



612-871-1145 | mngi.com

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢနဖိသၢ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤဒီး **MIRALAX GATORADE**(မံၣ်ရၣ်လဲးကဲတၢ်ရဲၣ်အံၣ်သၢ်ထံအီၤ) တၢ်အဂီၢ်

ပှၤဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလၢတဖၣ်အံၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤကတီၤကသံၣ်ကျးတက့ၢ်-

Bisacodyl(ကသံၣ်အီၤလူသး) - ၂ ဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး **Ex-Lax** ၁၅ မံလံးကြံၢ် ၂ ဖျၢၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပျဲၣ်အံၣ်ဘၣ်) လၢတဖျၢၣ်ပၣ်ဒီး bisacodyl ၅ မံလံးကြံၢ်)

Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ထံကမူၣ် ၈.၃ အိၣ်စး - ၁ ပလီ

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် အဂ့ၤဂၤလၢထီၣ်သကြီၤအီၤသ့)

Gatorade® ၃၂ အိၣ်စး (တဘၣ်မ့ၢ်လၢအလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)

Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte ယိယိတဖၣ် တူၢ်လိာ်အီၤသ့လီၤ- အလွဲၢ်ဂီၤတဖၣ်တၢ်ပျဲ အီၤတသ့ဘၣ်- အလွဲၢ်အဂ့ၤဂၤတဖၣ် (အဘီ, အဟ့ၤ စူၢ်ဝံၣ်သၣ်လွဲၢ်, အလါအဲး, အလါ) တဖၣ်သ့လီၤ- တၢ်ပူၤန့ၢ် Gatorade ၂.၁၂ အိၣ်စးထံကမူၣ် တဘၣ်သ့စ့ၢ်ကီးဒ်သိးကျဲၣ်ကျီၤဃုာ်အီၤဒီးထံလၢကမၤန့ၢ်အထံခဲလၢၣ် ၆၄ အိၣ်စးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- o ကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်အိၣ်ကတီၤသးတချးတၢ်ဒိကွၢ်သးအကီၣ်ဒိတဖၣ်ဒီးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်ကတီၤသးအတၢ်န့ၣ်လီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်-
- o မၤလီၤတၢ်လၢမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဟံၣ်ဃုာ်သကိးဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးအနံၤတက့ၢ်- တၢ်မၤပျဲၤလီၤတၢ်အာၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးကီၣ်ဒိမိၢ်ပၢ်လၢ တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဘၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ-
- o ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် မၤပှၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပျဲၤအဂၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤလၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်ဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးဝံၤတက့ၢ်-

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤအဂီၢ် - လၢနဖိတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ် **ဒုၣ်ကွံၣ်** တၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတချးနဖိတၢ်ဒိကွၢ်သး ၃ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး နတၢ်ဒိကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ်အီၤဒီးဘၣ်ရဲၣ်လီၤက့ၢ်အီၤလၢအသီလီၤ- ဝံသးစူၤမၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်ကျိၤဒ်လၢလၢတက့ၢ်-

ဆိကတီၢ်ကွံၣ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၢ်နတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်-

နမ့ၢ်ဘၣ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၢ်နတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်လၢအသီန့ၣ် ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ လၢအဆိအချ့တက့ၢ်-

ဝံစိာ်တီၤဆၢတၢ်မၤ-

တၢ်ကဘၣ်ဟဲဆၢပှၤဆါဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်ခိၣ်ပျဲၤပှၤလၢအဟံးမူၣ်ဒါတဂၤလၢကအိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤဖဲတၢ်ဒိကွၢ်သးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ- တၢ်ဒိသိလ့ၣ် ဒီးငါတမ့ၢ်တၢ် ဃုထၢလၢအဂ့ၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် လၢနဟဲဃုာ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ- ပှၤဟံးမူၣ်ဒါကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤမ့ၢ်တဟဲပၣ်ဃုာ်ဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဒိကွၢ်သး ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ်အီၤဒီးရဲၣ်လီၤက့ၢ်အီၤလၢအသီလီၤ-

တချးတုၤ ၇ သီ-

- ပတုာ်ကွံၣ်တၢ်အိၣ်အသံးအကၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးထးစိတက့ၢ်- ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဖျိာ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး ထးစိသဟီၣ်, Metamucil® ဒီး Fibercon® လီၤ-
- ဟံၣ်ဂၢ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနပူၤနီၣ်သိလ့ၣ်လၢနတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်-

တချူးတု ၃ သီ-

- o စးထီၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသံးအကၢ်စ့ၤတက့ၢ်- တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သံးကၢ်စ့ၤန့ၣ်တၢ်မၤကဆိၣ်ဘၣ်အိၣ်ညါန့ၣ်လီၤ-
 - o တၢ်အိၣ်လၢအသံးကၢ်စ့ၤအဒိတဖၣ် (ဘၣ်ဆၣ်တဟ်ပနီၣ်ခဲလၢ်)- ကိၣ်ပီၣ်မူးဝါ, ဘုဝါ, အံးတလံးဒီနီၣ်ဘိ, ကိၣ်စိုးယု, ညၣ်, ဆီညၣ်, ဆီဒံ, ဂီၤဖံးညၣ်မံ, သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ဘး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်မံတဖၣ်, တၢ်သၣ်လၢထးဝါဒါ, တက့ၢ်သ့ၣ်, ဒံမ့ၢ်သ့ၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ဆံၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်ဒီးစံးပါဒီးတၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်အဂ့ၢ်ဂၤန့ၣ်လီၤ-
 - o တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသံးကၢ်စ့ၤအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ချံအိၣ်, တၢ်သ့ၣ်ချံ, ဘုခုပုၤ, ဘုက့ၣ်ချံ, ဘုခုသ့ၣ်, ခွဲၣ်နီၣ်န့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်သံသိတဖၣ်, ဘၢၣ်ရံၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ယု, ပထိးချံဒီးသဘ့ချံတဖၣ်လီၤ-
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်ဂၤဘၣ်ဘးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအသံးကၢ်စ့ၤအဂီၢ် ဝံသးစ့ၤကွၢ်ဖဲ www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

တချူးတု ၁ သီ-

- o စးထီၣ်အိၣ်တၢ်လၢအထံဆံၣ် (တၢ်အိၣ်ထံဆံၣ်ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနကွၢ်အခံးဖျါ) တက့ၢ်-
- o တၢ်အိၣ်ထံဆံၣ်အဒိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ- ထံအိၣ်, လးဖးထံ (တပၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံဟံ) ကသူထံဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီထံ Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade တၢ်သဝံထံဒီးတၢ်ထံအိၣ်လၢတမ့ၢ်တၢ်သဝံထံ (Sprite, 7-Up, Gingerale) တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ထံလၢတပၣ်ဒီးအနီၢ် (အဲပၢၣ်ထံ, စပံးသ့ၣ်အထံ, သ့ၣ်ဖိဆါသ့ၣ်ထံ) Jell-O ဒီးထံခုၣ်ဖီတၢ် သ့ၣ်ထံတဖၣ်လီၤ-
- o တၢ်လၢလၢအံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢတၢ်အိၣ်ထံဆံၣ်အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ထံအလွဲၢ်ဂီၤ, သံးဇိၤကံးဇိၤ, တၢ်အိၣ်လၢပၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံတၢ်ကျဲထံတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ထံပၣ်ဒီးအဖံးဒီးတၢ်အိၣ်ညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ-

ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါလၢပျဲအဂီၢ် ဝံသးစ့ၤပုၤဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ထံလၢပၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃုာ်ဒီးအဂၤတဖၣ်လၢတပၣ်ဒီးတၢ်ဆါတက့ၢ်- နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆါန့ၣ် တၢ်ပီၣ်အဂ့ၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိးမၤန့ၣ်တၢ်ဆံၣ်ဆါအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအဂီၢ်တက့ၢ်-

- **ဖဲမ့ၢ်ထုၣ်ခါ-** အီလီၤကသံၣ် Bisacodyl (Dulcolax) ၂ ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ချိးကလဲး Ex-Lax ၁၅ မံလံးကြံၢ် ၂ ဖျါၣ်
- **လၢဟါ ၄-၆ န့ၣ်ရံၣ်ဘၣ်စၢၤကတီၢ်-** အိၣ် Miralax - တၢ်ကတီၢ်ဟံ Gatorade

ကျဲၣ်ကျိၤ Miralax ဖးဖိပလီၤဃုာ်ဒီး Gatorade ၆၄ အိၣ်စးလၢထံအိၣ်နီၣ်ဖးဒိၣ်တဖျါၣ်အပူၤတက့ၢ်- အိၣ် Miralax®/Gatorade® ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ ခွဲးတက့ၢ်- ဆဲးအိၣ်ဘၣ်တၢ်ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ လၢ ၁၅ မံးနံးတဘျီစုာ်စုာ်တုၤတၢ်ကျဲထံလၢ်တစုတက့ၢ်-

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤကဆိၣ်ပျဲအဂီၢ်- နဖိကြးအိၣ်ထံအါလၢအကြးအဘၣ်ဖဲတချူးတၢ်မၤကဆိၣ်ထီၣ်ပျဲဒီးဖဲမၤကဆိၣ်အိၣ်ဝဲလီၤခံဒ်သိးကဒီသဒါဘၣ် တၢ်သံးထံန့ၣ်လီၤ- အိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ဟးလီၢ် မ့ၢ်လၢနဖိအဟၢဖၤလူအယိလီၤ- နဖိမ့ၢ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျိးန့ၣ် အိၣ်ဘျိး ၁၅ တုၤ ၃၀ မံးနံး ဒီးဆဲးအိၣ်တၢ်ကျဲထံတုၤ အလၢ် တက့ၢ်-

အနံၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သး-

ကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ကတီၢ်အဂီၢ်- နဖိအိၣ်ဘၣ်နကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ခဲလၢ်ဃုာ်ဒီးသ့ၣ်ဆီၣ်သနံးတၢ်ဆါအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဘျဲၣ်သ့ၣ် (တၢ်မ့ၢ်တမၤ နၤလၢကဘၣ်ပတုၣ်အိၣ်အိၣ်ဖဲပဝဲၤ ဒါးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဆါကတီၢ်) methadone ကသံၣ်မၤဂၢၢ်တၢ်ထုးသံးဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူးသဝံးထံလၢ ၃ န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်တချူးန တၢ်ဒီးကွၢ်သး မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၣ်အလီၢ် န့ၣ်လီၤ- နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆါန့ၣ် ဆဲးကျါနပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢခါဆူညါတၢ်န့ၣ်လီၤလၢ အိၣ်စ့ၣ်လဲၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဂၢၢ် သ့ၣ်တၢ်ဆါပတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

(CRNA) (သရုပ်မုန်ကွပ်ပုဆိလဆေးကသံသးသပုဖိးသဲစး) ကဆာတဲာ်စၢၤကသံသးကသီလၢအကြးအဘၣ်လၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ဒ်သိးကဒုး ပူဖျဲးနဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်ကမုၢ်ဘၣ်နၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှုတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ်ထံးရှုညၣ်ကိၣ်လိၣ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၢ် ကသံသးသရၣ်ကထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢ၊ ခဲမရၣ်ဒိကွၢ်န့ၢ်ပံာ်ကိပူၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အီၤအဘူး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးတဲာ်ကွၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခံ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခံ နဖိကဘၣ်တၢ်လဲၤဆၢအီၤဆူတၢ်အိၣ်ဘျးဒးဒ်သိးကမၤပၢၢ်ထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢကသံသးသပုအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဖိသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးကွၢ်သးတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်လီၤဆီလိာ်သး အသိတၢ်ဘျီက့ၤအဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ။ နဆိကဆဲးဘၣ်အံၣ်သၣ်ထံဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤန့ၣ်လီၤ။

သရၣ်မုန်ကွပ်ပုဆိဖိးသဲစးတဂၤ ကဟဲသမံသမိးကွၢ်ဘၣ်နဖိအတၢ်ကသါ သးတၢ်စံၣ် သွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနး ဒီးအီးကစံၣ်ကွဲၣ်ပတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဘျးဒးဒီးကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ။ တုၤအပၢၢ်ထီၣ်သးဒီးအိထံသ့န့ၢ် တၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးအိအီၤလၢတၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်အိၣ်ကျၢၤသးအစၢ်န့ၣ်လီၤ။

နဖိကဘၣ်တၢ်အံးကွၢ်ထွဲအီၤလၢတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်လၢအကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်တမုၢ်တလၢ တၢ်ခိၣ်မုၢ်န့ၢ်ပူၤ တၢ်သးကလဲၤ/ဘျိးတဘျီတခါ ကိာ်ယုာ်ဆါ ခိၣ်ဆါ ဟၢဖါဆါဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မံခ့သပုန့ၣ်လီၤ။

ကသံသးသရၣ်ကတၢၣ်ပီၣ်တၢ်ဒီးနဘၣ်ဃးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးအစၢၤလီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ထံးရှု မ့တမ့ၢ် ထံးရှုညၣ်ကိၣ်လိၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဒိတဖၣ်တမံၤလၢလၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆၢအီၤ ဆူဒးမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကသံထံကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ။ ကလၢာ်ဆၢကတီၢ် ၅-၇ သီလၢတၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါနၢတၢ်အစၢတဖၣ်ခီဖျိတၢ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် လၢပုဆိအလီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်စံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးလီၢ်

ဖဲနဖိစံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပံာ်ကဖုဒွဲပူၤစဲထၢသ့လဲၣ်န့ၢ် နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်စံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢနပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ။ ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဂၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလၢပုၤဝဲန့ၣ်လီၤ။