



612-871-1145 | mngi.com

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢနဖိသၢ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤအိၣ်ဒီး **MIRALAX GATORADE**(မံၣ်ရၣ်လဲးကဲတၢ်ရဲၣ်အံၣ်သၢ်ထံအိၣ်) အလၢပဲၤအဂီၢ်

ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၣ်သ့ၤ www.mngi.com ဒီးစံၢ်လီၤ တၢ်ပူၤ **Prep Kit**(အံၣ်သၢ်ထံဒီးမဲကနံၣ်စံၣ်ယၢ်ကမူၣ်) ခံၣ်တချုးနတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ် တက့ၢ်. **Gatorade** တဘၣ်ဃုာ်လၢ **prep kit** (အံၣ်သၢ်ဒီးမဲကနံၣ်စံၣ်ယၢ်ထံကမူၣ်) ကျိဒီးတၢ်ကဘၣ်ပူၤလီၤဆီအိၣ်လၢလီၢ်ကဝီၤပနံၣ်ရိကျးန့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl(ကသံၣ်အိၣ်လူသး) - ၂ ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး **Ex-Lax** ၁၅ မံလံးကြၢ် ၂ ဖျါၣ်
(**Dulcolax**® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် **Dulcolax**® ကသံၣ်မၤပျံၣ်အ့ၣ်ဘၣ်) လၢတဖျါၣ်ပၣ်ဒီး bisacodyl ၅ မံလံးကြၢ်)

Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ထံကမူၣ် **၈-၃ အိၣ်စး** - ၁ ပလီ
(**MiraLAX**, **SmoothLAX**, **ClearLAX** မ့တမ့ၢ် အဂ့ၤဂၤလၢထီၣ်သတြီၤအိၣ်သ့)

Gatorade® **၆၄ အိၣ်စး** (တဘၣ်မ့ၢ်လၢအလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)
Gatorade®, **Gatorade G2**®, **Powerade**®, **Powerade Zero**®, **Pedialyte** မ့တမ့ၢ် **Propel**® ယိယိတဖၣ် တူၢ်လိာ်အိၣ်သ့လီၤ.
အလွဲၢ်ဂီၤတဖၣ်တၢ်ပျဲအိၣ်တသ့ဘၣ်- အလွဲၢ်အဂ့ၤဂၤတဖၣ် (အဘီ, အဟ့, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်လွဲၢ်, အလါအဲး, အလါ) တဖၣ်သ့လီၤ. တၢ်ပူၤန့ၣ် **Gatorade** ၂-၁၂ အိၣ်စးထံကမူၣ် ခံၣ်ဘိၣ်သ့စ့ၢ်ကီးဒ်သိးကကျိၣ်ကျိဃုာ်အိၣ်ဒီးထံလၢကမၤန့ၣ်အထံခဲလၢၣ် ၆၄ အိၣ်စးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- o ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်အိၣ်ကတီၤသးတချုးတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်ဒိတဖၣ်ဒီးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်ကတီၤသးအတၢ်န့ၣ်လီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.
- o မၤလီၤတၢ်လၢမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဟဲဟဲဃုာ်သကိးဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးအနံၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤပဲၤလီၤတၢ်အၢၤလီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိခိဖျိမိၢ်ပၢ်လၢ တမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဘၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- o ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် မၤပူၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပဲၤအဂၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်လၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးဝံၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤအဂီၢ် - လၢနဖိတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ် **ဒုၣ်ကွံၣ်** တၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တချုးနဖိတၢ်ဒိကွၢ်သး ၃ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး နတၢ်ဒိကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ်အိၣ်ဒီးဘၣ်ရဲၣ်လီၤက့ၤအိၣ်လၢအသီလီၤ. ဝံသးစူၤမၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်အကျိၣ်ဒ်လၢလၢတက့ၢ်.

ဆိကတီၢ်ကွံၣ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်-

နမ့ၢ်ဘၣ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်လၢအသီန့ၣ် ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ လၢအဆိအချ့တက့ၢ်.

တၢ်လုာ်ထီၣ်လုာ်လီၤ-

တၢ်ကဘၣ်ဟဲဆုၤပူၤဆါဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်ခိဖျိပူၤလၢအဟံးမူဒါတဂၤလၢကအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိကွၢ်သးဒိၣ်တမ့ၢ်တၢ် ဃုထၢလၢအဂ့ၤဘၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနဟဲဃုာ်ဒီးပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပူၤဟံးမူဒါကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤမ့ၢ်တဟဲပံၣ်ဃုာ်ဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဒိကွၢ်သး ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ်အိၣ်ဒီးရဲၣ်လီၤက့ၤအိၣ်လၢအသီလီၤ.

တချုးတုၤ ၇ သီ-

- ပတုာ်ကွံၣ်တၢ်အိၣ်အသံးအကၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးထးစိတက့ၢ်. ပၢ်ဃုာ်ဒီးဘံၣ်တၢ်မံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး ထးစိသဟီၣ်, **Metamucil** ဒီး **Fibercon** လီၤ.
- ဟံၣ်ဂၢ်ကျါတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနပူၤနီၣ်သီလုာ်လၢနတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တချေးတု ၃ သီ-

- o စးထီၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသံးအကၢ်စ့ၤတက့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သံးကၢ်စ့ၤန့ၣ်တၢ်မၤကဆိၣ်ဘၣ်အိၣ်ညီၣ်န့ၣ်လီၤ။
- o တၢ်အိၣ်လၢအသံးကၢ်စ့ၤအဒိတဖၣ် (ဘၣ်ဆၣ်တဟ်ပနီၣ်ခဲလၢ်)- ကိၣ်ပီၣ်မူးဝါ, ဘုဝါ, အံးတလံးဒီနီၣ်ဘိ, ကိၣ်စိုးယု, ညၣ်ဆီညၣ်, ဆီဒိၣ်, ဂီၤဖဲးညၣ်မံ, သဘ့ဟီၣ်လၢ်ထီဘး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ချီမံတဖၣ်, တၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါ, တက့ၢ်သၢ်, ဒံမ့ၢ်သၢ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ဆံၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်ဒီးစံးပါဒီးတၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အဂ့ၤဂၤန့ၣ်လီၤ။
- o တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသံးကၢ်စ့ၤအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ချံအိၣ်, တၢ်သၢ်ချံ, ဘုခ့ပုၢ်, ဘုက့ၣ်ချံ, ဘုခ့သၢ်, ခွၢ်နီၣ်န့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်သံသီတဖၣ်, ဘၢၣ်ရံၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်သၢ်ယု, ပထိးချံဒီးသဘ့ချံတဖၣ်လီၤ။

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၤဂၤဘၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအသံးကၢ်စ့ၤအဂီၢ် ဝံသးစ့ၤကွၢ်ဖဲ www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

တချေးတု ၁ သီ-

- o စးထီၣ်အိၣ်တၢ်လၢအထံဆ့ (တၢ်အိၣ်ထံဆ့ပုၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနကွၢ်အခံဒးဖျါ) တက့ၢ်။
 - o တၢ်အိၣ်ထံဆ့အဒိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ- ထံအီ, လးဖးထံ (တပၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဟံ) ကသုထံဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီထံ Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade တၢ်သဝံထံဒီးတၢ်ထံအိၣ်လၢတမ့ၢ်တၢ်သဝံထံ (Sprite, 7-Up, Gingerale) တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အထံလၢတပၣ်ဒီးအနီၢ် (အဲပၢ်ထံ, စပံးသၢ်အထံ, သ့ၣ်ဖိဆါသၢ်ထံ) Jell-O ဒီးထံခုၣ်ဖီ တၢ် သ့ၣ်ထံတဖၣ်လီၤ။
 - o တၢ်လၢလၢ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢတၢ်အိၣ်ထံဆ့အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ထံအလွဲၢ်ဂီၤ, သံးဇီၤကံဇီၤ, တၢ်အိၣ်လၢပုၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံ တဖၣ်, ဖြိၣ်ထံတၢ်ကျဲထံတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ထံပုၣ်ဒီးအဖဲးဒီးတၢ်အိၣ်ညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။

- **ဖဲမ့ၢ်ထူၣ်ခါ-** အီလီၤကသံၣ် Bisacodyl (Dulcolax) ၂ ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး Ex-Lax ၁၅ မံလဲးကြံၣ် ၂ ဖျါၣ်
- **လၢဟါ ၄-၆ န့ၣ်ရံၣ်ဘၢၣ်စၢၤကတီၢ်-** အိ Miralax - တၢ်ကတီၢ်ဟ် Gatorade

ကျဲၣ်ကျိၤ Miralax တပလီၤယုၣ်ဒီး Gatorade ၆၄ အိၣ်စးလၢထံအိၣ်နီၣ်ဖးဒိၣ်တဖျါၣ်အပူၤတက့ၢ်။
အိ Miralax®/Gatorade® ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ ခွးတက့ၢ်။
ဆဲးအိၣ်ဘၣ်ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ လၢ ၁၅ မံးနဲးတဘျီစ့ၣ်စ့ၣ်တုၤတၢ်ကျဲထံလၢ်တစုတက့ၢ်။

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤကဆိၣ်ပုၢ်ပူၤအဂီၢ်- နဖိကြးအိၣ်ထံအါလၢအကြးအဘၣ်ဖဲတချေးတၢ်မၤကဆိၣ်ထီၣ်ပုၢ်ဒီးဖဲမၤကဆိၣ်အီၤဝံလီၢ်ခဲဒ်သိးကဒိသဒါဘၣ် တၢ်သံးထံန့ၣ်လီၤ။ အိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ဟးလီၢ် မ့ၢ်လၢနဖိအဟၢဖၤလူအယိလီၤ။ နဖိမ့ၢ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျီးန့ၣ် အိၣ်ဘျီး ၁၅ တုၤ ၃၀ မံးနဲး ဒီးဆဲးအိၣ်တၢ်ကျဲထံတုၤ အလၢ် တက့ၢ်။

အနံၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သး-

ကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ကတီၢ်အဂီၢ်- နဖိအိၣ်ဘၣ်နကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ခဲလၢ်န့ၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆိၣ်သနဲးတၢ်ဆါအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဘျုၣ်သ့ၣ် (တၢ်မ့ၢ်တမၤ နၤလၢကဘၣ်ပတုၢ်အိၣ်အီၤဖဲပဝဲၤ ဒါးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဆါကတီၢ်) methadone ကသံၣ်မၤဂၢၢ်တၢ်ထုးသးယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူးသဝံးထံလၢ ၃ န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်တချေးန တၢ်ဒီးကွၢ်သး မ့တမ့ၢ် ဆိၣ်န့ၣ်အလီၢ် န့ၣ်လီၤ။ နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆါန့ၣ် ဆဲးကျါနပုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢခါဆူညါတၢ်န့ၣ်လီၤလၢ အိၣ်စ့ၣ်လံ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဂၢၢ် သ့ၣ်တၢ်ဆါပတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ်အထံဆ့လၢ ၃ န့ၣ်ရံၣ်ဂီၢ်တချေးနတၢ်ဒီးကွၢ်သး ဝံဒီးပတုၢ်ကွံၣ်အီၤတက့ၢ်။ ဟးဆဲးတၢ်ထံအလွဲၢ်ဂီၤ တၢ်အိၣ်ပုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံ တၢ်ကျဲထံတဖၣ်, သံးဇီၤကံဇီၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်ညါသ့ၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီလၢတဖိးသဲးစးတဖၣ်တက့ၢ်။ တၢ်စူးကါဘၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ် နတၢ်ဒီးကွၢ်သးသ့န့ၣ်လီၤ။

• **တချူးတုၤ ၃ နှံၣ်ရံၣ်-**

- o ဒုၣ်ကွံာ်တၢ်ထံခဲလၢက
- o အိၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤလၢၤတဂ့ၤ
- o ဟံးန့ၢ်ဟံးအါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်လဲၤဘၣ်ဆူနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်မ့ၢ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ပတုၢ်ဒီးလဲၤတၢ်ဟးလီၤလၢကျဲအဂီၢ်အဃိန့ၢ်လီၤ

နဖီအိၣ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လံ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်ခဲလၢကဒီးအအံၣ်တကိၣ်လိၣ်သးလၢၤဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် အိၣ်အထံဝါ မ့တမ့ၢ် အထံဘီၣ်န့ၣ်လီၤ။ နမ့ၢ်တနၢ်လီၤတၢ်လၢနဖီအပံၣ်ပူၤအိၣ်ကဆီလံၤန့ၣ်ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိဆူပဝဲၤဒါးဖဲ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ တချူးလဲၤဆူနတၢ်ဒီးကွၢ်သးတက့ၢ်။

တၢ်ဒုးန့ၢ်ပၢ် တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ကဖုဒ့ပူၤ အဂ့ၢ်

တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ကဖုဒ့ပူၤ မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ကဖုဒ့ပူၤ မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အကျဲလၢကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပံၣ်ထံးရှုညုၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဒီးပံၣ်ခဲစၢၤလၢအဘၣ်လီၤတၢ်ကတၢ် ဒီးမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ထံ တမံၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွံာ်ထံးရှုညုၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးသ့န့ၣ်လီၤ။ ဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးအခါ ကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဖးဒိၣ်ဒီးအံၣ်ကျိၤ ဒီးတၢ်ပီၤဖိအစၢ် တဘီ တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ကဖုဒ့ပူၤပီးလီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကဆွံန့ၣ်လီၤတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ကဖုဒ့ပူၤပီးလီၤဆူခဲပူၤဒီးလဲၤန့ၣ်လီၤကယီၤကယီၤဆူပံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။

ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်အစၢၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်အဂီၢ်န့ၢ် နကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လူၤသးအထံဒ်သိးကမၤကဆီထီၣ်န့ၣ်ပံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ နအံၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကဆီကွံာ်အီၤလံ သန့က့ အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လူၤသးအထံခဲလၢကဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိး မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိထုးထီၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးထံးရှုညုၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတဖၣ်အိၣ်လီၤဒီးဘၢလၢတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အံၤဖိလၢသ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်လၢမ့ၢ်လၢကွၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ။

သမံသမိးလီၤတၢ်ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သန့ၣ်

ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သန့ၣ် နဖီကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်အနီၣ်ကံၢ်စုဒ့တဘီလီၤ။ တၢ်ကမၤနကဒီးန့ၢ်နဖီအမံၤလၢပဲၤဒီးအအိၣ်ဖျဲၣ်န့ၣ်သီလီၤ။

တချူးတၢ်ဒီးကံၢ်သး-

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖဲတချူးတၢ်ဒီးကွၢ်သးအပုၤတဂၤကသမံသမိးဘၣ်နဖီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုၣ်ဒီးအနီၢ်ခိတယၢ် သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး သးတၢ်စံၣ် အီးကစံၣ်ကွဲၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအကတၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကိးနဖီလၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤလၢပဲၤဘၣ်တၢ်အိၣ်ကတီၢ်သးဒီးအစၢၤအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်အိၣ်ကတီၢ်သးအလီၢ် တၢ်ကမၤကွၢ်ပိာ်မ့ၢ်ဖိ ၁၂ နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်အဆံၣ်ထံလၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဟဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤဆါကဘၣ်ဆံၣ်ဆါန့ၢ် ဒ်သိးကမၤဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ။

ဝံၤဒီးပုၤဆါကဆီတလဲၣ်ဘၣ်အကူၤသိးဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ကူတၢ်သိးန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါအကရူၢ်

နကထံၣ်လိာ်သးဒီးနဖီအတၢ်အိၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒိကွၢ်သး (တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်) သရၣ်မုၣ်ကွၢ်ပုၤဆါ ပံၣ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ် တၢ်ဒိကွၢ်သးဒါးအသရၣ် မုၣ်ကွၢ်ပုၤဆါ ဒီးပုၤဆါသးကသံၣ်သးသပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ကဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲလၢအမၤဝဲလၢတၢ်ကွၢ်ဘၣ်နဖီအဂီၢ် ဒီးကစံးဆါတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်တမံၤလၢလၢအိၣ်ဒီးနဘၣ်ဃးနဖီအတၢ်ဒိကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ။ ပံၣ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ်ကတဲဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဒိကွၢ်သးအပတီၢ်ဒီးတၢ်က မၤနဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်အၢၤလီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိပူၤ လၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၢ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကမၤတၢ်ဒိကွၢ် သးအံၤန့ၣ်လီၤ။

ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပုၤကသမံသမိးကွၢ်လၢပဲၤဘၣ်နဖီဒီးဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်မံလၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကမၤနဆဲးလီၤမံၤ လၢတၢ်အၢၤလီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိဒီးတဘျီလၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၢ်ပၢ်ကသံၣ်သးသပုၤအကျဲဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကသံၣ်သရၣ်ဆဲးကသံၣ်သးသပုၤကမၤန့ၢ်တၢ်လၢန ဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်လၢမၤလၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ

ပှၤဒုးအိၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးကရၢၢ် ကစိၣ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်ဆူတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဒါပူၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကမၤန့ၣ်လဲၤအိၣ်ခိးဟံၣ်စၢၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်အိၣ်ဘျးဒါဒီးတၢ်စူးကါ သ့အလီၢ်န့ၣ်လီၤ။ အကါဒိၣ်လၢအစ့ၤကတၢ်မိၣ်ပၤတၢ်ဂၤကအိၣ်တ့ၢ်ဘၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးစဲထၢၣ်ဒီကတီၢ်ညါ ဖဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိအဂၤ တဖၣ်မ့ၢ်လိၣ်ကတီၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲန့ၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပှၤကဆဲးလီၤကသံၣ်ကသီဒီးကွၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်မူပနီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤကျိၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ် ညါအိၣ်ဒ်အမ့ၢ် Monitored Anesthesia Care (MAC) (တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်သးသပှၤဂ့ၢ်ဝီ) န့ၣ်လီၤ။ ဖဲပှၤဆါတဖၣ်အါတက့ၢ် မံဘၣ်သးလၢ တၢ်ဒီးကွၢ်သး ဒီကတီၢ်ညါန့ၣ် တနီၤပၤထီၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါသးန့ၣ်လီၤ။ ပှၤဆဲးကသံၣ်သးသပှၤဒီး/မ့တမ့ၢ် certified registered nurse anesthetist (CRNA) (သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢဆဲးကသံၣ်သးသပှၤဖိးသဲးစး) ကဆၢတဲာ်စၢၤကသံၣ်ကသီလၢအကြးအဘၣ်လၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ် ခါ ဒ်သိးကဒုး ပှၤဖျဲးန့ၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ် ထံးရှုတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ် ထံးရှုညၣ်ကိၣ်လိၣ်လီၤဆိတဖၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်ကထုးထီၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢ ခဲမရၣ်ဒီကွၢ်န့ၣ်ပှၤကိပူၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အိၣ်အဘျး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးတဲာ်ကွၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ နဖိကဘၣ်တၢ်လဲၤဆှၢအိၣ်ဆူတၢ်အိၣ်ဘျးဒါဒီးဒ်သိးကမၤပၤထီၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢကသံၣ်သးသပှၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဖိသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးကွၢ်သးတဂၤ စုာ်စုာ်လီၤဆိလိာ်သး အသိတၢ်ဘျီက့ၢ်အဆၢကတီၢ်လီၤဆိလိာ်သးန့ၣ်လီၤ။ နဆိကဆဲးဘၣ်အံၤသ့ၣ်ထံဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤန့ၣ်လီၤ။ သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါဖိးသဲးစးတဂၤ ကဟံၣ်သမံၤမိးကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်အတၢ်ကသါ သးတၢ်စံၣ် သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး ဒီးအိးကစံၣ်ကွဲၣ်ပတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဘျးဒါ ဒီကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ။ တုၤအပၤထီၣ်သးဒီးအိၣ်ထံသ့ၣ်န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်လၢတၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်အိၣ်ကျိၤသးအစၢ်န့ၣ်လီၤ။

နဖိကဘၣ်တၢ်အံးကွၢ်ထွဲအိၣ်လၢတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်လၢအကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်မုာ်တလၢ တၢ်ခိၣ်မုာ်န့ၣ်ပူၤ တၢ်သးကလဲၤ/ဘျိးတဘျီတခါၣ် ကိာ်ယူၢ် ဆါ ခိၣ်ဆါ ဟၢဖါဆါဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မံၣ်သ့ၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။

ကသံၣ်သရၣ်ကတၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးအစၢၤလီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ထံးရှု မ့တမ့ၢ် ထံးရှုညၣ်ကိၣ်လိၣ်လီၤဆိတဖၣ်အဒိတဖၣ် တမံၤလၢလၢ်လၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆှၢအိၣ် ဆူဒါဒီးမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကသံထံကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ။ ကလၢာ်ဆၢက တီၢ် ၅-၇ သီလၢတၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်အစၢၤတဖၣ်ခိဖျိတၢ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် လၢပှၤဆါအလီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်စံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးလီၢ်

ဖဲန့ၣ်ဖိစံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၣ်ပှၤကဖုဒဲပူၤစဲထၢၣ်သ့ၣ်လံန့ၣ် နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်စံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢနပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ။ ပှၤနီၢ် ဒိၣ်တဂၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်လၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလၢပဲၤဝဲန့ၣ်လီၤ။