

मिरालैक्स और डुल्कोलैक्स से आँत की तैयारी

Miralax and Dulcolax Bowel Prep

A bowel prep is done to clear the bowel or large intestines and rectum, of all solid matter before certain tests or procedures. Please review these instructions as soon as you get them and then follow the instructions to prepare.

Begin the bowel prep 1 day before your scheduled procedure.

To Prepare

- Tell your doctor if you have diabetes or take blood thinners. You may need to stop some of your medicine a few days before your test.
- Ask your doctor if you should take any of your medicines the morning of your test. If so, take with sips of water only.
- You will need to buy 2 laxative medicines from a pharmacy:
 - Miralax (Polyethylene Glycol 3350) in large bottle (8.3 ounces or 238 grams)
 - 4 Dulcolax (bisacodyl) laxative tablets (5 milligram tablets) – Often sold in boxes of 10 or more tablets

There may be store brands of these products that cost less. Ask the pharmacist to help you find what you need.

- Buy a large 64-ounce bottle of sports drink such as Gatorade, Powerade or other sports drinks that are not red in color. If you have diabetes, buy a no or low calorie drink such as Crystal Light instead. This will be used to mix your Miralax the day before your test. Do not use carbonated beverages.

कुछ निश्चित परीक्षणों या कार्यविधियों से पहले सभी ठोस पदार्थों को आँतों या बड़ी आँतों तथा मलाशय से साफ करने के लिए आँत को तैयार किया जाता है। जैसे ही आप इन निर्देशों को प्राप्त करें, कृपया उनकी समीक्षा करें और फिर तैयारी के लिए निर्देशों का पालन करें।

अपनी निर्धारित कार्यविधि से 1 दिन पहले आँत की तैयारी को शुरू करें।

तैयारी करने के लिए

- यदि आपको डायबिटीज़ है या रक्त पतला करने वाली दवा लेते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएँ। आपको अपने परीक्षण से कुछ दिन पहले अपनी कुछ दवाएँ बंद करने की जरूरत पड़ सकती है।
- अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपको अपनी किसी भी दवा को अपने परीक्षण की सुबह लेना चाहिए। यदि हाँ, तो उन्हें केवल पानी की घूंटों के साथ ही लें।
- आपको फार्मसी से 2 रेचक दवाएँ खरीदने की आवश्यकता होगी:
 - मिरालैक्स (पॉलीएथिलीन ग्लाइकोल 3350) बड़ी बोतल में (8.3 औंस या 238 ग्राम)
 - 4 डुल्कोलैक्स (बिसाकोडीएल) रेचक गोलियाँ (5 मिलीग्राम की गोलियाँ) - अक्सर 10 या अधिक गोलियों के बक्से में बेची जाती हैं

इन उत्पादों के स्टोर ब्रांड हो सकते हैं जिनकी लागत कम होती है। आपकी जो आवश्यकता है, उसे पाने में मदद के लिए फार्मासिस्ट से पूछें।

- गेटोरेड, पावरेड या अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे स्पोर्ट्स ड्रिंक की 64 औंस की बड़ी बोतल खरीदें जो लाल रंग की न हो। यदि आपको डायबिटीज़ है, तो इसके बजाय क्रिस्टल लाइट जैसा कोई बिना कैलोरी वाला या कम कैलोरी वाला पेय खरीदें। इसका इस्तेमाल आपके परीक्षण से एक दिन पहले आपके मिरालैक्स को मिलाने के लिए किया जाएगा। कार्बोनेटेड पेय पदार्थों का उपयोग न करें।

- You may also want to buy some other clear liquids from the list below to drink the day before your test.
- Arrange to have an adult bring you to your appointment and take you home after your test.

5 Days before your test and until your test is done:

- Do not take iron tablets or vitamins with iron.
- Do not take fiber supplements like Metamucil, Citrucel or Fiberall.
- Do not eat popcorn, corn, nuts, seeds or green leafy vegetables such as kale or spinach.

On the day before your test

- **Starting in the morning, drink only clear liquids** on this list and **avoid all red colored liquids**. Clear liquids for your prep include:
 - Water
 - Fruit juices you can see through and have no pulp such as apple, white cranberry or white grape
 - Popsicles
 - Ice
 - Soft drinks such as ginger ale or lemon lime soda
 - Gatorade, Powerade or other sports drinks
 - Clear broth or bouillon
 - Jello
 - Kool Aid or other drink mixes
 - Coffee or tea with no milk or cream added

- आप अपने परीक्षण से पहले वाले दिन पीने के लिए नीचे दी गई सूची से कुछ अन्य साफ तरल पदार्थों को भी खरीदना चाह सकते हैं।
- आपकी तय मुलाकात के लिए आपको लाने और परीक्षण के बाद आपको घर ले जाने के लिए किसी वयस्क को साथ रखने की व्यवस्था करें।

अपने परीक्षण से 5 दिन पहले और जब तक आपका परीक्षण नहीं किया जाता है:

- आयरनयुक्त टैब्लेट्स या आयरन वाले विटामिन न लें।
- फाइबर सप्लीमेंट्स जैसे मेटामुसिल, सिट्रुसेल या फाइबरॉल न लें।
- पॉपकॉर्न, कॉर्न, नट्स, बीज या हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे करमसाग या पालक न खाएँ।

अपने परीक्षण से पहले दिन

- **सुबह से शुरुआत करके, इस सूची के केवल साफ तरल पदार्थों को पीएँ और लाल रंग के सभी तरल पदार्थों को पीने से बचें।** आपकी तैयारी के लिए साफ तरल पदार्थों में शामिल हैं:
 - पानी
 - फलों के ऐसे रस जिनके जरिए आप देख सकते हैं और जिनमें कोई गूदा नहीं हो, जैसे सेब, सफेद क्रेनबेरी या सफेद अंगूर
 - पॉप्सिकल्स
 - बर्फ़
 - सॉफ्ट ड्रिंक्स जैसे कि जिंजर ऐले या लेमन लाइम सोडा
 - गेटोरेड, पावरेड या अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक
 - साफ़ शोरबा या बोइलॉन
 - जेलो
 - कूल ऐड या अन्य ड्रिंक मिक्सेज़
 - ऐसी कॉफ़ी या चाय, जिसमें दूध या क्रीम न मिलाई गई हो

- Do not eat any solid food or milk products until your test is done.
- Drink at least 4 (8-ounce) glasses of water through the day as well as other clear liquids.

Taking Your Prep Medicines

You will take some pills and drink a medicine mixture that will clear your bowels of all solid matter. You will need to go to the bathroom often and your bowel movements will become very watery. The medicines may cause you to have cramps or feel bloated.

Be sure you take all of the prep medicines as directed, so your bowels are clear for your test. If your bowels are not cleared, you may have to have the test rescheduled and do another prep.

The bowels are clear or clean when there is only pale yellow fluid without flecks of stool.

Many people start the medicines early in the afternoon at about 3:00 PM. If you are working the day before your test, you may want to wait until you are home in the early evening, about 6:00 PM.

At 3:00 PM or when you are home from work:

- Take 4 Dulcolax tablets with a drink of clear liquids.
- Mix the Miralax in a 64-ounce bottle of Gatorade or other clear liquid of choice.
 - To make room for the Miralax in the sports drink bottle, pour out a cup of the sports drink and drink it.
 - Pour the Miralax powder into the sports drink bottle. Cap the bottle and shake the bottle to dissolve the powder.
 - Most people prefer to drink the liquid chilled, so you may want to place it in the refrigerator.

- जब तक आपका परीक्षण न हो जाए, तब तक कोई भी ठोस खाद्य पदार्थ या दूध से बने पदार्थ न खाएँ।
- दिन में कम से कम 4 गिलास (8-आउंस) पानी के साथ-साथ अन्य साफ तरल पदार्थों को पीएँ।

अपनी तैयारी की दवाएँ लेना

आप कुछ गोलियाँ लेंगे और दवा का एक मिश्रण पीएँगे जो आपकी आँतों से सभी ठोस पदार्थों को साफ कर देगा। आपको अकसर बाथरूम जाने की आवश्यकता होगी और आपके मलत्याग बहुत जलयुक्त हो जाएँगे। दवाओं से आपके पेट में ऐंठन या फुलाव महसूस हो सकता है।

सुनिश्चित करें कि आप तैयारी वाली सारी दवाएँ निर्देशानुसार लेते हैं, ताकि परीक्षण के लिए आपकी आँतें साफ हो सकें। यदि आपकी आँतें साफ नहीं होती हैं, तो आपके परीक्षण को पुनर्निर्धारित करना पड़ सकता है और दूसरी बार तैयारी करनी पड़ सकती है।

आँतों की स्पष्ट या स्वच्छ तब होती हैं, जब उनमें धब्बारहित हलके पीले रंग का तरल पदार्थ होता है।

बहुत से लोग अपराह्न की शुरूआत में लगभग 3:00 बजे दवा शुरू करते हैं। यदि आप अपने परीक्षण से एक दिन पहले काम कर रहे हैं, तो आप शाम की शुरूआत में 6:00 बजे घर आने तक इंतजार करना चाह सकते हैं।

दोपहर 3:00 बजे या जब आप काम से घर आते हैं:

- किसी स्वच्छ तरल पदार्थ के पेय के साथ 4 डल्कोलैक्स गोलियाँ लें।
- गेटोरेड या अपनी पसंद के अन्य साफ तरल पदार्थ की 64-औंस की बोतल में मिरालैक्स को मिलाएँ।
 - स्पोर्ट्स ड्रिंक की बोतल में मिरालैक्स के लिए जगह बनाने के लिए, एक कप स्पोर्ट्स ड्रिंक को कप में उड़ेलें और उसे पी जाएँ।
 - स्पोर्ट्स ड्रिंक की बोतल में मिरालैक्स पाउडर डालें। बोतल का ढक्कन बंद करें और पाउडर को घोलने के लिए बोतल को हिलाएँ।
 - अधिकांश लोग तरल पदार्थ ठंडा पीना पसंद करते हैं, इसलिए आप इसे रेफ्रिजरेटर में रखना चाह सकते हैं।

3 hours after taking the Dulcolax tablets

- Start to drink the Miralax mixture. Drink one glass every 10 to 15 minutes. Drink it quickly rather than sipping small amounts because it does not taste that good. Finish drinking half of the mixture.
- Place the other half of the mixture into the refrigerator. You will need to drink the rest of the mixture in the morning, 6 hours before your test.
- Continue to drink other clear liquids through the evening.
- Set an alarm for the morning to get you up 6 hours before your test time.

The Morning of Your Test or Procedure

6 hours before your test:

- Drink the rest of your Miralax mixture as before.
- Drink 2 (8-ounce) cups of clear liquids after you finish the Miralax mixture.
- You can drink clear liquids up to 4 hours before your test.
- If you are to take morning medicines before your test, take with a small sip of water within 2 hours of your test time. Your test will be delayed or canceled if you drink anything other than a sip of water with your medicines.

डुल्कोलैक्स टैबलेट लेने के 3 घंटे बाद

- मिरालैक्स मिश्रण पीना शुरू करें। हर 10 से 15 मिनट में एक गिलास पिएँ। छोटी मात्रा की घूँटों को पीने के बजाय इसे जल्दी से पिएँ क्योंकि यह अधिक स्वादिष्ट नहीं लगता है। आधे मिश्रण को पीकर समाप्त करें।
- मिश्रण के दूसरे आधे हिस्से को रेफ्रिजरेटर में रखें। आपको सुबह में, अपने परीक्षण से 6 घंटे पहले शेष मिश्रण पीने की आवश्यकता होगी।
- शाम के दौरान अन्य स्वच्छ तरल पदार्थों को पीना जारी रखें।
- अपने परीक्षण के समय से 6 घंटे पहले आपको उठाने के लिए सुबह का अलार्म सेट करें।

आपकी परीक्षण या कार्यविधि की सुबह

आपके परीक्षण से 6 घंटे पहले:

- पहले की तरह ही अपने शेष मिरालैक्स मिश्रण को पियें।
- मिरालैक्स मिश्रण खत्म करने के बाद 2 (8 आउंस) कप स्वच्छ तरल पदार्थों को पीएँ।
- आप अपने परीक्षण से 4 घंटे पहले तक साफ़ तरल पदार्थों को पी सकते हैं।
- यदि आपको अपने परीक्षण से पहले सुबह की दवाइयाँ लेनी हैं, तो उसे अपने परीक्षण की समय के 2 घंटे के अंदर पानी की छोटी घूँट के साथ लें। यदि आप अपनी दवाओं के साथ पानी के एक घूँट के अलावा कुछ भी पीते हैं, तो आपके परीक्षण में देरी होगी या आपका परीक्षण रद्द कर दिया जाएगा।

- Bring all medicines you usually take (in their original containers) to the hospital with you.
- You will need to have an adult with you to take you home after your test. You will not be able to leave by yourself and it will not be safe for you to drive because of the medicine you are given at the start of the test.
- You may be told to arrive up to 1 hour before your test is scheduled so that staff can get you ready.

Expect to be here for 2 to 4 hours for your test and recovery time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- अपने साथ अस्पताल उन सभी दवाओं को (उनके मूल कंटेनरों में) लाएँ जो आप सामान्य तौर पर लेते हैं।
- आपको परीक्षण के बाद आपके घर ले जाने के लिए अपने साथ किसी वयस्क की आवश्यकता होगी। आप खुद से नहीं जा पाएँगे और परीक्षण की शुरुआत में आपको जो दवा दी जाती है, उसके कारण गाड़ी चलाना आपके लिए सुरक्षित नहीं होगा।
- आपको अपने परीक्षण के निर्धारित समय से 1 घंटे पहले तक पहुँचने के लिए कहा जा सकता है ताकि स्टाफ़ आपको तैयार कर सकें।

अपने परीक्षण और स्वास्थ्य लाभ के समय के लिए यहाँ 2 से 4 घंटे तक होने की उम्मीद करें।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।