قولونو اسکوپی کے لیے تیاری کرنا

ساندرہ کی کہانی

مبارک ہو!

اگر آپ قولونو اسکوپی کی اسکریننگ – ایک طریقہ کار جو آپ اپنے قولون کی صحت کی تصدیق کرنے کے لیے انجام دلواتے ہیں – کا شیڈول طے کرنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر رہے ہیں تو آپ نے اپنے لیے اور اپنے خاندان کے لیے خود کو صحت مند رکھنے کے معاملے میں ایک اہم قدم اٹھایا ہے۔

یہ اہم فیصلہ کرنے کی وجہ

قولون کا کینسر تمام نسل اور نسلی گروپوں کے مردوں اور عورتوں کو متاثر کرتا ہے۔ اوسطاً، 23 لوگوں میں سے ایک کو ان کی زندگی میں قولون کا کینسر ہو گا۔ قولونو اسکوپی کے دوران بر وقت پتہ چل جانے سے قولون کا کینسر بننے سے روکنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔*

قولونو اسکوپی کا طریقہ اسکریننگ کا واحد ایسا طریقہ ہے جو واقعتاً اسکریننگ کے وقت قولون کے کینسر کو روک سکتا ہے۔ اسی وجہ سے قولونو اسکوپی کے دوران، ڈاکٹر سلعہ مخاطی — ایک چھوٹی سی افزائش جو تنہا چھوڑ دیے جانے پر بڑھ کر کینسر بن سکتی ہے — بڑھ کر کینسر بن جانے سے پہلے اس کو نکال سکتا ہے۔ قولونو اسکوپی کے طریقہ کار میں قریب 30 منٹ لگتے ہیں اور یہ ایک آؤٹ پیشنٹ والا طریقہ کار ہے، مطلب یہ کہ آپ طریقہ کار والے دن ہی گھر چلے جائیں گے۔

اسکریننگ قولونو اسکوپی کے لیے کیسے تیار ہوا جائے

یہ گرافک بیانیہ کہانی، جو Sandra کے بارے میں ہے، آپ کے قولونو اسکوپی کے لیے تیار ہونے میں آپ کی مدد کے لیے تیار کی گئی تھی۔ Sandra ان ہزاروں افراد میں سے ایک ہے جن کی پچھلے سال نیو یارک سٹی میں اسکریننگ ہوئی تھی۔ ساندرہ کی کہانی پڑھ کر آپ درج ذیل باتیں جانیں گے:

- قولونو اسکوپی کروانے کی وجوہات
- قولونو اسکوپی کے لیے کیسے تیاری کریں، بشمول معدے والے مرکب (bowel preparation, prep) کے بارے میں معلومات، ایک کارروائی جس میں منہ کے راستے دوا، عموماً مائع یا ٹیبلٹ کی شکل میں لینی ہوتی ہے
- قولونو اسکوپی سے قبل اور اس کے بعد متوقع چیزیں

اس گرافک بیانیہ کہانی کا آخری صفحہ تیار ہونے میں آپ کی مدد کے لیے مزید معلومات اور ٹولز پر مشتمل ہے، جس میں سوالوں کی ایک فہرست شامل ہے جسے لے کر آپ ڈاکٹر کے پاس اپنی اگلی ملاقات میں جا سکتے ہیں۔

* US کینسر اسٹیٹسٹکس ورکنگ گروپ۔ ریاستہائے متحدہ میں کینسر کے اعداد و شمار: *1999–2014* وقوعہ اور شرح اموات کی ویب پر مبنی رپورٹ۔ اٹلانٹا، GA: امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات، مرکز برائے مرض کا کنٹرول اور روک تھام اور نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ؛2017۔ cdc.gov/uscs پر دستیاب ہے۔

قولونو اسکوپی سے تین دن پہلے
اسٹور میں
کریانہ سامان کی فہرست
- سیب کا جوس
- ناریل کا پانی
- ادرک کی شراب
- اسپورٹس ڈرنکس
- چائے
- کافی
- مرغ کی یخنی
*سرخ، نیلے یا ارغوانی رنگ کی کوئی بھی چیز نہ ہو
آئیے دیکھیں... قولونو اسکوپی کی میری تیاری کے لیے کیا لینا ہے؟ نرس نے سرخ، ارغوانی یا نیلی غذائیں یا مائعات لینے سے منع کیا ہے۔ کوئی بھی ایسی چیز نہیں لینی ہے جو میری آنت میں خون جیسی نظر آ سکے۔
اگر میں اس میں سے نہ دیکھ سکوں تو پھر میں اسے نہیں لے سکتی۔ سیب کا جوس ٹھیک ہونا چاہیے۔
...اب معدے والے مرکب کا محلول لینا ہے...

واہ... وہ بڑا جگ معدے والے مرکب کے محلول کے لیے ہے؟
ہاں۔ یہ آپ کے قولون — آپ کی بڑی آنت کو صاف کر دے گا۔
اور یہ فلیور اس کا ذائقہ بہتر بنانے میں مدد کرے گا۔
طریق کار کس طرح کا ہوگا؟ AARON نے اس سے پہلے یہ کروایا ہے۔ شاید وہ مجھے بتا سکے...
11:37 AM
All Contacts
Aaron
Abbott
Alex
Ali
Art

ہیلو؟ ارے، ہاں Sandra۔ کیا ہو رہا ہے؟
ہائے Aaron۔ آپ نے قولون کے کینسر کے مدنظر اسکریننگ کروائی تھی ناں جس کو ابھی زیادہ دن نہیں ہوئے؟
ہاں۔ قولونو اسکوپی اس قدر بری نہیں تھی۔ طریقہ کار کے بارے میں فکر نہ کریں۔ معدے والا مرکب مشکل حصہ ہے۔
ایسا کیوں ہے؟
اس میں بہت زیادہ پینا پڑا تھا۔ اور پھر مجھے گھنٹوں تک باتھ روم جانا پڑا تھا۔ میں نے 50 میٹر ڈیش 15 بار کیا تھا...

واہ... مجھے پتہ نہیں تھا کہ معدے کے مرکب کے حوالے سے اتنا کچھ کرنا ہو گا۔
آپ اپنی نیویگیٹر سے مزید تفصیلی معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔ اس نے آپ کو اپنا کارڈ دیا ہے نا؟ اسے کال کریں!
میں ابھی کرتی ہوں۔ شکریہ Aaron!
Katie Smith
قولونو اسکوپی نیویگیٹر
فون: 555-536-7689
ای میل: katie.smith@cp.co
ہائے، میں Sandra ہوں۔ مجھے آنے والے چند دنوں میں قولونو اسکوپی کروانی ہے اور میری تیاری کے بارے میں مجھے کچھ معلومات چاہئیں۔

بالکل، میں قدم بہ قدم اس کارروائی کی وضاحت کر سکتی ہوں۔ یہ نسبتاً آسان ہے – تین اہم چیزیں یاد رکھنے لائق ہیں:
1. اس سے قبل والے دن صرف شفاف رقیق خوراک لیں۔
2. معدے والا پورا مرکب پی لیں۔
3. آپ گھر جانے کے لیے کسی کو ساتھ رکھیں۔
جب کوئی آپ سے یہ کہتا ہے کہ آپ پورے دن ٹھوس غذا نہیں کھا سکتے تب آپ ایسا چہرہ بناتے ہیں۔

قولونو اسکوپی سے دو دن پہلے
میری رفیق خوراک کو ترتیب دیں۔ آئیے دیکھیں کہ ہمارے پاس کیا ہے...
بالکل ٹھیک... میں اسے کر سکتی ہوں۔

ہائے، میں Sandra ہوں۔
ارے، ہاں Sandra! کیا آپ کے کوئی سوالات ہیں؟
کل صرف شفاف رقیق خوراک، ٹھیک ہے نا؟
ہاں۔ اور دوا کے بارے میں ایک ہمدردانہ یاد دہانی...
میں آج کوئی دوا نہیں لے رہی ہوں، بس جس طرح میرے ڈاکٹر نے بتایا۔
RN

مجھے کل آپ کی مدد درکار ہوگی۔ یہ قولون کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے ہے۔
Sandra، گھبرانا نہیں۔ ہم آپ کو ہمیشہ سب سے پہلے باتھ روم جانے دیں گے۔
ہم آپ کے سامنے نہیں کھائیں گے۔ اور میں آپ کے ساتھ رہنے والا ہوں!
آپ دونوں بہترین ہیں۔
ٹھنڈی سانس... مجھے امید ہے کہ مجھے کینسر نہیں ہے۔ کینسر کی اسکریننگ مشکل ہوگی، لیکن میں اپنی صحت کا تحفظ کرنا چاہتی ہوں۔ شاید رات میں اچھی طرح آرام کرنے سے میرے ذہن کو اچھی طرح کام کرنے میں مدد ملے گی...

قولونو اسکوپی سے ایک دن پہلے
اگلے روز صبح سویرے
آدھا اور آدھا
انتظار کریں... انہوں نے ڈیری منع کی ہے۔ اگر میں اس میں سے نہ دیکھ سکوں تو میں اسے نہیں لے سکتی۔

لنچ ٹائم، اس دن بعد میں...
لطف اٹھائیں!
ہم بھی وہی لے رہے ہیں جو آپ لے رہی ہیں!
دونوں کا شکریہ۔ میں آپ کے بغیر یہ نہیں کر سکتی تھی۔
آپ ٹھیک تو ہیں؟ آپ نے پورے دن ٹھوس غذا نہیں کھائی ہے۔
میں ٹھیک محسوس کرتی ہوں۔ یہ سب کافی تھا۔

تو، مجھے بس معدے والے مرکب کے محلول میں پانی ملانا ہے...
اور پھر اس کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے کچھ فلیور ملانا ہے...

کیا آپ وہ سب پی رہی ہیں؟
فقط آدھا۔ باقی اگلے روز صبح سویرے کے لیے ہے۔

Sandra، آپ خاندان کے لیے اچھی مثال قائم کر رہی ہیں۔
مجھے یاد ہے کہ آپ نے اپنے دادا کو کینسر ہونے کے بارے میں مجھے بتایا تھا۔
ہاں ان کو تھا۔ اسی چیز نے مجھے یہ کام کرنے کی ترغیب دی۔ قبل اس سے کہ بہت تاخیر ہو جائے بروقت پتہ لگا لینا بہتر ہے۔
آپ کے بیٹے کو بھی اسکریننگ کروانی چاہیے۔ ان کی عمر حال ہی میں 51 سال ہوئی ہے۔
اوہ ہو۔ "باتھ روم تک 50 میٹر ڈیش" کا وقت ...

ایسا کتنی بار ہونے والا ہے؟
دس بار، شاید زیادہ ہو جائے۔ جب آپ کے والد نے قولونو اسکوپی کروائی تھی تو ایسا ہی تھا۔
والد نے قولونو اسکوپی کروائی تھی؟ ہمم...

قولونو اسکوپی کے دن
500
مجھے معدے والا بقیہ مرکب پی کر ختم کرنا چاہیے۔

اپنی قولونو اسکوپی کے لیے تیار ہیں، ہیں نا؟
یقینا! یاد رکھیں – وہ ہمراہی کے بغیر مجھے گھر نہیں جانے دیں گے!
فکر نہ کریں؛ میں لینے کے لیے وہاں موجود رہوں گا! پھر، آپ مجھے بتا سکتی ہیں کہ یہ کیسا رہا۔

چیک ان ڈیسک پر...
خوش آمدید! اچھا، تو یہ تین چیزیں ہیں: سب سے پہلے، آپ یہاں قولونو اسکوپی کے لیے آئی ہیں؟
ہاں۔
دوسری چیز، کیا آپ نے آج صبح کچھ کھایا یا پیا ہے؟
آخری معدے والا مرکب، صبح 5 بجے، پھر، کچھ بھی نہیں لیا ہے۔
بالکل۔ تیسری چیز، کیا آپ کو گھر لے جانے کے لیے آپ کے ساتھ کوئی ہے؟
ہاں۔ میرے شوہر۔
بہت اچھا۔ جب ڈاکٹر آپ کو دیکھنے کے لیے تیار ہوں گے تو میں آپ کو بتاؤں گا!

ہم آپ کے قولون کی تصاویر یہاں دیکھیں گے۔
معدے والا مرکب کیسا تھا؟
میں نے اسے پورا پی لیا اور گزشتہ کل صرف شفاف مائعات لی تھیں۔ مجھے صاف اور خالی ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
بہت اچھا۔ اب یہ مسکن دوا آپ کو سلا دے گی اور ممکن ہے آپ کو بعد میں قولونو اسکوپی یاد نہ رہے۔ کیا اپنے طریقہ کار کے لیے تیار ہیں؟
میں تیار ہوں۔

کمرۂ انتظار میں...
ہائے! سارا کام ہو گیا!
آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟
آرام! ویسے مجھے تھوڑی بھوک لگی ہے۔

ہائے SANDRA! لگتا ہے کہ آپ کا طریقہ کار اچھے سے مکمل ہو گیا۔ میں بس آپ کو اپنی تصاویر لینے کی یاد دہانی کرانا چاہتی تھی۔ اس میں محض ایک گھنٹہ لگنا چاہیے۔
اور یاد رکھیں: آج الکحل نہیں لینا ہے۔ اور آج رات کے لیے کوئی بڑا منصوبہ نہیں بنانا ہے! بس آرام کرنا ہے۔
آپ کی تمام تر مدد کا شکریہ! اور مجھے خوشی ہے کہ میں نے یہ کام کیا۔ اپنی صحت پر پیسہ لگانا بہت اچھا محسوس ہوتا ہے۔
وہ ٹھیک معلوم پڑتی ہیں۔ شاید مجھے بھی یہ کروانا چاہیے...

قولونو اسکوپی کے بعد
ابھی مزے کرنے کے لیے کچھ کرنا چاہتی ہیں؟ خریداری کے لیے جانا ہے؟
آج نہیں جانا ہے۔ کوئی بڑا منصوبہ نہیں بنانا ہے، یاد رکھیں؟
ہاں، ٹھیک ہے... تو یہ کیسا رہا؟
اچھا۔ نرس نے بتایا کہ وہ میرے پورے قولون کی تصاویر لے سکے تھے۔ آخر تک سب کچھ
انہیں کیا نظر آیا؟
کوئی بھی ایسا سلعہ مخاطی یا گومڑ نہیں تھا جو کینسر ہو سکتا تھا۔

لڑکے، کیا مجھے بھوک لگی ہے...
Sandra، میں آج رات تمہاری من پسند چیز بنا رہا ہوں۔
شکریہ! میں انتظار نہیں کر سکتی!
سب کچھ کوشش کے لائق تھا۔

Sandra، ہمیں آپ پر بہت فخر ہے!
شاید قولون کے کینسر کے مدنظر مجھے جانچ کروانی چاہیے؟
اب... آپ کے بارے میں کیا خیال ہے؟

آپ کے ڈاکٹر کے لیے سوالات

1. قولونو اسکوپی کے طریقہ کار سے قبل مجھے کس قسم کا معدے کا مرکب لینا ہوگا؟

2. معدے کے مرکب کے علاوہ مجھے اور کون سی دوائیں لینی ہوں گی؟

3. کیا مجھے طریقہ کار سے پہلے اپنی کوئی بھی دوا لینا بند کر دینا ہوگا؟

4. قولونو اسکوپی کے لیے تیاری کرنے کے لیے مجھے کام سے کتنے دن کی چھٹی لینی ہوگی؟

5. قولونو اسکوپی کے دوران مجھے کس قسم کی مسکن دوا موصول ہوگی؟

6. قولونو اسکوپی میں کتنا وقت لگتا ہے؟

7. اگر سلعہ مخاطی ہو تو کیا ہوگا؟

8. مجھے کتنی بار قولونو اسکوپی کروانی ہوگی؟

9. میرے خاندان میں اور کس کو اسکریننگ کروانے کی ضرورت ہوگی؟

10. اگر طریقہ کار کے بعد مجھے اچھا محسوس نہ ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

انتسابات

جائزہ کاران:

نیو یارک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (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 کا قولونو اسکوپی پیشنٹ نیویگیٹر نیٹ ورک

صلاحکاران:

Maryse Georges, MPH

Richard Rosenberg, MD, New York-Presbyterian

Elizabeth Tedrow, MPH

Benjamin Tsang, Artist

NYC Health

02.20
Urdu