ਐਕਿਊਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਿਵਿਜ਼ਨ

NHS Highland

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣੀ

(Information about Having a Colonoscopy - Punjabi)

ਮੈਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ) ਆਇਆ ਸੀ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ, ਟਿਊਬ ਵਰਗੇ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੈਮਰਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮਾਹਰ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ (ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ) ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਜੁਲਾਬ (ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੁਲਾਬ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਸਾਫ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖ ਸਕੀਏ। ਜੁਲਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਜੁਲਾਬ ਲਵੋ। ਜੁਲਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਟੌਇਲਟ ਜਾਣਾ ਪਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੌਇਲਟ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਿਆਣਪ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ; ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ,
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ?

247145 Colonoscopy_Leaflet_V_1_0_Punjabi.indd 2 3/2/2017 12:03:38 PM

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਫਰਿਨ (Warfarin) ਗੋਲੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਾਊਂ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਮੇਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਨਰਸ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ।

ਕੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੈਸ ਬਣਨ ਵਰਗੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦੇ ਕੜਵੱਲ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੌਇਲਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤੜੀ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ) ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੌਲਿਪ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੌਲਿਪ ਛੋਟੇ ਵਾਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੱਸਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

247145 Colonoscopy_Leaflet_V_1_0_Punjabi.indd 3 3/2/2017 12:03:38 PM

ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਫਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਸ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝਾਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਪੌਲਿਪ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ?

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਇੱਕ ਦਖਲਕਾਰੀ (ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਇਓਪਸੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਗਣਾ ਜਿੱਥੋਂ ਪੌਲਿਪ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।
- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਫੱਟਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (1000 ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿੱਚ)। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਆਉਣੀ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਫਲਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੌਲਿਪ ਬਣੇ ਸਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਾਂਗੇ।

247145 Colonoscopy_Leaflet_V_1_0_Punjabi.indd 5 3/2/2017 12:03:38 PM

10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।

ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੋਗੇ:

247145 Colonoscopy_Leaflet_V_1_0_Punjabi.indd 6 3/2/2017 12:03:38 PM

ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੁਝਾਅ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

1. ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ 5 ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ।
2. ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਸਿਰੀਅਲ, ਬੀਨ (ਰਵਾਂਹ)।
3. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੈਡ ਮੀਟ ਨਾ ਖਾਓ।
4. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਸੰਜਮ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨ ਬਗੈਰ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਰਹੋ।
6. ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
7. ਆਪਣੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
8. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ‘ਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

If you would like this document in Braille or audio-tape format, please contact:

If you would like this document in another language, please contact:

Ma tha sibh ag iarraidh an fhiosrachaidh seo ann an cànan eile, cuiribh fios gu:

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفا با این ادرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0141 277 7624

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0141 211 4067