

د کولونوسکوپي لارښوونې

GoLytely: د ماسپینین چمتوالي

(Peg 3350-electrolytes, Colyte, Gavilyte, Nulytely)

له معیاني وروسته

د معیاني پر مهال تاسو داسې درمل تر لاسه کړي دي چې ستاسو په قضاوت باندې د پام وړ اغېزه لرلې شي. پلان جوړ کړئ چې د کار ورځ رخصت واخلئ. د خپلې خوندیتوب لپاره تاسو نشئ کولای چې موټر وچلوئ، بل ترانسپورت وکاروئ یا پرته له مسؤل بالغ کس څخه د روغتون نه ووځئ. مهمې پرېکړې تر سبا پورې وځنډوئ.

لس ورځې مخکې

- د یو مسؤل بالغ کس (18 کاله یا زیات عمر) لپاره ترتیبات ونیسئ چې تاسو کور ته ورسوي او د معیاني په ورځ ستاسو سره پاتې شي. که تاسو د معیاني لپاره ویده کوونکي درمل تر لاسه کوئ او مسؤل بالغ کس نلري، ستاسو معیانه په لغوه شي. ستاسو مسؤل بالغ کس کولی شي لار شي، خو باید د معیاني پیل مخکې د تلیفون له لارې تماس کې وي او د معیاني وروسته تر 15 دقیقو ډیر نه شي چې تاسو راوړي.
- که تاسو د شکر یا د وینې د رقیقوونکو درملو کاروئ، نو لارښوونې د "د کولونوسکوپي او د ګی آی معیاني ونو لپاره د درملو مدیریت" په www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy کې وګورئ. د درملو بدلون یا ودرول کیدای شي اړین وي.

درې ورځې مخکې

- لږ فایبر لرونکي رژیم پیل کړئ
- که قبض لري، نو هر ه ورځ یو کپ Miralax اخیستلای شي.
- د فایبر سپلیمنټونه ودرول. د منرال اوېل اینیماس مه کاروئ.
- GoLytely له خپلې درملتون څخه واخلئ.
- Ducolax او سیمیتیکون ټابلیټونه یا جیو ایبل ټابلیټونه (Equate Gas Relief, Anti-Gas, Gas-X) د OTC یا د پلورنځي څخه واخلئ.

د خپل ملاقات وخت نه 24 ساعته مخکې

- جامد خواړه بند کړئ او د روښانه مایعاتو رژیم پیل کړئ (د روښانه مایعاتو رژیم لارښود پاڼه 4 وګورئ) او 1-4 ګلاسي اوبه یا روښانه مایعات وڅښئ.
- په 1 بجې د ورځې، ټول 4 ټابلیټونه د ملی ګرام 5 Dulcolax یوځای واخلئ.
- د ماښام په 6 بجو د GoLytely څښل پیل کړئ، په هر 15 دقیقو کې یو ګیلاس (8 اونس) تر هغه وخته پورې چې د بوتل نیم (2 لیټره) پای ته ورسئ. د بوتل پاتې نیمایي برخه (2 لیټره) به تاسو د سهار په وخت کې خلاصه کړئ.
- که د چمتوالي پر مهال هر وخت زړه بدوالی درته پېښ شو، 30 دقیقې انتظار وکړئ. که لا هم زړه بدوالی ولري، د څښلو سرعت ورو کړئ. د شدید زړه بدوالي یا اندېښنو په صورت کې، مهرباني وکړئ کلینیک ته زنگ ووهئ.

د معیاني ورځ

- د خپلې روښانه مایعاتو رژیم ادامه ورکړئ تر هغه پورې چې ستاسو د ملاقات وخت څخه 6 ساعته پاتې وي.
- سهار وختي: خپل عادي درمل د لږو اوبو سره واخلئ (په دې کې اسپرین او د وینې د فشار درمل شامل دي)، پرته له هغو درملو چې د درملو د مدیریت په لارښوونو کې ذکر شوي دي.
- د خپل چیک ان وخت څخه شپږ ساعته مخکې، د روښانه مایعاتو محدودیت یوازې اوبه، تور کافي یا چای ته ورکړئ (د خوړونکو/کریم/شیدو څخه ډډه وکړئ، د کافي اندازه دوه ګلاسي یا لږه کړئ).
- د GoLytely د وروستي لیټره څښلو پیل مخکې دوه سیمیتیکون ټابلیټونه یا جیو ایبل ټابلیټونه واخلئ.
- څلور ساعته مخکې له کور څخه تللو: د بوتل پاتې GoLytely (2 لیټره) بشپړ کړئ. ټول GoLytely باید لږ تر لږه د ملاقات وخت څخه 2 ساعته مخکې ختم شي.
- د معیاني د ملاقات وخت څخه 2 ساعته مخکې، هیڅ شي د خولې له لارې مه خوری یا مه څښئ.
- د خپلې معیاني په ورځ هیڅ ډول د فکر بدلونکي مواد مه کاروئ، لکه: الکول، ماریجوانا یا نور د "تفریحي" مواد. که دا مواد استعمال شي، ستاسو معیانه به لغوه شي.
- مهرباني وکړئ پلان جوړ کړئ چې د معیاني لپاره د مرکز په دننه کې له د معیاني د ثبت وخت څخه تر رخصتېدو پورې شاوخوا 1.5-2 ساعته تېر کړئ.

مهم: مهرباني وکړئ ټولې لارښوونې لږ تر لږه 2 اوونۍ مخکې د خپلې معیاني ولولئ.

د معیاني او یا د چمتوالي د پوښتنو لپاره، دې شمېره ته زنگ ووهئ: **402.717.9800**
لومړی اختیار 1 او بیا 2.

• CHI Health Immanuel GI Lab

• CHI Health Midlands GI Lab

CHI Health Creighton University

• Medical Center - Bergan Mercy GI Lab

CHI Health BASC

د لږ فايبر لرونکي رژيم لارښود

شيدې او لبنيات

دا خوړلی شی

✓ شيدې

✓ ملايي

✓ گرم چاکليټ

✓ د کوچو شيدې

✓ پنير

✓ تروشه ملايي

دا مخورئ

✗ ماست چې د تخمونو، مغز، گرانولا يا د پوست/تخم لرونکي مېوو سره گډ شوی وي

ډوډۍ او غلې

دا خوړلی شی

✓ هغه ډوډۍ او غلې چې د سپين تصفيه شوي اورو څخه جوړ شوي وي

✓ سپين وريجي

✓ ساده بسکټونه

✓ لږ فايبر لرونکي سريل (لکه corn flakes، cream of wheat)

دا مخورئ

✗ نسواري وريجي

✗ د بشپړو غلو ډوډۍ، رولونه، پاستا يا بسکټونه

✗ د بشپړو غلو يا د لږ فايبر سريل

(لکه گرانولا، اوبټ ميل)

✗ ډوډۍ يا سريل چې مغز يا تخمونه ولري

غوښه او سمندري خواړه

دا خوړلی شی

✓ چرک

✓ فيل مرغ

✓ پسه غوښه

✓ د خوگ غوښه

✓ خوسکۍ غوښه

✓ ماهي او سمندري خواړه، پرته له سالمون ماهي

✓ هگۍ

✓ توفو

دا مخورئ

✗ سخته غوښه چې ټنځايونه لري

✗ سالمون ماهي

حبوبات

دا خوړلی شی

✓ هيخ يو

دا مخورئ

✗ وچ نخود

✗ وچې لوبيا

✗ دال

✗ نور حبوبات

مېوې

دا خوړلی شی

✓ د مېوو جوس پرته له گودۍ

✓ د مني ساس

✓ پخې د کنټالاپ يا هنې ډيو مېوې

✓ پخې، پوستکي لري شوي زردآلو او شفتالو

✓ کنسروه يا پخې شوي مېوې پرته له تخم يا پوستکي

دا مخورئ

✗ مېوې چې تخم، پوست يا پرده ولري (په دې کې بيري، اناناس، مڼه، نارنج، هندواڼه شامل دي)

✗ وچې مېوې (لکه کشمش)

✗ کنسروه يا پخې شوي مېوې پرته له تخم يا پوستکي

سبزی

دا خوړلی شی

✓ کين شوي يا ښه پخې شوي سبزیجات پرته له پوستکي (پکې پوست شوي کاجر، مرخيري، شلغم، اسپرگوس شامل دي)

✓ بې پوستکي کچالو

✓ بې پوستکي او تخم بادرنگ

دا مخورئ

✗ خام سبزیجات، پوست، تخم يا پوستکي ولري

✗ جوار

✗ پوستکي لرونکي کچالو

✗ رومي بانجان

✗ تخم او پوستکي لرونکي بادرنگ

✗ پخه شوې کچالو يا براسل

✗ شنه نخود

✗ د دوبي او ژمي پوستکي لرونکي کڼو

✗ لېما لوبيا

✗ پياز

د لږ فايبر لرونکي رژيم لارښود (دوام لري)

مغز، د مغز پنير، تخمونه

دا خوړلی شی

✓ نرم او کریمي د زمررو/بادام/کاجو بټره

دا مخورئ

✗ مغز لرونکي (پکي زمررو، بادام، اخروټ شامل دي)

✗ د مغز کوچ

✗ تخمونه لکه سونف، کنجد، کدو، لمر گل

خواړه خواره (دوام لري)

دا مخورئ

✗ نارپال

✗ هر څه چې کښين يا مغزات ولري

✗ هر څه چې سره، شنه يا ارغواني رنگ پکي اضافه شوی وي

✗ کلچي يا کيک چې له سبوس لرونکي اورو، تخمونو، وچه مېوه يا مغزونو څخه جوړ شوي وي.

مشروبات

دا څښلی شی

✓ قهوه

✓ چای

✓ گرم چاکلیټ يا کاکو

✓ صاف مېوه ييز مشروبات بي له پلپ

✓ سودا او نور کاربونيټ شوي مشروبات

✓ Boost، Ensure، يا Enlive بي له اضافي فايبر

دا مه څښئ

✗ د مېوو يا سبزيجاتو جوس چې پلپ پکي وي

✗ سره، شنه يا ارغواني رنگ لرونکي مشروبات

غور او غوري

دا خوړلی شی

✓ پنير

✓ مارگرين

✓ د سبزيجاتو او نور تیل

✓ مېونيز

✓ د تخمونو يا مغزاتو پرته سالاد ډريسينگونه

دا مخورئ

✓ د تخمونو يا مغزاتو پرته سالاد ډريسينگونه

سوپونه

دا خوړلی شی

✓ بروت، بويلين، کانسومي، او صاف شوي سوپونه

✓ د شيدو يا کریم لرونکي سوپ، صاف شوی

دا مخورئ

✗ ناصاف شوي سوپونه يا هغه سوپونه چې بوټي پکي وي

✗ مرچ سوپ

✗ د دالو سوپ

✗ د مټر سوپ

✗ وچي لوبيا سوپ

✗ د جوار سوپ

خواړه خواره

دا خوړلی شی

✓ کسټرد

✓ ساده پوډينگ

✓ آيسی کریم بي له مغزاتو يا مېوي

✓ شربت يا سوربيت

✓ Jell-o يا ژېل، چې ميوه ورزياته شوې نه وي او سور، شين يا بنفشې رنگ

ونه لري.

✓ کلچي يا کيک چې د سپيني اوري څخه جوړ شوي وي، پرته له تخمونو،

وچه مېوه يا مغزونو.

د صافو مایعاتو رژیم لارښود

د چیک ان وخت څخه 24 ساعته مخکې، لاندې صاف مایعات اجازه لري:

- ✓ شفاف سپورټ ځیناکونه (بی له سور، شین یا بنفشې رنگ) 
- ✓ اوبه / ذایقه لرونکې اوبه / ناریال اوبه 
- ✓ شفاف او رڼا جوسونه لکه: منډ، سپین انګور، لیمو بی له ګوډې، سپین کرینډري (بی له ګوډې او بی له سور، شین یا بنفشې رنگ) 
- ✓ Jell-O (سره، شنه یا ارغواني رنگ نه لري) 
- ✓ صاف بروت (سبزیجات، غوښه، چرګ) 
- ✓ توره قهوه یا چای (خوړوونکې سمه ده، خو شیدې یا کریم مه ورزیئوئ، د معیاني د ورځې له سهاره یوازې دوه پيالې یا تر دې کمه قهوه وڅښئ). 
- ✓ سودا 
- ✓ پاپسکل پرته له کریم یا مېوې (او بی له سور، شین یا بنفشې رنگ څخه). 

د ملاقات وخت څخه شپږ ساعته مخکې، لاندې صاف مایعات اجازه لري:*

- ✓ شفافه چای 
- ✓ توره قهوه (مهرباني وکړئ د معیاني د ورځې له سهاره دوه پيالې یا تر دې کمه وڅښئ، پرته له خوړوونکې/شیدې/کریم) 
- ✓ اوبه 

*که تاسو شکر لرئ او هاپیوګلیسیمیا تجربه کوئ، تاسو کولی شئ صاف، رڼا رنگ لرونکې جوسونه لکه منډ، سپینه انګور، لیموناده بی له پلپ، او سپینه کرینډري د چیک ان وخت څخه دوه ساعته مخکې وڅښئ (پلپ یا سره، شنه یا ارغواني رنگ نه لري).

دا مه څښئ

- ✗ ملګ شیک
- ✗ پاخته شوي حبوبات
- ✗ ټینګ جوس
- ✗ هغه جوس چې شفاف نه وي: نارنج، اناناس، ګریپ فروټ، او رومیان
- ✗ شیدې، د لبنیاتو یا غیر لبنیاتو محصولات
- ✗ سوپ پرته له صاف بروت / ناصاف بروت څخه (لکه هغه بروت چې لا بوټي پکې وي)
- ✗ جوس، پاپسکل یا جیلټین چې سره، شنه یا ارغواني رنگ لري
- ✗ بارېوم / خولې له لارې کانتراست
- ✗ الکول محدود کړئ

څنگه پوه شم چې زما تیاری په صحیح توګه روان دی؟

(یوازې د کولونوسکوپي لپاره)

د مقایسې لپاره دې مثالونو ته وګورئ:



ژیر او شفاف،
لکه متیازي.
تاسو تیار یاست

نارنجي او لږ روښانه.
لږ پاتي ده چې صحیح
شي

تور نارنجي او
نیم شفاف
دا صحیح نه ده

نصواري او
څر
دا صحیح نه ده

تور او
څر
دا صحیح نه ده

کله چې تاسو ټول د تیاری نیولو محلول وڅښئ، ستاسو غایطه مواد باید ټول مایع، ژیر او شفاف وي لکه #5.
که داسې وي، نو تاسو تیار یاست!

خو که د ستاسو غایطه مواد کلک، نیمه کلک یا د #1، #2 یا #3 په څېر وي، نو تاسو ښه چمتو شوي نه یاست او اړتیا لرئ چې نور
محلول وڅښئ یا خپله معاینه وځنډوئ.

ډېر مهم دی چې ټول د تیاری نیولو محلول وڅښئ. لطفاً یوازې ځکه چې څو ځله مو روښانه غایطه
مواد لرلي، مه دریځوئ.