



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

MiraLAX® ব্যবহার করে কীভাবে আপনার কোলনসেক্স্কাপির জন্য পর্স্তুত হবেন

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

আপনার কোলনসেক্স্কাপি সম্পর্কে

কোলনসেক্স্কাপি হল একটি পরীক্ষা যা আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের (বহুনেত্র) ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের ভিতরের অংশটি দেখতে একটি কোলনসেক্স্কাপি ব্যবহার করবেন। এটি একটি নমনীয় টিউব যার শেষ পর্যন্ত একটি কয়ামেরা রয়েছে। ছবিগুলো একটি ভিডিও মনিটরে দেখা যাবে।

পর্কির্যাটির সময়, আপনার ডাক্তার ঘেগুলি করতে পারেন:

- পরীক্ষার জন্য টিসুয়ার (বায়োপসি) একটি ছোটো নমুনা অপসারণ।
- একটি পলিপ (টিসুয়ার বৃদ্ধি) অপসারণ।
- আপনার কোলনের ভিতরের অংশের ছবি তোলা।

আপনার পর্কির্যাটি সম্পন্নের জন্য আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অন্যান্য পর্কির্যা সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পর্কির্যা সম্পন্নের পর্যোজন হতে পারে।

মনোযোগ সহকারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। আপনার কোনো পর্শন থাকলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার কোলনসেক্স্কাপির 1 সপ্তাহ আগে

আপনার ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন

পর্কির্যাটির আগে আপনাকে আপনার নিয়মিত কিছু ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। কোন

ওষুধগুলো বন্ধ করলে আপনার কোনো অসূবিধা হবে না সে সম্পর্কে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

নিচে আমরা কিছু সাধারণ উদাহরণ অন্তভুর্ক্ত করেছি, তবে এর পাশাপাশি আরো আছে। আপনার পরিষেবা পর্দানকারী দলের কাছে যেন আপনি যেসকল ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ গর্হণ করে সেগুলোর সকল তথ্য থাকে তা নিশ্চিত করুন। পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।



সঠিক পদ্ধতিতে আপনার পর্কিরয়ার আগে আপনার ওষুধ গর্হণ করা গুরুতব্পূর্ণ। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার পর্কিরয়া পুনঃনির্ধারণ করতে হতে পারে।

অ্যানিটকোয়াগুলঘ্যান্টস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার পর্কিরয়াকে পর্ভাবিত করে। রক্তত্ত্বচনের চিকিৎসায় বা কোনো হাটো অ্যাটাক বা স্টেরাকের পর্তিরোধে আপনি কোনো রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেলে, ওষুধটির পের্সকরাইব করেছেন যে ডাক্তার, তাকে জিজ্ঞাসা করুন কখন এই ওষুধটি খাওয়া বন্ধ করা যাবে।

আমরা নিচে কিছু সাধারণ রক্ত পাতলা করার উদাহরণ তালিকাভুক্ত করেছি। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কের জানে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়ের সাথে কথা না বলে রক্ত পাতল করা গর্হণ বন্ধ করবেন না।

- এপিক্সাবান (Eliquis®)
- অয়স্পিরিন
- সেলেকক্সিব (Celebrex®)
- সিলোস্টাজল (Pletal®)
- ক্লপিডগ্রেল (Plavix®)
- দবিগাতর্ন (Pradaxa®)
- ডালেটপারিন (Fragmin®)
- ডিপাইরিডামোল (Persantine®)
- এডোক্সাবান (Savaysa®)
- এনোক্সাপারিন (Lovenox®)
- ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®)
- হেপারিন ইনজেকশন (শট)
- মেলোক্সিকাম (Mobic®)
- ননস্ট্রেইডাল অ্যান্টিইনফেলমেটেরি ডর্গস (NSAID), যেমন আইবুপেরাফেন (Advil®, Motrin®) এবং নয়াপেরাকেস্ন (Aleve®)
- পেন্টক্সফাইলাইন (Trental®)
- পরসুগের্ল (Effient®)
- রিভারোক্সাবান (Xarelto®)
- সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)
- টিকাগের্লর (Brilinta®)
- টিএঞ্জাপারিন (Innohep®)
- ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)

ডায়াবেটিসের ওষুধ

আপনি যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধ গরহণ করেন, তাহলে আপনার ডোজ পরিবর্তন করার পর্যোজন হতে পারে। যে ডাক্তার আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ নির্ধারণ করেন, পর্কির্যার আগের দিন এবং পর্কির্যার সকালে কী করতে হবে তা তাঁর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পর্কির্যার আগের দিন এবং পর্কির্যার দিন এই ওষুধগুলো গরহণ করবেন না:

- মেটফরমিন, যেমন গ্লুকোফেজ® (Glucophage®) বা গ্লুমেটজা® (Glumetza®)।
- যে ওষুধে মেটফরমিন থাকে, যেমন জানুমেট® (Janumet®)।

ওজন হ্রাস করার ওষুধ

যদি আপনি ওজন কমানোর জন্য ওষুধ খান (যেমন GLP-1 ওষুধ), তাহলে আপনার পদ্ধতি নির্ধারণকারী সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার পদ্ধতির আগে তাদের কী করতে হবে তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার পদ্ধতির আগে এটি গরহণ বন্ধ করতে হতে পারে, বিভিন্ন খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হতে পারে, অথবা উভয়ই। আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন।

ওজন কমানোর কিছু ওষুধের উদাহরণ আমরা নিচে তালিকাভুক্ত করেছি। আরও কিছু আছে, তাই

নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গরহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কের জানে। এর মধ্যে কিছু ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করা হয় কিন্তু কখনও কখনও শুধুমাত্র ওজন কমানোর জন্য নির্ধারিত হয়।

- Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)
- Dulaglutide (Trulicity®)
- Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)
- Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে ঠিক করে রাখুন

আপনার পর্কিন্র্যার পরে আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার সঙ্গে অবশ্যই একজন দায়িত্বান পরিচয়র সহযোগীকে থাকতে হবে। দায়িত্বান পরিচয়র সহযোগী হলেন এমন ব্যক্তি যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদ্বেগ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচয়র কারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পর্কিন্র্যার আগের দিন নিশ্চিতভাবে বিষয়টির পরিকল্পনা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার যদি দায়িত্বান পরিচয়র সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেন্সিকে কল করুন। আপনাকে সঙ্গে করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জন্য চাজর করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের ব্যবস্থা করতে হবে। ট্যাক্সি বা গাড়ি পরিষেবা ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচয়র সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়কের এজেন্সিসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচয়র কারী ব্যক্তিবগর: 877-227-4649

নিউ জাসির্তে এজেন্সিসমূহ

পরিচয়র কারী ব্যক্তিবগর: 877-227-4649

পর্যোজন হলে, আপনার ডাক্তারের থেকে একটি চিঠি করিয়ে নিন

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

অটোমেটিক ইমপ্লয়ানেটেবেল কার্ডিওভাটর-ডিফির্বিলেটর (AICD)

আপনার কোনো AICD থাকলে আপনার MSK ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার কার্ডিওলজিস্ট (হাটের ডাক্তার) এর নিকট থেকে একটি ছাড়পত্র সংগ্রহের পর্যোজন হবে।

অন্যান্য উপসর্গ

যদি গত 6 সপ্তাহের মধ্যে নিম্নাক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারের নিকট থেকে একটি ছাড়পত্রসংগ্রহের পর্যোজন হবে:

- বুকে ব্যথা।
- শব্দ-পর্শব্দসে সমস্যা যা নতুন বা দিন দিন আরো খারাপ হয়েছে।
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

সামগরীগুলি কিনুন

পেট পরিষ্কার করার বন্দোবস্ত করতে আপনাকে এই সামগরীগুলি কিনতে হবে। পেট পরিষ্কার করাকে প্রায়শই bowel prep বলা হয়।

- বিসাকোডিলের (Dulcolax®) 4টি (5 mg) ট্যাবলেট। এগুলি সাধারণত 10টি ট্যাবলেটের একটি বকেস বিকির 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 সব্রাবিক তাপমাতরায় রাখুন।
 - Gatorade® বা Powerade® এর মতো একটি স্পেটরস ডিরঞ্জক একটি ভালো বিকল্প। আপনি পেট পরিষ্কার করার সময় আপনার যে ইলেক্ট্রলাইট বেরিয়ে গেছে স্পেটরস ডিরঞ্জক তা পরিপূরণ করতে সহায়তা করবে।
 - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সুগার ফর্মী সবচ্ছ তরল পান করতে ভুলবেন না।

পরয়োজন হলে অতিরিক্ত সামগরীগুলি কিনুন

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

- আপনার কি কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার পর্বণতা (মলতয়াগ করতে সমস্যা) আছে বা সপ্তাহে 3 বারেরও কম মলতয়াগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্লিষ্ট ঔষধ নেন? আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধ্যে রয়েছে:
 - ফেন্টানাইল (Duragesic®, Subsys®)
 - মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)
 - হাইডেরাকোডোন (Vicodin®)
 - অক্সিকোডোন (Oxycontin®, Percocet®)
- আপনি কি অতীতে পেট ঠিকমতো (আপনার কোলনে মল) পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কাপি করেছিলেন?

এই পরশ্নগুলোতে আপনার উত্তর যদি হঁয়া হয় তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত MiraLAX কিনতে হবে। আপনি 10টি (17-গ্রাম) পযাকেটের একটি বক্স বা পাউডারের 1টি (119-গ্রাম) বোতল কিনতে পারেন।

এছাড়াও সম্পূর্ণ তরল খাবারের জন্য আপনাকে আরো তরল কিনতে হবে। আপনি কী কী পান করতে পারেন তার উদাহরণগুলো জানতে “আপনার কোলনস্কাপির 2 দিন আগে” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার পর্কির্যাটি শুরুর 5 দিন আগে

আয়রন সাপিলমেন্ট নেওয়া বন্ধ করুন

আপনি কোনো আয়রন সাপিলমেন্ট নিলে, আপনার পর্কির্যার 5 দিন আগে থেকে সেটি নেওয়া বন্ধ করুন। আয়রন সাপিলমেন্ট আপনার মলের রঙ পরিবর্তন করতে পারে। এর ফলে আপনার মলাশয় স্পষ্টভাবে দেখতে ডাক্তারদের অসুবিধা হতে পারে।

আপনার কোলানোস্কাপির 3 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান

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

- কাঁচা (সিদ্ধ না করা) ফল ও শাকসবজি।
- কঘনজাত কনরসহ, গোটা কানেরল কনর।
- গোটা শস্য (যেমন ওটমিল, বাদামি চাল, কুইনোয়া বা গমের রুটি)।
- বীজ (যেমন পোস্ত বা তিল)।
- বাদাম।

আপনার এন্ডোস্কাপি নাসেরুর সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কিরয়াটির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এন্ডোস্কাপি নাসেরুর থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নিদেরশাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পর্কের পর্শন জিজ্ঞাসা করবেন।

নাসেরুও আপনার ওষুধগুলি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং পর্কিরয়াটির দিন সকালে কোন ওষুধটি থেতে হবে তা বলে দেবেন।

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি ব্যবহার করুন।

আপনার কোলোনোস্কাপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

- পর্যাপ্ত কোষ্ঠকাঠিনেয় ভোগেন।
- মাদক সংশ্লিষ্ট ওষধ নেন।
- অতীতে পেট ঠিকমতো পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কাপি করেন?

যদি উপযুক্তগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে পর্যোজ্য হয় তাহলে কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করুন এবং এই নিদেরশ্বাবলী অনুসরণ করুন:

- দিনে 3 বার MiraLAX-এর 1টি (17-গ্রাম) ডোজ নিন। পর্তিবার 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।
 - বর্থ বা কির্প সুয়প যা এমনভাবে ছাঁকা হয়েছে যে তাতে কোনো শাকসবজির টুকরো নেই।
 - পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট।
 - আইসকির্ম এবং ফরুট আইস। এগুলোর মধ্যে কোনো ফলের টুকরো, বাদাম, ফাজ বা পিনাট বাটার মেশানো যাবে না।

আপনার কোলোনোস্কাপির 1 দিন আগে

আপনার MiraLAX অন্তর্র পরস্তুতি পরস্তুত রাখুন

আপনার পর্কির্যার আগের দিন সকালে, 238 গ্রাম MiraLAX পাউডারের পুরোটা 64 আউন্স সব্বাবিক তাপমাত্রার সবচ্চ তরলে সাথে মেশান যতক্ষণ পয়র্ন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়।

একবার MiraLAX পাউডার মিশে গেলে, আপনি মিশরণটি রেফির্জারেটরে রেখে দিতে পারেন। এটি গ্রিচ্ছিক।

আপনার পর্কির্যার আগের দিন সকালের আগে MiraLAX পাউডার মেশাবেন না।

পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পর্কির্যাটির আগের দিন আপনাকে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শুধুমাত্র 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। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি পয়রাপ্ত কঘ্লোরি গর্হণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কাপি পরস্তুতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাত্র সুগার ফরী সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার কোনো পর্শ্ব থাকলে, আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

সবচ্ছ তরল পানীয়

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুয়প	<ul style="list-style-type: none"> সবচ্ছ বর্থ, বুলন বা কনসোমি। 	<ul style="list-style-type: none"> শুকনো খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। সুসব্দু বরফ। শক্ত ক্যানিং, যেমন- Life Savers® এবং lemon drops (লেমন ড্রপস)। 	<ul style="list-style-type: none"> লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। অন্যান্য সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> লেমোনেড, আপেল, সাদা কর্যানবেরি এবং সাদা আঙ্গুরের জুসের মতো সবচ্ছ জুস। আদা মিশ্রিত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পেটরস ডিরঞ্কস। দুধ বা কির্মার ছাড়া কফি। দুধ বা কির্মার ছাড়া চা। কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তভুরুক্ত। 	<ul style="list-style-type: none"> লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। এর মধ্যে রয়েছে লাল, বেগুনী রঙের কমলার জুস, সোডা, এবং স্পেটরস ডিরঞ্কস। শাস থাকা জুস। নেক্টর। স্মুদি বা শেক। দুধ, কির্ম ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য। বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প। অয়লকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পর্কির্যার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কির্যার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্সংকরণ্ত অফিসের একজন কমরী সদস্য আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পর্কির্যা সোমবারে নির্ধারিত হয় তাহলে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন।

পর্কির্যার জন্য 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 পর্কির্যা বাতিল করতে হয়, তাহলে GI সময়সূচী নির্ধারণের অফিসে 212-639-5020 নম্বরে কল করুন।

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কির্যা শুরু করুন

ধাপ 1: আপনার পর্কির্যার আগের দিন বিকেল 4টা, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল (bisacodyl) (5mg) ট্যাবলেট গিলে খান।

ধাপ 2: বিকেল 4:15-এ, MiralAX মিশ্রণটি পান করা শুরু করুন।

- বিকেল 4:15-তে, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- বিকেল 4:30-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- বিকেল 4:45-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- বিকেল 5টা, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।

আপনি মিশর্ণের মোট 4 গ্লাস পান করবেন।

- আপনি যখন শেষ করবেন, তখন MiraLAX নিশর্ণের অধেরক পড়ে থাকবে। আপনি MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয়াধৰ পান করার সময় আপনার নিধর্ণাতি আগমনের সময়সূচির উপর নির্ভর করবে। ধাপ 3-এর নিদেরশ্বাবলী অনুসরণ করুন।
- পর্থম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধ্যে সাধারণত মলতয়াগের পর্কিরয়া শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর ক্ষেত্রে বেশি সময়ও লাগতে পারে।
 - MiraLAX-এর পর্থম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলতয়াগের পর্কিরয়া শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদেরশ্বনা অনুসারে MiraLAX এর দিব্তীয় ডোজটি শুরু করুন।
- পর্তিবার মলতয়াগের পরে আপনার মলদব্রারের আশেপাশের চামড়ায় পেটেরালিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্সিত রোধ করতে সহায়তা করে।
- হাইডেরটেড থাকতে কর্মাগত সবচ্ছ পানীয় পান করা বজায় রাখুন এবং আপনার কোলন পরিষ্কার করে ফেলুন।

ধাপ 3 (আপনার পর্কিরয়ার জনয় যদি আপনাকে সকাল 11টার আগে আসতে বলা হয়):

আপনার পর্কিরয়ার জনয় যদি আপনাকে সকাল 11টার আগে আসতে বলা হয় তাহলে আপনার পর্কিরয়ার আগের দিন রাতে এই নিদেরশ্বাবলী অনুসরণ করুন:

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

- বিকেল 11:15-তে, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- বিকেল 11:30-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- বিকেল 11:45-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
- রাত 12টায় (মাঝরাত), মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশর্ণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পয়র্ন্ত আপনি কর্মাগত সবচ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কির্য্যা শেষ না হওয়া পয়র্ন্ত কিছু খাবেন না।

আপনার কোলনস্কাপির দিন

ধাপ 3 (আপনার পর্কির্য্যার জন্য যদি আপনাকে সকাল 11টা বা তার পরে আসতে বলা হয়):

আপনার পর্কির্য্যার জন্য যদি আপনাকে সকাল 11 টা বা তার পরে আসতে বলা হয় তাহলে আপনার পর্কির্য্যার দিন সকালে এই নিদেরশ্বাবলী অনুসরণ করুন:

সকাল 6-টায়, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল ট্যাবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

- সকাল 6:15-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
- সকাল 6:30-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
- সকাল 6:45-এ, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।
- সকাল 7-টায় মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) গ্লাস পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশর্ণের পুরোটা শেষ করুন।

- আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পয়র্ন্ত আপনি কর্মাগত সবচ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।
- আপনার পর্কির্য্যা শেষ না হওয়া পয়র্ন্ত কিছু খাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনার পর্কির্যার দিন সকালে আপনাকে যে ওষুধগুলি খেতে বলা হয়েছে শুধু সেগুলিই খান।
কয়েক চুমুক জল দিয়ে সেগুলি খান।
- আপনার বুকে বা হাতে কোনো লোশন, ক্রিম বা পাউডার লাগাবেন না।
- শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ যেকোনো গহনা খুলে ফেলুন।
- কেরডিট কাডর্ এবং গহনার মতো সমস্ত মূল্যবান বস্তু বাড়িতে রেখে ধান। আপনার মূল্যবান জিনিসপত্র সংরক্ষণ করার মতো লকার আমাদের নেই।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে 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 জন্য আলবুটেরল) থাকে তাহলে সেটি।
- আপনার চশমা বা দাঁতের কেস, যদি আপনি সেগুলি পরেন।
- আপনার হেলথ কেয়ার পর্কিস্ব ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

কোথায় যাবেন

আপনার পর্কির্যাটি এই কেন্দ্রগুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- মেমোরিয়াল হাসপাতাল (MSK-এর মূল হাসপাতাল)-এ এন্ডাসেকাপি সুয়ট
1275 York Avenue (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম সিট্রিটের মধ্যে)
নিউ ইয়র্ক, NY 10065
2য় তলায় যেতে B লিফট ব্যবহার করুন। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজরারি
অ্যান্ড পেরাসিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- David H. Koch Center
530 East 74th St.
New York, NY 10021
লিফট ব্যবহার করে 8ম তলায় ধান।
- MSK মনমাউথ
480 রেডহিল রোড মিডলটাউন
মিডলটাউন, NJ 07748

এই স্থানের পাকিরং সম্পর্কিরত তথ্যের জন্য 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 ব্যক্তিগোরূর সেই একই দিনে পর্কিরয়া থাকতে পারে।

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

আপনার পর্কিরয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনাকে পর্কিরয়াটি ব্যব্ধ করবেন এবং আপনার কোনো পর্শন থাকলে তার উত্তর দেবেন।

আপনি আপনার অ্যানেস্থেলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত ইতিহাস আপনার সাথে পয়রালোচনা করবেন এবং আপনাকে কি ধরনের অ্যানেস্থেসিয়া (আপনাকে ঘূম পাড়ানোর ওষুধ) দেওয়া হবে সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার কোলনস্কাপির সময় হলে একজন কমরী আপনাকে পর্কিরয়া কক্ষে নিয়ে আসবেন। আপনি পা ভাঁজ করে বাঁপাশ ফিরে শোবেন।

একজন সব্স্থিসেবা পর্দানকারী একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাগাবেন, সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনাকে আপনার IV এর মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দেওয়া হবে, যা আপনাকে ঘূম পাড়িয়ে দেবে। আপনি ঘূমিয়ে পড়ার পরে, আপনার ডাক্তার পর্কিরয়াটি আরম্ভ করবেন।

আপনার ডাক্তার আপনার মলদব্রারে একটি কোলনস্কাপ ঢোকাবেন। কোলনস্কাপটি 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 কোলনস্কাপটিকে নাড়াচাড়া করানোর জন্য বাতাস এবং তরল ব্যবহার করবেন।

পর্কিরয়াটি সম্পূর্ণ করতে সাধারণত 60 মিনিট (1 ঘণ্টা) লাগে।

পরায়শই জিজ্ঞাসিত পর্শনাবলী (FAQs)

আমি পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা খাচ্ছি এবং সেটি শেষ হওয়ার আগেই আমার নরম, জলের মতো, মল বেরনো শুরু হয়েছে। তাও কি আমাকে পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা পান করে যেতে হবে?

হ্যাঁ। একটি নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ কোলনস্কাপির জন্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে আপনাকে অবশ্যই পুরো পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা পান করতে হবে।

পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা পান করার পরে আমার শরীর মোচড় দিচ্ছ (গা গোলানো) বা মনে হচ্ছ সব বেরিয়ে আসবে (বমি)। 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 আস্তে আস্তে পান করা উচিত, এবং পান করার মধ্যে একটু বিরতি দেওয়া উচিত। অথর্ভ আপনার পেট খালি হওয়ার সময় দিতে আপনাকে 30 থেকে 45 মিনিট তরলটা পান করা বন্ধ করতে হবে। আপনি যদি এটি ঠাণ্ডা অবস্থায় থেতে পছন্দ করেন তাহলে আপনি বিরতিকালীন সময় এই পেট পরিষ্কারের মিশরণটিকে ফিরজে রাখতে পারেন। বিরতির পরে, পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা আস্তে আস্তে পান করার চেষ্টা করুন। আপনার কাছে থাকলে একটি স্ট্রব্যাক করুন।

আপনি বমি হয়ে গেলে, একটি 30 থেকে 45 মিনিটের বিরতি নিন। বাড়িতে গা-গোলানো বন্ধ করার ওষুধ থাকলে, পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা আপনার পান করা শুরু করার আগে আপনি সেটির 1টি ডোজ থেতে পারেন। হাইড্রেটেড থাকার জন্য আপনি আপনার পছন্দের যে কোনো সব্চ্ছ তরল পান করতে পারেন। একটি নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ কোলনস্কাপির জন্য আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্কার করতে পেট পরিষ্কারের মিশরণ্টা পুরোটা পান করা জরুরি।

আপনার কোলনস্কাপির পরে

আপনার নাসর ক্রমাগত আপনার হাটর শব্সপরশ্বাস এবং রক্তচাপ মনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্কাপির পরে অনেকের মনে হয় পেট ফুলে উঠেছে অথবা পেটে খিঁঁ ধরে। এটি সব্লাবিক এবং পেট থেকে গ্যাস বেরিয়ে এটা ঠিক হয়ে যায়।

আপনি পুরোপুরি জেগে ওঠার পরে, আপনার নাসর আপনার IV খুলে দেবেন। আপনার জন্য কেউ অপেক্ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নাসর আপনাদের দুজনকেই ডিসচার্জের নিরেশনাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

বাড়িতে

- ডিসচার্জ হয়ে আসার পর থেকে আপনি হালকা খাবার খাওয়া শুরু করতে পারেন। পর্থমে তেল মশলাযুক্ত এবং ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। ধীরে ধীরে সব্ভাবিক খাদ্যভাসে ফিরে আসুন। আপনার ডাক্তার কোনো নির্দিষ্ট সময়কালের জন্য আপনার খাবার সীমিত করতে চাইলে, তারা আপনাকে তা বলে দেবেন।
- আপনার পর্কির্যার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অয়লকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না।
- আপনার পর্কির্যার 24 ঘণ্টা পরে আপনি আপনার সব্ভাবিক কাঘরকলাপে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদব্র থেকে সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রক্তক্ষরণ হবে না। আপনার পর্কির্যাটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচি�ৎ।

একটি কোলনস্কাপির পরে, আপনার মলতয়গ অনিয়মিত বা সাধারণ অভ্যাসের থেকে অন্যরকম হওয়াটাই সব্ভাবিক। আপনার পর্কির্যার পরের এক সপ্তাহ পর্যন্ত এটা থাকতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার নিম্নলিখিত কোনো সমস্যা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 101 °ফা (38.3 °সে) বা তার বেশি জব্র।
- পেটে মারাত্মক ঘন্তরণা বা পেট ফাঁপা।
- 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে মলদব্র থেকে রক্তক্ষরণ।
- মলের সাথে রক্তপাত।
- দুবর্লতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা বমিভাব।
- আপনার মলদব্র দিয়ে খুব বেশি রক্তক্ষরণ।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোসেৱৰ জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট কৰে আমাদেৱ ভাচুৱ্যাল লাইবেৱ্রি
দেখুন।

How To Prepare for Your Colonoscopy Using MiralAX® - Last updated on June 9, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতূৱক সবৱ্সব্তৰ সংৰক্ষিত