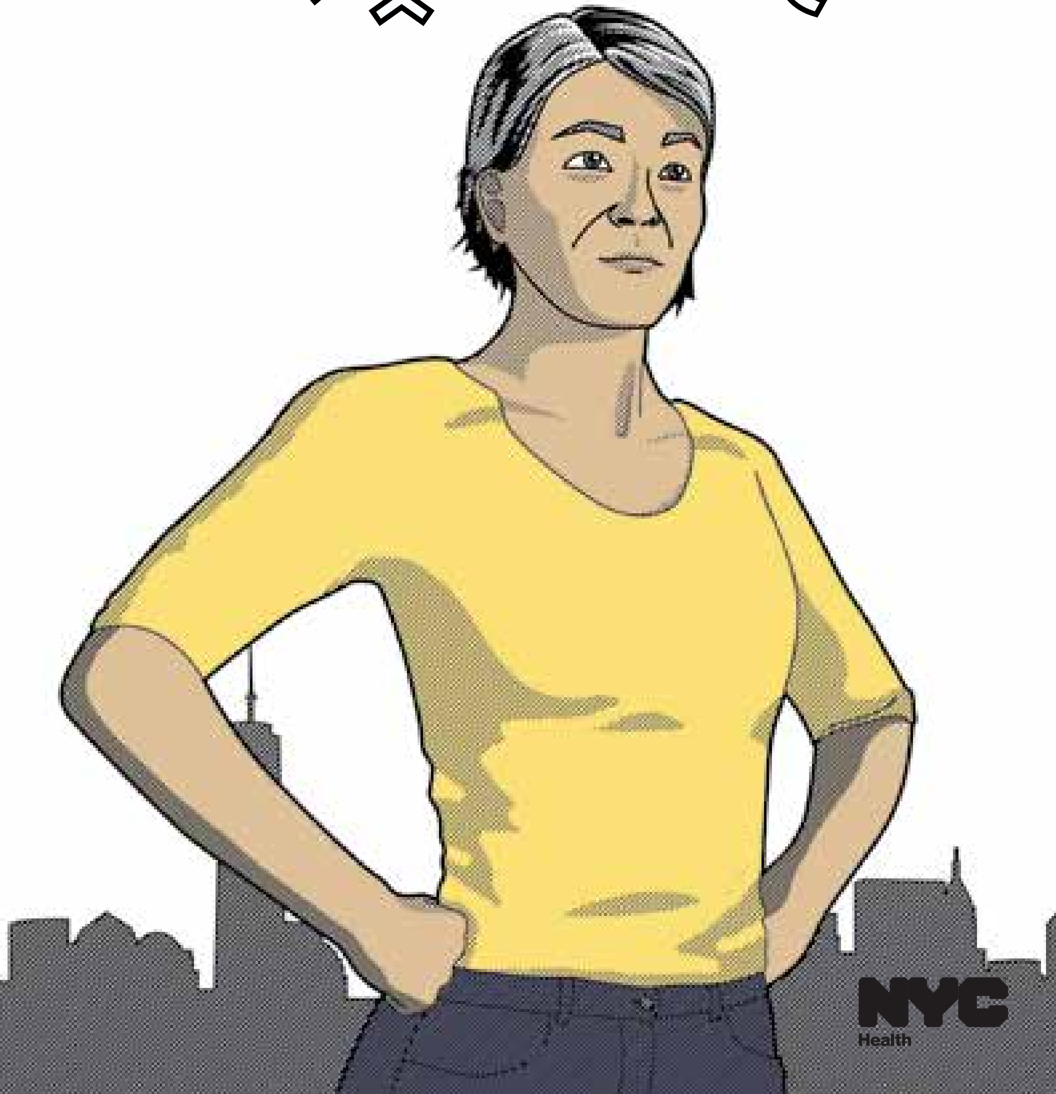
कोलोनोस्कोपी के लिए तैयार होना

सैंड्रा की कहानी



बधाई हो!

यदि आप अपने डॉक्टर से स्क्रीनिंग कोलोनोस्कोपी - एक प्रक्रिया जिसे आपको 50 वर्ष की आयु के आसपास आपके कोलन/बृहदान्त्र के स्वास्थ्य की पुष्टि के लिए करवाने की सलाह दी जाती है- के शिड्यूल के बारे में बात कर रहे हैं, तो अपने और अपने परिवार का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आपने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

यह महत्वपूर्ण निर्णय लेने का कारण

कोलन कैंसर सभी नस्लीय और जातीय समूहों के पुरुषों और महिलाओं को प्रभावित करता है, और यह ज़्यादातर 50 और उससे अधिक उम्र के लोगों में पाया जाता है। औसत रूप से, 23 में से लगभग एक व्यक्ति को अपने जीवनकाल में कोलन कैंसर हो सकता है। कोलोनोस्कोपी की समय से जांच के द्वारा आपको कोलन कैंसर को होने से रोकने में मदद मिल सकती है।*

कोलोनोस्कोपी की प्रक्रिया स्क्रीनिंग का एकमात्र ऐसा तरीका है जो वास्तव में स्क्रीनिंग के समय कोलन कैंसर को रोक सकता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कोलोनोस्कोपी के दौरान, डॉक्टर 'पॉलिप्स' — जिनकी हल्की सी वृद्धि भी कैंसर का रूप धारण कर सकती है — को कैंसर का रूप धारण करने से पहले निकाल देते हैं। कोलोनोस्कोपी की प्रक्रिया में लगभग 30 मिनट लगते हैं और यह एक आउट पेशेंट प्रक्रिया है, जिसका अर्थ है कि आप प्रक्रिया के दिन घर जा सकते हैं।

स्क्रीनिंग कॉलोनोस्कोपी के लिए कैसे तैयार हों

Sandra को दर्शाता हुआ यह ग्राफिक नॉवेल आपको अपनी कॉलोनोस्कोपी के लिए तैयार करने में मदद करने के लिए बनाया गया है। Sandra उन हज़ारों लोगों में से एक है जिनकी पिछले साल न्यूयॉर्क शहर में स्क्रीनिंग की गई थी। Sandra की कहानी पढ़कर, आप इन चीज़ों के बारे में जानेंगे:

- कोलोनोस्कोपी करवाने का कारण
- कोलोनोस्कोपी के लिए तैयारी कैसे करें, जिसमें आँतों की तैयारी (ऑपरेशन की तैयारी) के बारे में जानकारी शामिल है, यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आमतौर पर खाने के लिए गोलियां या पीने की दवा दी जाती है
- कोलोनोस्कोपी से पहले और बाद में क्या उम्मीद की जानी चाहिए

इस ग्राफ़िक नॉवेल के अंतिम पृष्ठ में आपको तैयार होने में मदद करने के लिए अधिक जानकारी और उपकरण शामिल किये गए हैं, इनमें ऐसे सवालों की एक सूची शामिल है जिन्हें आप अगली बार अपने डॉक्टर से मिलने पर उनसे पूछ सकते हैं।

* US कैंसर स्टेटिस्टिक्स वर्किंग ग्रुप। *यूनाइटेड स्टेट्स कैंसर आँकड़े: 1999–2014 घटना और मृत्यु दर (Incidence and Mortality) की वेब-आधारित रिपोर्ट।* एटलांटा, GA: US डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज, सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन एंड नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट; 2017. cdc.gov/uscs पर उपलब्ध है।

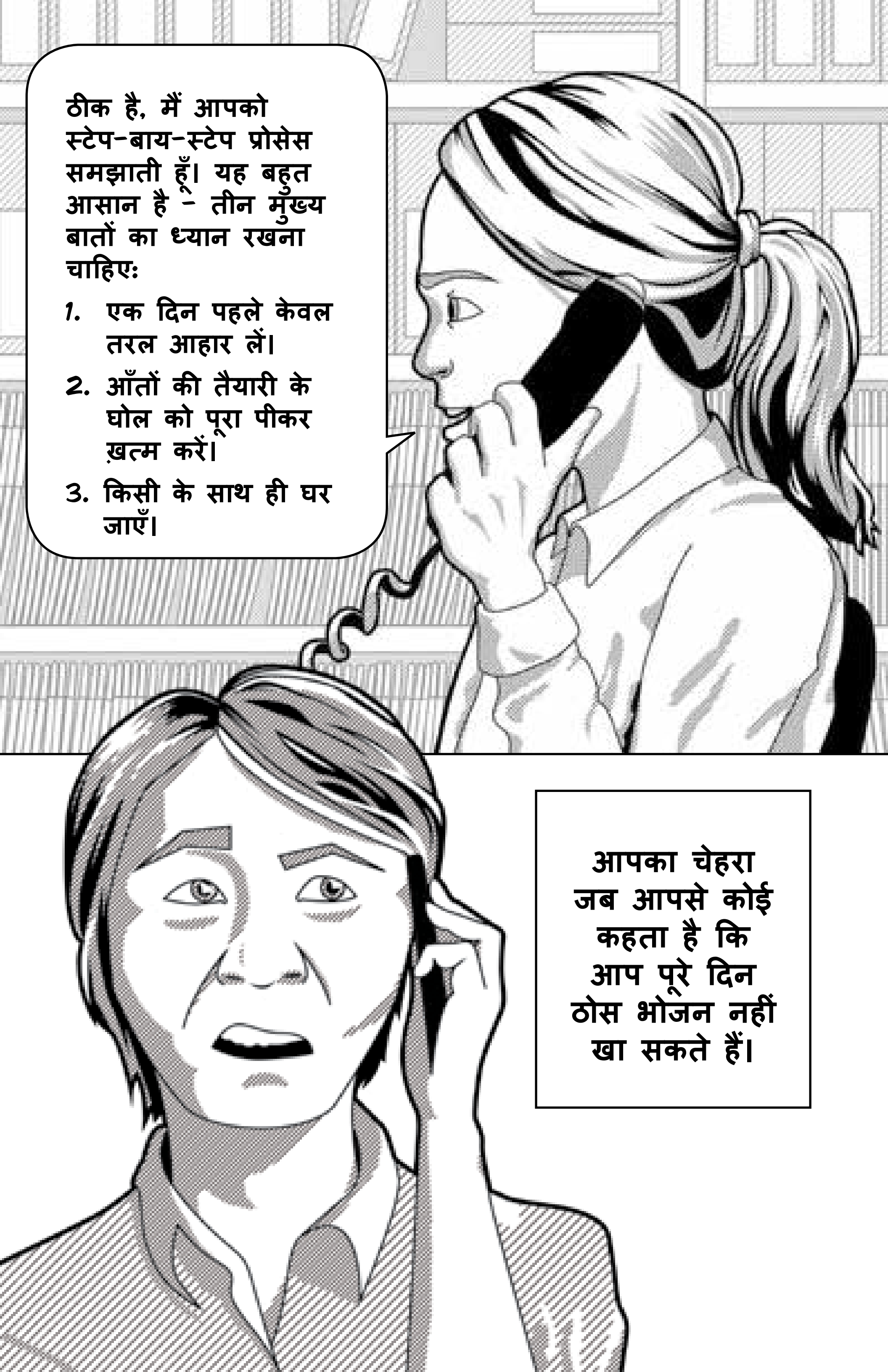
कोलोनोस्कोपी के तीन दिन पहले
स्टोर में
चलो देखें... अपनी कोलोनोस्कोपी तैयारी के लिए मुझे क्या लेना है? नर्स ने कहा था कि कोई लाल, बैंगनी या नीली खाने-पीने की चीज़ नहीं लेनी है। ऐसा कुछ भी नहीं जो मेरी आँत में खून जैसा दिखे।
किराने की सूची
- सेब का रस
- नारियल पानी
- जिंजर ऐल
- स्पोर्ट्स ड्रिंक
- चाय
- कॉफ़ी
- चिकन सूप
*लाल, नीले या बैंगनी रंग जैसा कुछ भी नहीं
यदि यह पारदर्शी नहीं है, तो मैं नहीं ले सकती। सेब का रस ठीक रहना चाहिए।
... अब आँतों की सफाई का सोल्यूशन लेना है...

वाह... वह बड़ा जग आँतों की सफाई के सोल्यूशन के लिए है?
हाँ। यह आपके कोलन/बृहदान्त्र - आपकी बड़ी आँत को साफ करेगा।
और यह फ्लेवर इसे बेहतर स्वाद प्रदान करेगा।
इसकी प्रक्रिया क्या होगी? AARON पहले भी करवा चुका है। शायद वह मुझे बता सकता है...
11:37 AM
All Contacts
Aaron
Abbott
Alex
Ali
Art

हैलो? ओह, हे Sandra। कैसी हो?
हे Aaron। क्या तुमने कुछ समय पहले कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग करवाई थी?
हाँ। कॉलोनोस्कोपी इतनी बुरी नहीं थी। उसकी तैयारी की चिंता मत करो। आँतों की तैयारी सबसे कठिन भाग है।
ऐसा क्यों?
पीने के लिए बहुत ज्यादा द्रव दिया गया था। और फिर मुझे कई बार बाथरूम जाना पड़ा। मैंने 15 बार 50-मीटर की दौड़ की...

वाह... मुझे नहीं पता था कि आँतों की तैयारी के लिए इतना कुछ करना पड़ता है।
तुम अपने परीक्षण करने वाले से और जानकारी ले सकती हो। उसने तुम्हें अपना कार्ड दिया है ना? उसे कॉल करो!
अभी करती हूँ। धन्यवाद AARON!

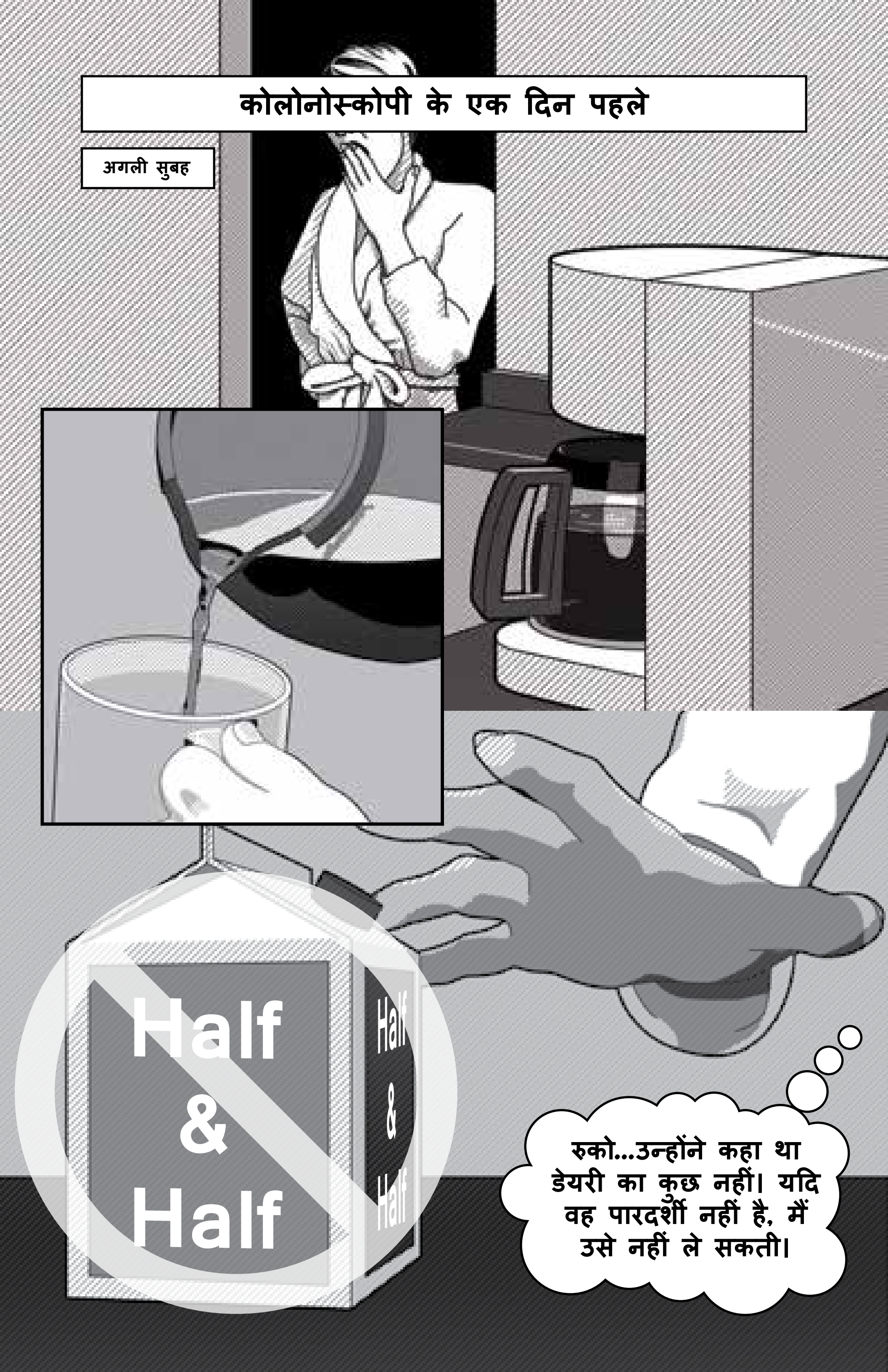
Katie Smith
कोलोनोस्कोपी करने वाली
फ़ोन: 555-536-7689
ईमेल: katie.smith@cp.co
हाय, मैं SANDRA हूँ। मुझे कुछ ही दिनों में कोलोनोस्कोपी करवानी है, और मुझे अपनी तैयारी के बारे में कुछ और जानकारी चाहिए।


ठीक है, मैं आपको स्टेप-बाय-स्टेप प्रोसेस समझाती हूँ। यह बहुत आसान है - तीन मुख्य बातों का ध्यान रखना चाहिए:
1. एक दिन पहले केवल तरल आहार लें।
2. आँतों की तैयारी के घोल को पूरा पीकर ख़त्म करें।
3. किसी के साथ ही घर जाएँ।
आपका चेहरा जब आपसे कोई कहता है कि आप पूरे दिन ठोस भोजन नहीं खा सकते हैं।

कोलोनोस्कोपी के दो दिन पहले
मुझे देखना होगा कि मैं कौन से तरल आहार ले सकती हूँ। देखें कि हमारे पास क्या है...
ठीक है... मैं ऐसा कर सकती हूँ।

हाय, मैं Sandra हूँ।
ओह, हेलो Sandra। क्या आपका कोई सवाल है?
कल केवल तरल आहार का ही सेवन करना है, सही है?
हाँ। और दवा-लेने के लिए एक छोटा सा रिमाइंडर...
अपने डॉक्टर के कहे अनुसार, मैं आज कोई दवा नहीं ले रही हूँ।

मुझे कल तुम लोगों की मदद की ज़रूरत होगी। यह कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग के लिए है।
चिंता मत करो SANDRA। हम तुम्हें हमेशा पहले बाथरूम में जाने देंगे।
हम तुम्हारे सामने कुछ भी नहीं खायेंगे। और मैं तुम्हारे साथ रहूँगा!
तुम दोनों बहुत अच्छे हो।
आह... सांस... आशा करती हूँ कि मुझे कैंसर न हो। कैंसर की स्क्रीनिंग कठिन होगी, लेकिन मुझे अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी है। शायद एक अच्छी नींद मेरी चिंता को दूर कर दे...


कोलोनोस्कोपी के एक दिन पहले
अगली सुबह
Half & Half
Half & Half
रुको...उन्होंने कहा था डेयरी का कुछ नहीं। यदि वह पारदर्शी नहीं है, मैं उसे नहीं ले सकती।

दोपहर का भोजन, उस दिन बाद में...
मज़ा करो!
हम भी वही खा रहें है जो तुम खा रहे हो!
दोनों को धन्यवाद। मैं तुम्हारे बिना यह नहीं कर सकती थी।

क्या तुम ठीक हो? तुमनें पूरे दिन से ठोस भोजन नहीं किया।
मैं अच्छा महसूस कर रही हूँ। यह सब काफी था।

तो, मुझे केवल इतना करना है कि आँतों की तैयारी के सोल्यूशन में पानी मिलाना है...

और फिर उसका स्वाद बेहतर करने के लिए उसमें कुछ फ्लेवर डालना है...

तुम्हें पूरा पीना पड़ेगा?
नहीं, आधा अभी और आधा कल सुबह को। वो कल सुबह के लिए।

तुम परिवार के लिए एक अच्छा उदाहरण स्थापित कर रही हो, SANDRA।
मुझे याद है तुमने मुझे बताया था कि तुम्हारे दादाजी को कैंसर था।
हां, उन्होंने भी ऐसे ही किया था। उससे ही मुझे ऐसा करने की प्रेरणा मिली। समय रहते पता चलना अच्छा है।
तुम्हारे बेटे को भी स्क्रीनिंग करवानी चाहिए। वह हाल ही में 51 साल का हुआ है।
ओह ओह! "बाथरूम जाने के लिए 50-मीटर की दौड़"...

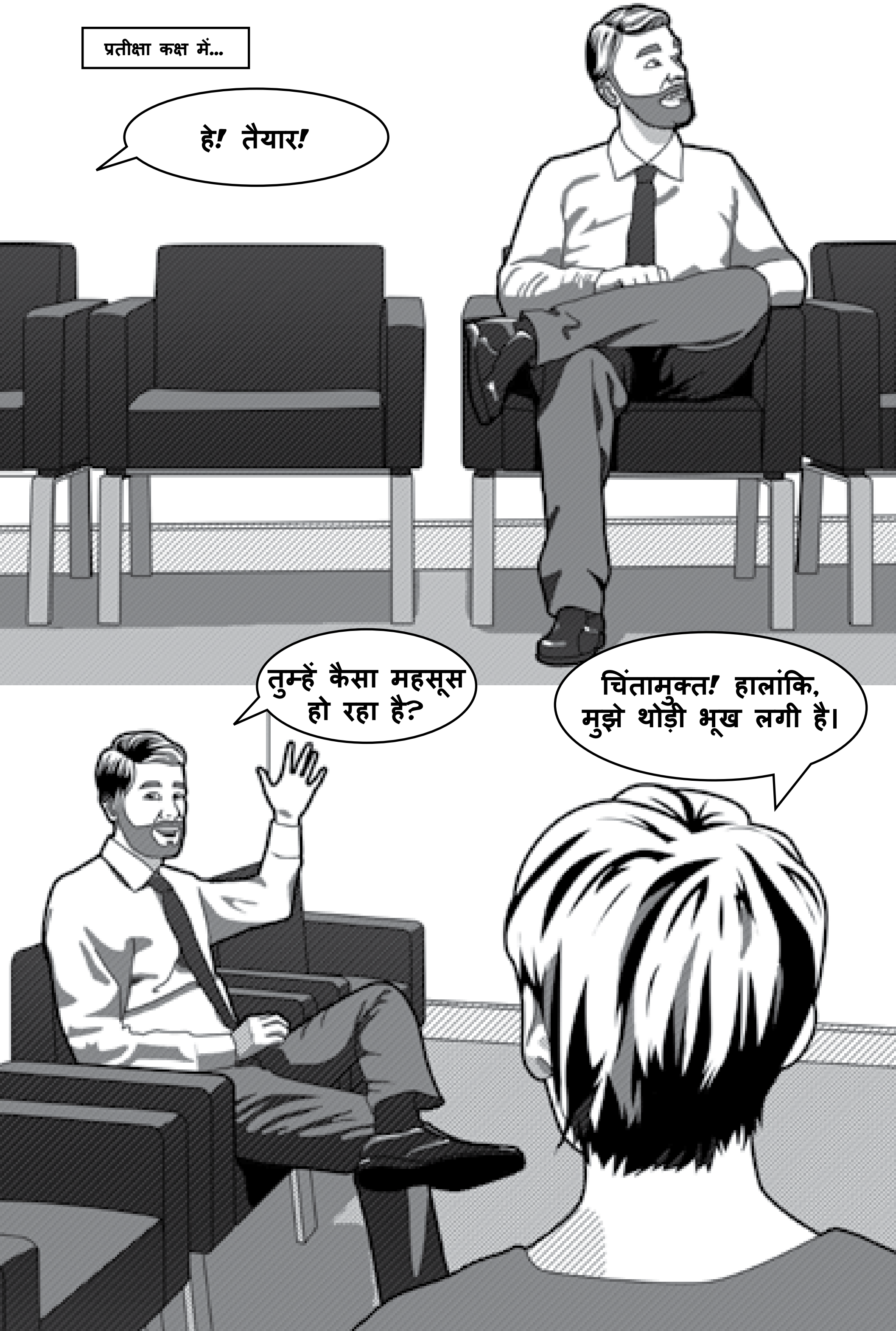
ऐसा कितनी बार होगा?
दस बार, या उससे ज़्यादा बार भी जाना पड़ सकता है। जब तुम्हारे पिता की कोलोनोस्कोपी हुई थी, तब भी ऐसा ही था।
पिताजी की कोलोनोस्कोपी हुई थी? हम्म...

कोलोनोस्कोपी का दिन
500
मुझे आँतों की तैयारी का बाकी पानी पीकर ख़त्म करना चाहिए।

अपनी कोलोनोस्कोपी के लिए तैयार, हाँ?
बिलकुल! भूलना मत - वे मुझे घर अकेले नहीं जाने देंगे!
चिंता मत करो; मैं तुम्हें लेने आऊंगा! फिर तुम मुझे बता सकती हो कि ये कैसा था।

चेक-इन डेस्क पर...
आपका स्वागत है! ठीक है, तो तीन बातें: सबसे पहले, आप यहाँ कोलोनोस्कोपी के लिए आई हैं?
हाँ।
दूसरी बात, क्या आपने आज सुबह कुछ खाया है?
सुबह 5 बजे आँतो की तैयारी वाला घोल पीया था उसके बाद कुछ नहीं।
बढ़िया। तीसरी बात, क्या आपको घर लेकर जाने के लिए कोई व्यक्ति है?
हाँ। मेरे पति।
बहुत बढ़िया। डॉक्टर से मिलने की आपकी बारी के समय में आपको सूचना दी जाएगी!

हम यहां आपके कोलन/बृहदान्त्र की तस्वीरें देखेंगे।
आँतों की तैयारी कैसी है?
मैंने पूरा घोल पी लिया पी लिया और कल से केवल तरल पदार्थों का सेवन कर रही हूँ। मुझे साफ़ और हल्का महसूस हो रहा है।
बहुत बढ़िया। अब इस दवा से आपको नींद आ जाएगी, और आपको कोलोनोस्कोपी के बारे में पता भी नहीं चलेगा। क्या आप प्रक्रिया के लिए तैयार हैं?
मैं तैयार हूँ।


प्रतीक्षा कक्ष में...
हे! तैयार!
तुम्हें कैसा महसूस हो रहा है?
चिंतामुक्त! हालांकि, मुझे थोड़ी भूख लगी है।

हेलो SANDRA! ऐसा लगता है कि आपकी प्रक्रिया बहुत अच्छी हुई। कृपया अपनी तस्वीरों के लिए प्रतीक्षा करें। केवल एक घंटा और लगेगा।
और याद रखिएगा: आज कोई अल्कोहल नहीं। आज रात के लिए कोई बड़े प्लान मत बनाइएगा। केवल आराम कीजिएगा।
आपकी मदद के लिए धन्यवाद! और मुझे ख़ुशी है कि मैंने ऐसा किया। अपने स्वास्थ्य की देखभाल करना बहुत अच्छा लगता है।
वह ठीक लग रही है। शायद मुझे यह करवाना चाहिए...

कोलोनोस्कोपी के बाद
अब कुछ मजेदार करना चाहती हो? शॉपिंग चलें?
आज नहीं। कोई बड़ी योजना नहीं, याद है?
ओह, ठीक है... तो, कैसा रहा?
अच्छा। नर्स ने कहा कि वे मेरे पूरे कोलन की तस्वीरें ले पाए। शुरू से लेकर अंत तक।
उन्होंने क्या देखा?
कोई भी ऐसा पॉलीप्स या बंप नहीं जो कैंसर की तरह दिखाई दे।

अरे, मुझे भूख लगी है...
सैंड्रा, मैं आज रात तुम्हारा पसंदीदा भोजन बनाऊंगा!
तुम्हारा धन्यवाद! इंतज़ार नहीं हो रहा!
यह सब तुम्हारी मेहनत का परिणाम है।

हमें तुम पर गर्व है, SANDRA!
शायद मुझे भी कोलन कैंसर की जांच करवानी चाहिए?
अब...तुम?

आपके डॉक्टर के लिए प्रश्न

1. कोलोनोस्कोपी प्रक्रिया से पहले मुझे किस तरह की आँतों की तैयारी करनी होगी?

2. आँतों की तैयारी के अलावा मुझे और कौन सी दवा लेनी होगी?

3. क्या मुझे प्रक्रिया से पहले अपनी कोई भी दवा लेना बंद करना होगा?

4. कोलोनोस्कोपी की तैयारी के लिए मुझे काम से कितना समय निकालना होगा?

5. मुझे कोलोनोस्कोपी के दौरान किस तरह की शामक औषधि दी जाएगी?

6. कोलोनोस्कोपी के लिए कितना समय लगेगा?

7. यदि कोई पॉलिप होगा तो क्या किया जाएगा?

8. मुझे कितनी बार कोलोनोस्कोपी करवाने की आवश्यकता होगी?

9. मेरे परिवार में और किसे स्क्रीनिंग करवानी चाहिए?

10. अगर मुझे प्रक्रिया के बाद सही नहीं लगता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

प्राप्ति-सूचना

समीक्षक:

न्यूयॉर्क सिटी डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड मेंटल हाइजीन (New York City Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH)

Sonia Angell, MD, MPH

Jennifer Brown, PhD

Shadi Chamany, MD, MPH

Kim Kessler, JD

Justin List, MD, MAR, MSc

Sonia Villegas, MA

NYC DOHMH's कोलोनोस्कोपी पेशेंट नेविगेटर नेटवर्क

परामर्शदाता:

Maryse Georges, MPH

Richard Rosenberg, MD, New York-Presbyterian

Elizabeth Tedrow, MPH

Benjamin Tsang, चित्रकार

NYC Health