



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

# MiraLAX® ব্যবহার করে কীভাবে আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য পরস্তুত হবেন

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

## আপনার কোলোনোস্কোপি সম্পর্কে

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

পরিক্রমার 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 পরিক্রমাটি সম্পন্ন করার জন্য আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অন্যান্য পরিক্রমা সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পরিক্রমা সম্পন্ন করার পরয়োজন 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

পরিকর্যাটির আগে আপনাকে আপনার নিয়মিত কিছু ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। অথবা, আপনাকে সব্ভাবিকের তুলনায় ভিন্ন মাত্রা (পরিমাণ) নিতে হতে পারে। আপনার পরিকর্যার 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 পেরস্ক্রিপশন ওষুধ, ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধ এবং ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট সম্পর্কে জানে। 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।



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

অ্যান্টিবায়োটিকস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার পর্কিরয়াকে পর্ভাবিত করে। রক্ততঞ্চনের চিকিৎসায় বা কোনো হাটর্ অয্টাক বা সেটর্কের পর্তিরোধে আপনি কোনো রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেলে, ওষুধটির পেরসকরাইব 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 সদসেয়্ সাথে কথা না বলে রক্ত পাতল করা গর্হণ বন্ধ করবেন না।

<ul style="list-style-type: none"><li>• এপিক্সাবান (Eliquis®)</li><li>• অয্সপিরিন</li><li>• সেলেককিস্ব (Celebrex®)</li><li>• সিলোস্টাজল (Pletal®)</li><li>• ক্লপিডগরেল (Plavix®)</li><li>• দবিগাতর্ন (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>• মেলোকিস্কাম (Mobic®)</li><li>• ননসেটরয়েডাল অয্নিট-ইনফেলমেটরি ডর্গস (NSAID), যেমন আইবুপের্ফেন (Advil®, Motrin®) এবং নয্পের্কেসন (Aleve®)</li><li>• পেন্টকিস্ফাইলাইন (Trental®)</li><li>• পর্সুগের্ল (Effient®)</li><li>• রিভারোক্সাবান (Xarelto®)</li><li>• সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)</li><li>• টিকাগের্লর (Brilinta®)</li><li>• টিঞ্জাপারিন (Innohep®)</li><li>• ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)</li></ul>
---	--

## ডাযাবেটিসের ওষুধ

আপনি যদি ইনসুলিন বা ডাযাবেটিসের অনয্ন্য় ওষুধ গর্হণ করেন,

তাহলে আপনার ডোজ পরিবর্তন করার পরয়োজন হতে পারে। যে ডাক্তার আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ নিধারণ করেন, পরিক্রয়ার আগের দিন এবং পরিক্রয়ার সকালে কী করতে হবে তা তাঁর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পরিক্রয়ার আগের দিন এবং পরিক্রয়ার 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 অস্বাস্থ্যসেবা বা পরিক্রয়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্বাস্থ্যসেবা বা পরিক্রয়া বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অস্বাস্থ্যসেবা বা পরিক্রয়ার 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 গর্হণ করা  
সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা  
অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নিধরিত হয়।  
অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নিধরিত 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 পরিচয়রা সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়র্ক এজেন্সিসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচয়রকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-

227-4649

নিউ জার্সিতে এজেন্সিসমূহ

পরিচয়রকারী ব্যক্তিবর্গ: 877-  
227-4649

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

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

**অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টবেল কাডির্ওভাটর-ডিফিরবিলেটর (AICD)**

আপনার কোনো AICD থাকলে আপনার MSK ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার কাডির্ওলজিস্ট (হাটের 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 পর্যোজন হবে:

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

## সামগরীগুলি কিনুন

পেট পরিষ্কার করার বনেদাবস্তু করতে আপনাকে এই সামগরীগুলি কিনতে হবে। পেট পরিষ্কার করাকে পরায়শই 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 সবচ্ছ 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 ড্রিংক একটি ভালো বিকল্প। আপনি পেট পরিষ্কার করার সময় আপনার যে ইলেক্ট্রলাইট বেরিয়ে গেছে স্‌পোর্টস ড্রিংক তা পরিপূরণ করতে সহায়তা করবে।
  - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সুগার ফরী সবচ্ছ তরল পান করতে ভুলবেন না।

## পরয়োজন হলে অতিরিক্ত সামগরীগুলি কিনুন

নিম্নলিখিত পরশ্নের উত্তর যদি আপনি হ্যাঁ দেন তবে আপনাকে অতিরিক্ত সামগরীগুলি কিনতে হতে পারে:

- আপনার কি কোষ্ঠকাঠিন্য় হওয়ার পর্ণতা (মলত্যাগ করতে সমস্যা) আছে বা সপ্তাহে 3 বারেরও কম মলত্যাগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন? আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার সব্স্থয় সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধেয় রয়েছে:

- ফেনটানাইল (Duragesic®, Subsys®)।
- মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)।
- হাইডেরাকোডোন (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-গরাম) প্যাকেটের একটি বক্স বা পাউডারের 1টি (119-গরাম) 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 কোলনোস্কেপির ৫ দিন আগে

**আয়রন সাপ্লিমেন্ট নেওয়া বন্ধ করুন**

আপনি কোনো আয়রন সাপ্লিমেন্ট নিলে, আপনার পরিক্রমার 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 কোলনোস্কেপির 3 দিন আগে

**কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান**

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

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

## আপনার এনেডাস্কাপি নাসের্ৰ সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কিরয়াটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এনেডাস্কাপি নাসের্ৰ থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নিদের্শাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পর্কে পরশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

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

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি ব্যবহার করুন।

---

---

---

## আপনার কোলোনোস্কাপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

- পর্যই কোর্ঠকাঠিনেয্ ভোগেন।
- মাদক সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন।
- অতীতে পেট ঠিকমতো পরিষ্কার না করে কোনো কোলনোস্কাপি

করেন?

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

## আপনার কোলোনোস্কোপির 1 দিন আগে

আপনার MiraLAX অন্তের পরিস্ফুটন পরিস্ফুট রাখুন

আপনার পরিকল্পনার আগের দিন সকালে, 238 গ্রাম MiraLAX

পাউডারের পুরোটা 64 আউন্স সর্বাধিক তাপমাত্রার সবচ্ছ তরলে সাথে মেশান যতদূর পর্যন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়।

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

আপনার পরকির্য়ার আগের দিন সকালের আগে MiraLAX পাউডার মেশাবেন না।

### পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পরকির্য়টির আগের দিন আপনাকে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শূধুমাতর্ 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। শূধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি পযর্প্ত কয্যালোরি গর্হণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কাপি পরস্তুতির একটি গুরুতব্পূর্ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শূধুমাতর্ সুগার ফর্ী সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

## সব্চ্ছ তরল পানীয়

	খাওয়া/গরহণ করা যেতে পারে।	খাওয়া/গরহণ করবেন না।
সু্য্প	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সব্চ্ছ বর্খ, 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 কয়্ন্ডি, যেমন- Life Savers® এবং lemon drops (লেমন ডর্পস)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু।</li> <li>• অনয্ন্য় সকল মিষ্টি।</li> </ul>
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• লেমোনেড, আপেল, সাদা করয্ন্বেরি এবং সাদা আঙুরের জুসের মতো সব্চ্ছ জুস।</li> <li>• আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টিজারে মতো সোডা।</li> <li>• Gatorade® ও Powerade® এর মতো সেপার্টিস 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 সেপার্টিস ডির্ঙ্কস।</li> <li>• শাস থাকা জুস।</li> <li>• নেক্টির।</li> <li>• স্মুদি বা শেক।</li> <li>• দুধ, কির্ম ও অনয্ন্য় দুগ্ধজাত পণয্।</li> <li>• বাদাম দুধ, উদিভদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ন্য় দুগ্ধজাত বিকল্প।</li> <li>• অয্ন্য়কোহলযুক্ত পানীয়।</li> </ul>

### আপনার পর্কিরয্যার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কিরয্যার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকর্ন্ত অফিসের একজন কমর্ী সদসয্ আপনাকে কল করবেন। যদি

আপনার পর্কিরয়া সোমবারে নিধরারিত হয়. তাহলে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন।

পর্কিরয়ার 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 পর্কিরয়া বাতিল করতে হয়, তাহলে GI সময়সূচী নিধরারণের অফিসে 212-639-5020 নমব্বরে কল করুন।

**আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কিরয়া শুরু করুন**

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

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

1. বিকেল 4:15-তে, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
2. বিকেল 4:30-এ, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
3. বিকেল 4:45-এ, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
4. বিকেল 5টা, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।

আপনি মিশরণের মোট 4 গ্লাস পান করবেন।

- আপনি যখন শেষ করবেন, তখন MiraLAX মিশরণের অধের্ক পড়ে থাকবে। আপনি MiraLAX মিশরণের দিব্তীয়াধর্ পান করার সময় আপনার নিধরারিত আগমনের সময়সূচির উপর নিভর্ করবে। ধাপ 3-এর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- পৰ্থম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধ্যে সাধারণত মলত্যাগের পরিক্রিয়া শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর ক্ষেত্রে বেশি সময়ও লাগতে পারে।
  - MiraLAX-এর পৰ্থম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলত্যাগের পরিক্রিয়া শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদেৰ্শনা অনুসারে MiraLAX এর দিব্तीय ডোজটি শুরু করুন।
- পৰ্তিবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদব্বরের আশেপাশের চামড়ায় পেটেরলিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্িস্ত রোধ করতে সহায়তা করে।
- আপনার শরীরকে হাইডেৰ্টেড রাখতে এবং কোলন পরিষ্কার রাখতে পযৰ্প্ত পরিমাণে সব্চ্ছ তরল পান করতে থাকুন।

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

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

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

1. বিকেল 11:15-তে, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।
2. বিকেল 11:30-এ, মিশরণটির 1 (৪-আউন্স) কাপ পান করুন।

3. বিকেল 11:45-এ, মিশরুণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
4. রাত 12টায় (মাঝরাত), মিশরুণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরুণের পুরোটা শেষ করুন।

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

## আপনার কোলনস্কাপির দিন

যদি আপনি GLP-1 ওষুধ নিচ্ছেন: আপনার কলোনোস্কাপির সকালে, আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অন্তর্ পরিষ্কারের ধাপ ৩-এর জনয়্ ভিন্ নিদেৰ্শনা দেবেন। তাদের নিদেৰ্শাবলি অনুসরণ করুন।

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

আপনার পর্কিরয়ার জনয়্ 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 মিশরুণের দিব্তীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. সকাল 6:15-এ, মিশরুণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
2. সকাল 6:30-এ, মিশরুণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।

3. সকাল 6:45-এ, মিশরুগটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।

4. সকাল 7-টায় মিশরুগটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরুগের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পরবেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযরন্ত আপনি কর্মাগত সবচ্ছ 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।
- কেৰডিট 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 পরিবতের্ 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 পরকিস্ ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

## কোথায় যাবেন

আপনার পরকিরিয়াটি এই কেন্দ্রগুলির যেকোনো একটিতে হবে:

□ মেমোরিয়াল হাসপাতালের এন্ডোসকপি সূট (MSK-এর প্রধান হাসপাতাল)

1275 ইয়কর্ এভিনিউ (East 67<sup>th</sup> and East 68<sup>th</sup> সড়কের মধ্যবর্তী স্থানে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10065

লিফট B দিয়ে 2<sup>nd</sup> ফেয়ারে যান। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজরারি অয়ন্ড 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 বয়কিতবগের্ সেই একই দিনে পরকিরিয়া থাকতে পারে।

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

আপনার পরিকল্পনার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনাকে পরিকল্পনাটি ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন।

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

আপনার কোলনস্কোপির সময় হলে একজন কর্মী আপনাকে পরিকল্পনা 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 অ্যানেসিথেসিয়া দেওয়া হবে, যা আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে দেবে। আপনি ঘুমিয়ে পড়ার পরে, আপনার ডাক্তার পরিকল্পনাটি 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।

পর্যায়শি সম্ভূগর্ করতে সাধারণত 60 মিনিট (1 ঘণ্টা) লাগে।

## পর্যায়শি 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?

হঁ্যা। একটি নিরাপদ এবং সম্ভূগর্ কোলনস্কাপির জনয্ আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে আপনাকে অবশ্যই পুরো পেট পরিষ্কারের মিশরণটা 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 মিশরণ 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 আস্ত আস্ত পান করা উচিত, এবং পান করার মধ্যে একটু বিরতি দেওয়া উচিত। অথর্ 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 মিশরণটিকে ফির্জে রাখতে পারেন। বিরতির পরে, পেট পরিষ্কারের মিশরণটা আস্ত আস্ত 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 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 কোলনস্কেপিং জনস্বাস্থ্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে পেট পরিষ্কারের মিশ্রণটা পুরোটা পান করা জরুরি।

## আপনার কোলনস্কেপিং পরে

আপনার নাসর্কর্মাগত আপনার হাটর, শ্বাসপর্শ্বাস এবং রক্তচাপ মনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্কেপিং 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 নাসর্কর্মাগত আপনার IV খুলে দেবেন। আপনার জনস্বাস্থ্য কেউ অপেক্ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নাসর্কর্মাগত আপনার 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 পরিকর্যার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়

পান করবেন না।

- আপনার পর্কিরয়ার 24 ঘণ্টা পরে আপনি আপনার সব্ভাবিক কাযরকলাপে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদব্ৰ থেকে সামানয় রকতক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রকতক্ষরণ হবে না।

আপনার পর্কিরয়াটির 24 ঘণ্টা পরে রকতক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিৎ।

একটি কোলনস্কাপির পরে, আপনার মলতয্গ অনিয়মিত বা সাধারণ অভয্াসের থেকে অনয্ৰকম হওয়াটাই সব্ভাবিক। আপনার পর্কিরয়ার পরের এক সপ্তাহ পযরন্ত এটা থাকতে পারে।

## **আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন**

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমসয্া হলে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 101 °ফা (38.3 °সে) বা তার বেশি জব্ৰ।
- পেটে মারাত্মক যন্তরণা বা পেট ফাঁপা।
- 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে মলদব্ৰ থেকে রকতক্ষরণ।
- মলের সাথে রকতপাত।
- দুবর্লতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা বমিভাব।
- আপনার মলদব্ৰ দিয়ে খুব বেশি রকতক্ষরণ।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা  
প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের  
একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযন্ত উত্তর দেবেন  
সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি  
একটি বাতর রাখতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর  
সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে  
পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে  
কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন।  
২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের  
ভাচুর্যাল লাইবেররি দেখুন।

How To Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated  
on May 14, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবরসবতব সংরকিষত