

GoLytely: دوه ورځنۍ تیاری

لس ورځي مخکې

- مازډیکر 5 بجې د چمتو کولو محلول 8 اونس ځنډل پیل کړئ. هر 8 اونس په 20 دقیقو کې مصرف کړئ تر هغه چې تاسو د جیک ¼ (75%) بشپړ کړی نه وي.
- د چمتووالي محلول د هایدريشن سره مرسته نه کوي. د هایدريشن ساتلو لپاره اضافي شفاف مایعات وڅښئ.
- د هرې ستونزې لپاره سمډلاسه زموږ دفتر سره په 402-717-9800، انتخاب 1، بیا 2 اړیکه ونیسئ.

ستاسو د چیک ان وخت څخه 6 ساعته مخکې

- * په وخت کې د پورته کیدو لپاره الارم ترتیب کړئ*
- د چمتووالي پاتې محلول په یو یا دوه ساعتونو کې وڅښئ. چمتووالی باید ستاسو د چیک ان وخت څخه څلور ساعته مخکې بشپړ شي.
- د وروستي 8 اونس چمتووالي سره دوه Simethicone (یا جنریک) 125 ملی گرامه وخورئ.
- خپل منظم درمل د اوبو په ځانګړو سره وخورئ. د GI معاینه ونو (په شمول د کولونوسکوپي) لپاره د درملو د مدیریت لارښود وګورئ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- د انسولین لارښوونې تعقیب کړئ چې په د GI معاینه ونو (په شمول کولونوسکوپي) لپاره د درملو د مدیریت لینک کې ذکر شوي دي: www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- د خپلې معاینې په ورځ هېڅ ډول د فکر بدلونکي مواد مه کاروئ، لکه: الکول، ماریجوانا یا نور د "تفریحي" مواد. داسې کول به ستاسو د معاینې د لغوه کیدو لامل شي.
- مهرباني وکړئ پلان وکړئ چې د خپلې معاینې لپاره په دې مرکز کې 1.5-2 ساعته تیر کړئ، د چیک ان څخه تر خارجیدو پورې.

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.

اووه ورځي مخکې

- د معدې او کواو معاینه ونو (په شمول د کولونوسکوپي) لپاره د درملو د مدیریت لینک ته مراجعه وکړئ: www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy هغه څه په اړه چې تاسو یې باید بند کړئ

پنځه ورځي مخکې

- د لږ فلیپر رژیم پیل کړئ (د بشپړ لارښود لپاره پورته لینک وګورئ په www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy لینک کې).

دوه ورځي مخکې

- یوازې شفاف مایعات د نارې، غرمې او ماښام لپاره وڅښئ. — د شفاف مایعاتو لارښود په 5 مخ کې وګورئ.
- که تاسو شکر لرئ: داسې شفاف مایعات وڅښئ چې بې شکره نه وي، څو ستاسو د وینې شکر ساتلو کې مرسته وکړي
- که تاسو انسولین کاروئ، د GI معاینه ونو (په شمول د کولونوسکوپي) لپاره د درملو د مدیریت لارښود ته مراجعه وکړئ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- د ماښام په 5 بجو د مګنیزیم سیټریټ 10 اونس بوتل وڅښئ.

یوه ورځ مخکې

- د ناشتې، غرمې او ماښام ډوډۍ لپاره یوازې شفاف مایعات وڅښئ. — د شفاف مایع رژیم لارښود په 5 مخ کې وګورئ.
- د سهار په 8 بجو د چمتو کولو جیک "ډک لاین" ته د تل اوبه اضافه کړئ او یخچال کړئ. د خوند کڅوړې مه اضافه کوئ — تاسو ممکن دا خوښ نه کړئ. لږ مقدار وروسته په هر پېاله کې اضافه کیدی شي.
- د ماسپینین 1 بجه 4 ټابلیټونه Dulcolax واخلئ - د ټولټال ملی گرام 20 لپاره.

مهم: مهرباني وکړئ د خپل معاینه څخه لږ تر لږه دوه اونۍ دمخه ټولې لارښوونې ولولئ.

د معاینه ونو او یا د چمتووالي پوښتنو لپاره، 402.717.9800 ته زنگ ووهئ، 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 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، اوبټ ميل)

✗ ډوډۍ يا سريل چې مغز يا تخمونه ولري

غوښه او سمندري خواړه

دا خوړلی شی

✓ چرک

✓ فيل مرغ

✓ پسه غوښه

✓ د خوک 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، هندوانه شامل دي)

✗ وچې مېوې (لکه کشمش)

✗ کنسروه يا پخې شوي مېوې سره 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 ډوبي او ژمي پوستکي لرونکي کڼو

✗ ليمبا لوبيا

✗ پياز

د لږ فايبر لرونکي رژيم لارښود (دوام لري)

مغز، د مغز پنير، تخمونه

دا خوړلی شی

✓ نرم او کریمی 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 انگور، لیمو بی له ګوډې، سپین کرینبري (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 (خوړونکې سمه ده، خو شیدې یا کریم مه ورزیاتوئ، د معاینه د ورځې له سهاره یوازې دوه پیلالي 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 (خوړونکې / کریم / شیدې نه)



✓ توره قهوه (مهرباني وکړئ د معاینه د ورځې له سهاره دوه پیلالي یا تر دې کمه وڅښئ، پرته له خوړونکې/شیدې/کریم)



✓ اوبه



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

دا مه څښئ

- ✗ پاکه شوي حبوبات
- ✗ جوس، پاپسکل یا جیلټین چې سره، شنه یا ارغواني رنگ لري
- ✗ باریوم / خولي له لارې کانټراسټ
- ✗ الکول محدود کړئ

- ✗ ملک شیک
- ✗ 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)

ځنگه پوه شم چې زما تياري په صحيح توگه روان دی؟

(يوازې د کولونوسکوپي لپاره)

د مقاييسي لپاره دې مثالونو ته وگورئ:



ژير او شفاف،
لکه متيازې.
تاسو تيار ياست

نارنجي او لږ روښانه.
لږ پاتي ده چې صحيح
شي

تور نارنجي او
نيم شفاف
دا صحيح نه ده

نصواري او
څر
دا صحيح نه ده

تور او
څر
دا صحيح نه ده

کله چې تاسو ټول د تياري نيولو محلول وڅښئ، ستاسو غايطه مواد بايد ټول مایع، ژير او شفاف وي لکه #5.
که داسې وي، نو تاسو تيار ياست!

خو که د ستاسو غايطه مواد کلک، نيمه کلک يا د #1، #2 يا #3 په څېر وي، نو تاسو ښه چمتو شوي نه ياست او اړتيا لرئ چې نور
محلول وڅښئ يا خپله معاینه وځنډوئ.

ډېر مهم دی چې ټول د تياري نيولو محلول وڅښئ. لطفاً يوازې ځکه چې څو ځله مو روښانه غايطه
مواد لرلي، مه درېزوئ.