

د کولونوسکوپي لارښوونې

GoLyte: د سهار تیاری

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

له معاینې وروسته

د معاینې پر مهال تاسو داسې درمل تر لاسه کړي دي چې ستاسو په قضاوت باندې د پام وړ اغېزه لرلای شي. پلان جوړ کړئ چې د کار ورځ رخصت واخلئ. د خپلې خونديتوب 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 معاینې په ورځ ستاسو سره پاتې شي. که تاسو د معاینې لپاره ویده کوونکي درمل تر لاسه کوئ او مسؤل بالغ کس نلری، ستاسو معاینه به لغوه شي. ستاسو مسؤل بالغ کس کولی شي لار شي، خو باید د معاینې پیل مخکې د تلیفون له لارې تماس کي وي او د معاینې 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 کی آی معاینې ونو لپاره د درملو مدیریت" په www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy کې وگورئ. د درملو بدلون یا ودرول کیدل کیدای شي اړین وي.

درې ورځې مخکې

- لږ فایبر لرونکي رژیم پیل کړئ (لطفاً لږ فایبر لرونکي رژیم لارښود په 2م مخ کې وگورئ).
- که قبض لرئ، نو هره ورځ یو کپ Miralax اخیستلای شئ.
- د فایبر سپلیمنټونه ودرول. د منرال اوایل اینیماس مه کاروئ.
- GoLyte له خپلې درملتون څخه واخلئ.
- Ducolax او سیمینټیکون ټابلیټونه یا چپو 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 وگورئ) او 1-4 کلاسي اوبه یا روښانه مایعات وڅښئ.
- په 1 بجې د ورځې، ټول 4 ټابلیټونه د ملی گرام 5 Dulcolax یوځای واخلئ.
- د ماښام په 6 بجو د GoLyte څښل پیل کړئ، په هر 15 دقیقو کې یو گیلز (8 اونس) تر هغه وخته پورې چې د بوتل درې پر 3/4 (3 لیټره) پای ته ورسئ. د بوتل پاتې 1/4 برخه (1 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 ولرئ، د څښلو سرعت ورو کړئ. د شدید زړه بدوالی یا اندېښنو په صورت کې، مهرباني وکړئ کلینیک ته زنگ ووهئ.

د معاینې 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 چپک 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 کلاسي یا لږه کړئ).
- د GoLyte د وروستي لیټره څښلو پیل مخکې دوه سیمینټیکون ټابلیټونه یا چپو ایبل ټابلیټونه واخلئ.
- څلور ساعته مخکې له کور څخه تللو: د بوتل پاتې GoLyte (1 لیټره) بشپړ کړئ. ټول GoLyte باید لږ تر لږه د ملاقات وخت څخه 2 ساعته مخکې ختم شي.
- د معاینې د ملاقات وخت څخه 2 ساعته مخکې، هیڅ شی د خولې له لارې مه خوری یا مه څښئ.
- د خپلې معاینې په ورځ هېڅ ډول د فکر بدلونکي مواد مه کاروئ، لکه: الکول، ماریجوانا یا نور د "تفریحي" مواد. که دا مواد استعمال شي، ستاسو معاینه به لغوه شي.
- مهرباني وکړئ پلان جوړ کړئ چې د معاینې لپاره د مرکز په دننه کې له د معاینې 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 معاینې ولولئ.

د معاینې 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 غلي

دا خوړلی شی

✓ هغه ډوډۍ او غلي چې د سپين تصفيه شوي اوړو 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، اوب، 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 هني 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)

✓ بي پوستکي کچالو

✓ بي 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 دوبې او ژمي پوستکي لرونکي کدو

✗ لېما لوبيا

✗ پياز

د لږ فايبر لرونکي رژيم لارښود (دوام لري)

مغز، د مغز پنير، تخمونه

دا خوړلی شی

✓ نرم او کریمی د زمره/بادام/کاجو بټره

دا مخورئ

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

✗ د مغز کوچ

✗ تخمونه لکه سونف، کنجد، کنو، 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 مېوه 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 دريسينگونه

دا مخورئ

✓ د تخمونو يا مغزاتو پرته سالاد دريسينگونه

سوپونه

دا خوړلی شی

✓ بروت، بولين، 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 څښاکونه (بې له سور، شین یا بنفشې رنگ) 
- ✓ اوبه / ذایقه لرونکې اوبه / ناریال اوبه 
- ✓ شفاف او رڼا جوسونه لکه: مڼه، سپین انگور، لیمو بې له گوډې، سپین کرینبري (بې له گوډې او بې له سور، شین یا بنفشې رنگ) 
- ✓ Jell-o (سره، شنه یا ارغواني رنگ نه لري) 
- ✓ صاف بروت (سبزیجات، غوښه، چرک) 
- ✓ توره قهوه یا چای (خوړوونکې سمه ده، خو شیدې یا کریم مه ورزیاتوئ، د معاینې د ورځې له سهاره یوازې دوه پيالې یا تر دې کمه قهوه وڅښئ). 
- ✓ سودا 
- ✓ پاپسکل پرته له کریم یا مېوې (او بې له سور، شین یا بنفشې رنگ څخه). 

د ملاقات وخت څخه 24 ساعته مخکې، لاندې صاف مایعات اجازه لري:*

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

*که تاسو شکر لرئ او هابيوکلیسیمیا تجربه کوئ، تاسو کولی شئ صاف، رڼا رنگ لرونکې جوسونه لکه مڼه، سپینه انگور، لیموناده بې له پلپ، او سپینه کرینبری د چیک ان وخت څخه دوه ساعته مخکې وڅښئ (پلپ یا سره، شنه یا ارغواني رنگ نه لري).

دا مه څښئ

- ✗ ملک شیک
- ✗ پاخه شوي حیوانات
- ✗ ټینګ جوس
- ✗ جوس، پاپسکل یا جیلټین چې سره، شنه یا ارغواني رنگ لري
- ✗ هغه جوس چې شفاف نه وي: نارنج، اناناس، گریپ فروټ، او رومیان
- ✗ باریوم / خولې له لارې کنټراسټ
- ✗ شیدې، د لینیاتو یا غیر لینیاتو محصولات
- ✗ الکول محدود کړئ
- ✗ سوپ پرته له صاف بروت / ناصاف بروت څخه (لکه هغه بروت چې لا بوټي پکې وي)

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 متیازې.
تاسو تیار یاست

نارنجي او لږ روښانه.
لږ پاتې 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 دریږئ.