

Suprep

لس ورځي 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 راوري.
- که تاسو د شکر یا د وینې د رقیقوونکو درملو کاروئ، نو لارښوونې د "د کولونوسکوپي او د گي 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 ورځي 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 شي.
- د فایبر سپلیمنټونه ودرول. د منرال اوږل اینیماس مه کاروئ.
- دوه بوتلونه Suprep له خپلې درملتون (فارمسي) څخه واخلئ.
- Ducolax او سیمیتیکون 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 یو بوتل Suprep د کڅوړې د لارښوونو سره سم په اوبو کې گډ کړئ او ټول یې وڅښئ.
- د راتلونکو درې ساعتونو په اوږدو کې څلور (8 اونس) گیلایه اوبه یا Gatorade وڅښئ.

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 Suprep د وروستي لیټره څښلو پیل مخکې دوه سیمیتیکون ټابلیټونه یا چپو ایبل ټابلیټونه واخلئ.
- څلور ساعته مخکې له کور څخه تللو: بیا بیل بوتل Suprep د لارښوونو سره سم گډ کړئ او وڅښئ. د راتلونکي ساعت په اوږدو کې څلور (8 اونس) گیلایه اوبه یا Gatorade وڅښئ. یوازې ځکه چې څو ځله مو روښانه غایطه مواد لرلي، د Suprep څښل مه دروئ. تاسو باید خپل د تیاري محلول لږ تر لږه د ملاقات له وخت نه دوه ساعته مخکې څښل بشپړ کړي.
- د معاینې د ملاقات وخت څخه 2 ساعته مخکې، هیڅ شي د خولې له لارې مه خوری یا مه څښئ.
- د خپلې معاینې په ورځ هیڅ 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.

له معاینې وروسته

- د معاینې پر مهال تاسو داسې درمل تر لاسه کړي دي چې ستاسو په قضاوت باندې د پام وړ اغېزه لرلی 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.

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

دودۍ او غلې

دا خوړلی شی

✓ هغه دودۍ 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 دودۍ، رولونه، پاستا يا بسکټونه

✗ د بشپړو غلو يا د لږ فايبر سريل

(لکه گرانولا، اوبټ ميل)

✗ دودۍ 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، هندواڼه شامل دي)

✓ وچې مېوې (لکه کشمش)

✓ کنسروه يا پخې شوي مېوې پرته له تخم يا پوستکي

سبزي

دا خوړلی شی

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

✓ بې پوستکي کچالو

✓ بې پوستکي او تخم بادرنگ

دا مخورئ

✗ خام سبزيجات، 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 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

خواره 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 بيز 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 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

نور

دا خوړلی شی

✓ بوره

✓ مالگه

✓ جيلي

✓ ثبات

✓ شربت

✓ د ليمو جوس

دا مخورئ

✗ نارپال

✗ پاپ کارن

✗ مربا

✗ مارمالېډ

✗ ريلېش

✗ اچار

✗ زيتون

✗ د ډبرو له لاري آسياب شوي شرشم

خواره خواره

دا خوړلی شی

✓ کسټرد

✓ ساده پوډينگ

✓ آيسی کریم بي له مغزاتو يا مېوي

✓ شربت يا سوربيټ

✓ 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 ګوډې، سپین کرینبري (بې له ګوډې او بې 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 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 شپږ ساعته مخکې، لاندې صاف مایعات اجازه لري:*

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

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

دا مه څښئ

- ✗ ملک شیک
- ✗ پاخته شوي حبوبات
- ✗ ټینګ جوس
- ✗ جوس، پاپسکل یا جیلټین چې سره، شنه یا ارغواني رنگ لري
- ✗ هغه جوس چې شفاف نه وي: نارنج، اناناس، ګریپ فروټ، او رومیان
- ✗ بارېوم / خولې له لاري کانټراسټ
- ✗ شیدې، د لبنیاتو یا غیر لبنیاتو 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.