मिराल्याक्स एवम् डल्कोल्याक्स बाउल (आन्द्राभुँडी)-को तम्तयारी

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.

कतिपय जाँचहरू वा प्रक्रियाहरू अगाडि बाउल वा ठूलो आन्द्रा र मलाशयलाई सबै ठोस वस्तुहरूदेखि मुक्त राख्नको लागि आन्द्राभुँडीसित सम्बद्ध यो तम्तयारी गरिन्छ। कृपया यी निर्देशहरूलाई तपाईंले पाउने बित्तिकै ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् अनि तम्तयारी गर्नको लागि यी निर्देशहरूको अनुसरण गर्नुहोस्।

प्रक्रियाको लागि निर्धारित गरिएको तारिखको 1 दिन अगाडि आन्द्राभुँडीको तम्तयारी थाल्नुहोस्।

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 (Polyethelene 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.

तयार गर्नको लागि

- यदि तपाईंलाई मधुमेह छ वा तपाईंले रगत पातलो बनाउने औषधिहरू लिनुहुन्छ भने, त्यसबारे आफ्नो डक्टरलाई भन्नुहोस्। तपाईंको जाँच को केही दिन अगाडि तपाईंलाई तपाईंका कतिपय औषधिहरू लिनु बन्द गर्ने आवश्यकता पर्न सक्छ।
- तपाईंको जाँच हुने दिनको बिहान तपाईंले आफ्नो कुनै औषधि लिनुपर्नेछ वा छैन, त्यसबारे तपाईंको डक्टरलाई सोध्नुहोस्। खानु हो भने, केही घुट्की पानीका साथ खानुहोस्।
- तपाईंले औषधि पसलबाट पेट खुलाउने 2 औषधिहरू किन्ने खाँचो छ:
  - मिराल्याक्स (पोलिइथिलिन ग्लाइकोल 3350)-को ठूलो बोतल (8.3 आउन्स वा 238 ग्राम)
  - 4 डल्कोल्याक्स (बाइसाकोडिल) पेट खुलाउने चक्कीहरू (5 मिलिग्रामका चक्कीहरू)-प्रायः नै 10 वा अधिक चक्कीहरूको बट्टामा बेचिन्छ

  यी उत्पादहरूका स्टोर ब्रान्डहरू पनि हुन सक्छन् जसको मूल्य कम्ती हुन्छ। तपाईंलाई आवश्यक वस्तु फेला पार्न फार्मेसिस्टलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- ग्याटोरेड, पावरेड जस्ता स्पोर्ट्स ड्रिङ्क अथवा रातो रङ्ग नभएका अन्य स्पोर्ट्स ड्रिङ्कको ठूलो 64-आउन्सको बोतल किन्नुहोस्। यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने यी सबको सट्टा क्रिस्टल लाइट जस्तो क्यालोरी नभएको वा क्यालोरी कम्ती भएको पेय पदार्थ किन्नुहोस्। यसको उपयोग तपाईंको जाँचको एक दिन अगाडि मिराल्याक्ससित मिसाउनको लागि गरिनेछ। कार्बोनेटेड पेय पदार्थहरूको उपयोग नगर्नुहोस्।

- 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.

- तपाईंको जाँचको एक दिन अगाडि पिउनको लागि तपाईंले तल दिइएको सूचीबाट कतिपय अन्य विशुद्ध तरल पनि किन्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको एपोएन्टमेन्टमा तपाईंलाई साथ लिएर आउन तथा जाँच पश्चात् तपाईंलाई घर वापस लैजानको लागि कुनै वयस्क व्यक्तिको व्यवस्था गर्नुहोस्।

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.

तपाईंको जाँचभन्दा 5 दिन अगाडिदेखि तपाईंको जाँच समाप्त भइञ्जेल:

- आइरन चक्कीहरू वा आइरन भएका भिटामिनहरू नलिनुहोस्।
- मेटाम्यूसिल, सिट्रुसेल वा फाइबरल जस्ता फाइबर (रेसा) सप्लिमेन्ट (पूरक आहार)-हरू नलिनुहोस्।
- भुटेको मकै वा भनौं, पपकर्न, मकै नट्स (ओखर जस्तो फल), बीज, वा बन्दाकोबी अथवा पालक जस्ता हरिया पातहरू भएका सब्जीहरू नखानुहोस्।

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

तपाईंको जाँच हुने दिन, जाँचभन्दा पहिले

- **बिहानदेखि नै यो सूचीमा भएका विशुद्ध तरलहरू** मात्रै पिउनुहोस् अनि **रातो रङ्ग भएका सबै तरल पदार्थहरूदेखि टाढा रहनुहोस्।** तपाईंको तम्तयारी निम्ति विशुद्ध तरलहरूमा निम्न सामेल छन्:
  - पानी
  - फलको जूस् जसलाई तपाईंले आरपार देख्न सक्नुहुन्छ अनि जसमा पल्प (गुदी) हुँदैन, जस्तै स्याउ, सेतो क्र्यानबेरी वा सेतो अङ्गर
  - पप्सिकल्स (आइसक्रीम)
  - बरफ
  - अदुवाको स्वाद आउने हलुका पेय वा लेमन (कागती) लाइम सोडा जस्ता हलुका पेय पदार्थ
  - ग्याटोरेड, पावरेड वा अन्य स्पोर्ट्स ड्रिङ्क्स
  - क्लियर ब्रोथ वा बाउइल्लन
  - जेलो
  - कूल एड वा अन्य पेय मिश्रणहरू
  - दूध वा क्रिम नहालेको कफी वा चिया

- 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.

- तपाईंको जाँच सम्पन्न नभइञ्जेल कुनै ठोस आहार वा दुग्ध उत्पादहरू नखानुहोस्।
- दिनभरि कम्तीमा पनि 4 ग्लास (8-आउन्स) पानी साथै अन्य विशुद्ध तरलहरू पिउनुहोस्।

तपाईंको जाँचको तम्तयारी निम्ति औषधिहरू लिनु

तपाईंले केही चक्कीहरू खानुहुनेछ अनि औषधिको मिश्रण पिउनुहुनेछ जसले तपाईंको आन्द्राभुँडीबाट सबै ठोस पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्नेछ। तपाईंलाई बाराम्बार शौचालय जाने आवश्यकता पर्नेछ अनि मल त्याग गर्दा तपाईंको पानी जस्तो दिसा हुनेछ। औषधीहरूको कारणले तपाईंलाई ऐंठन भएको अथवा पेट फुलिएको जस्तो अनुभव हुनेछ।

तम्तयारीको लागि दिइएका सबै औषधिहरूलाई निश्चित रूपमा निर्देशानुसार लिनुहोस् जसमा तपाईंको आन्द्राभुँडी जाँचको लागि एकदमै सफा होस्। तपाईंको बोवेल सफा भएको छैन भने,तपाईंले परीक्षण पुन: तालिकाबनाउन वा अर्को तयारी बनाउनुपर्ने हुनसक्छ।

आन्द्राभुँडी त्यतिबेला सफा र स्वच्छ हुन्छ जतिबेला त्यहाँ केवल हल्का पहेँलो द्रव हुन्छ अनि मलका कुनै कणहरू हुँदैनन्।

धेरै मानिसहरूले अपराह्नमा चाँडै, लगभग अपराह्न 3:00 बजीदेखि औषधिहरू लिनु सुरू गर्छन्। यदि तपाईंको जाँचको एक दिन अगाडि काममा जाने कार्यक्रम छ भने, तपाईंले अपराह्न लगभग 6:00 बजी तपाईं वापस घरमा नआइपुगिञ्जेल पर्खिन सक्नुहुन्छ।

अपराह्न 3:00 बजी वा तपाईं कामबाट घर फर्किनुभएपछि:

- विशुद्ध तरलहरूका साथ डल्कोल्याक्सका 4 चक्कीहरू लिनुहोस्।
- मिराल्याक्सलाई ग्याटोरेडको 64-आउन्सको बोतल वा तपाईंलाई मनपर्ने अन्य विशुद्ध तरलसित मिसाउनुहोस्।
    - स्पोर्ट्स ड्रिङ्कको बोतलमा मिराल्याक्सको लागि जग्गा बनाउन, स्पोर्ट्स ड्रिङ्कको एक कप खन्याउनुहोस् अनि त्यसलाई पिउनुहोस्।
    - मिराल्याक्स पाउडरलाई स्पोर्ट्स पेय पदार्थको बोतलमा खन्याउनुहोस्। बोतलको बिर्को लगाउनुहोस् अनि पाउडरलाई घोल्न बोतललाई राम्ररी हल्लाउनुहोस्।
    - अधिकांश मानिसहरू चीसो पारिएको तरल पिउन रुचाउँछन्, यसकारण तपाईंले यसलाई रेफ्रिजरेटरमा राख्न सक्नुहुन्छ।

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.

डल्कोल्याक्स चक्कीहरू खाएको 3 घण्टा पश्चात्

- मिराल्याक्स मिश्रणलाई पिउन सुरू गर्नुहोस्। हरेक 10-देखि 15 मिनटमा एक गिलास पिउनुहोस्। यसलाई अलि-अलि गरेर होइन तर एकैचोटी पिउनुहोस् किनभने यसको स्वाद त्यति राम्रो हुँदैन। मिश्रणको आधा भागलाई पिएर समाप्त गर्नुहोस्।
- बाँकीको आधा मिश्रणलाई रेफ्रिजेरेटरमा राख्नहोस्। तपाईंले मिश्रणको बाँकी भाग बिहान परीक्षणभन्दा 6 घण्टा अगावै पिउनुपर्नेछ।
- साँझभर अन्य सफा तरल पदार्थहरू पिउन जारी राख्नहोस्।
- तपाईंको जाँचको समयको 6 घण्टा अगाडि बिहानै उठ्नको लागि अलार्म सेट गर्नुहोस्।

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.

तपाईंको जाँच वा प्रक्रिया हुने दिनको बिहान

तपाईंको जाँचको 6 घण्टा पहिले:

- बाँकी रहेको तपाईंको मिराल्याक्स मिश्रणलाई पहिलेको झैं पिउनुहोस्।
- मिराल्याक्स मिश्रण पिएर समाप्त गरेपछि 2 कप (8-आउन्स) विशुद्ध तरल पिउनुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो परीक्षणअघि 4 घण्टासम्म सफा तरल पदार्थ पिउन सक्नुहुन्छ।
- यदि जाँचभन्दा पहिले तपाईंलाई बिहानका औषधिहरू खानुपर्छ भने, त्यसलाई तपाईंको जाँचभन्दा पहिलेका 2 घण्टाहरू भित्र केही घुट्की पानीका साथ खानुहोस्। यदि तपाईंले आफ्ना औषधिहरूलाई पानीको केही घुट्की बाहेक अन्य कुनै पदार्थहरूसित खानुभयो भने तपाईंको जाँचलाई विलम्बित वा रद्द गरिनेछ।

- 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.

- तपाईंले नियमित रूपमा लिनुहुने सबै औषधिहरूलाई (त्यसका मूल पात्रहरूमा) आफूसित अस्पताल लिएर आउनुहोस्।
- जाँच पश्चात् तपाईंलाई घर वापस लैजानको लागि तपाईंले एक वयस्क व्यक्तिलाई लिएर आउनुपर्नेछ। जाँचको प्रारम्भमा तपाईंलाई दिइएका औषधिहरूको कारणले गर्दा तपाईं स्वयम् वापस जान सक्नुहुने छैन अनि तपाईंको लागि गाडी चलाउनु सुरक्षित हुनेछैन।
- तपाईंलाई जाँचको निश्चित समयको 1 घण्टा अगाडि आउनको भन्न सकिन्छ जसमा स्टाफले तपाईंलाई जाँचको लागि तयार गराउन सकुन्।

तपाईंको जाँच अनि पुनः सामान्य हुने समयलाई लगाएर तपाईं यहाँ 2 घण्टादेखि4 घण्टासम्म बस्नुपर्नेछ भन्ने अपेक्षा राख्नुहोस्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।

© 2008 - February 14, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.