানবেরি এবং সাদা আঙুরের জুসের মতো সব্চ্ছ জুস।</li><li>আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা।</li><li>Gatorade® ও Powerade® এর মতো সেপাটর্স ডির্ঙ্কস।</li><li>দুধ বা কির্মার ছাড়া কফি।</li><li>দুধ বা কির্মার ছাড়া চা।</li><li>কাবর্নেটেড (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 সেপাটর্স ডির্ঙ্কস।</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, উদিভদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প।</li><li>অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।</li></ul>

## আপনার পর্কির্য়ার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকর্ন্ত অফিসের একজন কমর্ী সদস্য আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পর্কির্য়া সোমবারে নিধর্ারিত হয় তাহলে তারা আপনাকে আগের শূকর্বারে কল করবেন।

পর্কির্য়ার জন্য 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 পর্কির্য়া বাতিল করতে হয়, তাহলে GI সময়সূচী নিধর্ারণের 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.গর্য়া.) ট্যাবলেট গিলে খান।

ধাপ ২: বিকেল ৪:১৫টায়, MiraLAX মিশর্ণ 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 নিশরুণের অধেরুক পড়ে থাকবে। আপনি MiraLAX মিশরুণের দিব্তীয়াধর্ পান করার সময় আপনার নিধরুিত আগমনের সময়সূচির উপর নিভর্ করবে। ধাপ 3-এর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
- পর্থম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধ্যে সাধারণত মলতয্গের পর্কির্যা শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর কেষ্টের্ বেশি সময়ও লাগতে পারে।
  - MiraLAX-এর পর্থম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলতয্গের পর্কির্যা শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদের্শনা অনুসারে MiraLAX এর দিব্তীয় ডোজটি শুরু করুন।
- পর্তিবার মলতয্গের পরে আপনার মলদব্বের আশেপাশের চামড়ায় পেটেরলিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্িস্ত রোধ করতে সহায়তা করে।
- আপনার শরীরকে হাইডের্টেড রাখতে এবং কোলন পরিষ্কার রাখতে পযর্াপ্ত পরিমাণে সব্চ্ছ তরল পান করতে থাকুন।

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

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

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

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

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরনের পুরোটা শেষ করুন।

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

## আপনার কোলনস্কাপির দিন

যদি আপনি GLP-1 ওষুধ নিচ্ছেন: আপনার কলোনোস্কাপির সকালে, আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অন্তর্ পরিষ্কারের ধাপ ৩-এর জন্য ভিন্ন নিদের্শনা দেবেন। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।

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

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

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

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

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

## কী আনতে হবে

- আপনার ওয়ালেট কাডর্, যদি আপনার একটি AICD থাকে এবং আপনার কাডর্টি ইতোমধ্যেই 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 ফর্ম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

## কোথায় যাবেন

আপনার পর্কিরয়াটি এই কেন্দর্গুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- মেমোরিয়াল হাসপাতালের এনেডাসকপি সূট (MSK-এর পরধান হাসপাতাল)  
1275 ইয়কর্ এভিনিউ (East 67<sup>th</sup> and East 68<sup>th</sup> সড়কের মধ্যবতর্ স্থানে)  
নিউ ইয়কর্, NY 10065  
লিফট B দিয়ে 2<sup>nd</sup> ফে্লারে যান। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজর্রি অযান্ড পের্‌সিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- ডেভিড এইচ. কোচ সেন্টার

৫৩০ ইস্ট ৭৪তম স্ট্রিট.  
নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০২১  
লিফট ব্যবহার করে ৮ম তলায় যান।

□ MSK Monmouth  
480 রেড হিল রোড  
মিডল টাউন, NJ 07748

এই স্থানের পাকিং 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 অ্যানেসিথলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত ইতিহাস আপনার সাথে পর্যালোচনা করবেন এবং আপনাকে কি ধরনের অ্যানেসিথসিয়া (আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ) দেওয়া হবে সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।

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

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

আপনার ডাক্তার আপনার মলদ্বারে একটি কোলনস্কাপ ঢোকাবেন। কোলনস্কাপটি 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 কোলনস্কাপটিকে নাড়াচাড়া করানোর জন্য বাতাস এবং তরল ব্যবহার

করবেন।

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

# পরায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী (FAQs)

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

হ্যাঁ। একটি নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ কোলনস্কেপিংর জন্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে আপনাকে অবশ্যই পুরো পেট পরিষ্কারের মিশ্রণটা 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 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 স্টর্ক 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। হাইডেরটেড 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, শ্বাসপর্শ্বাস এবং রক্তচাপ মনিটর্ করে যাবেন। একটি কোলনস্কেপিংর পরে অনেকের মনে হয় পেট ফুলে উঠেছে অথবা পেটে খিঁচ ধরে। এটি সর্ভাভাবিক 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 ডিসচার্জর্ নিদর্শাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

## বাড়িতে

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

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদবার থেকে সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রক্তক্ষরণ হবে না। আপনার পরিকরয়াটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিত।

একটি কোলনস্‌কাপির পরে, আপনার মলত্যাগ অনিয়মিত বা সাধারণ অভ্যাসের থেকে অনযর্কম হওয়াটাই সর্বাভাবিক। আপনার পরিকরয়ার পরের এক সপ্তাহ পযর্ন্ত এটা থাকতে পারে।

## আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমস্যা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন:

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

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

আরো রিসোসের্ জনয্ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবের্রি দেখুন।

How To Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated on May 14, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্র্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষত