

တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ပုၤဒီး **MIRALAX** ဒီး **GATORADE** တၢ်ကတိၣ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢမၤ

ပုၤန့ၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤ ဟံၣ်ထွဲလၢလၢအံၤ လၢ တၢ်ကတိၣ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢမၤ လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် အတီၤပတီၢ်အဂီၢ် ဖဲ [www.mngi.com](http://www.mngi.com) ဒီးစံၢ်လီၤဖဲ တၢ်ပုၤတၢ်မၤကွၢ်ပီးလီၤအစူၣ် (Purchase Prep Kit) သၢနွံတချုးလၢနတၢ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. Gatorade န့ၣ်တပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ပီးလီၤအစူၣ်အပူၤဘၣ် ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပုၤအီၤ လီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ.

### **Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျါၣ်**

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပွဲၣ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဖျါၣ်တခါစုာ်စုာ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

### **8.3 အိၣ်စး: Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 2 ပလီ**

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ်  
တၢ်ဒိသိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံၣ်မၤပနီၣ်)

### **96 oz. Gatorade®/Powerade®** (တမ့ၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)

ညီၣ်န့ၢ် Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®,  
Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, Liquid IV, ဒီး အံၣ်လဲးထြိၣ်လဲးတၢ်အီၤ (အံၣ်သၣ်ထံ)  
အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ်  
တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်- တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလါ, ဘီဂီ, ဂီလုး,  
လါအဲး) န့ၣ် အိၣ်ခ့ၣ်လီၤ.

လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်, **ဟံၣ်ပတုာ်** တၢ်အီၤတၢ်အထံအနီၣ်ခဲလၢာ်  
ဒီးတဘၣ်အိၣ်အီၤတၢ်နီၣ်တမံၤလၢထးခိၣ် တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 နံၣ်ရံၣ် ကတီၢ် အပူၤ မ့တမ့ၢ်  
တၢ်ကပတုာ်ကွၢ်တၢ်အံၤ ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါ  
က့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဟံၣ်ထွဲ တၢ်နီၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

**ပတုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-**

နမ့်စးထီၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19, နမ့်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ COVID-19 မ့တမ့ၣ် နမ့်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢ အလီၤကံဒီး COVID-19 တဘျီလၢလၢ ဖဲနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤဝံၤအလီၤခံန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိး ပဝဲၤဒၢး ဒ်သိး ကဆၢတံၢ် မ့ၢ်ပကြၢးမၤ နတၢ်ဒီးပုးသးအံၤဆူညါ ကသ့ၣ်တသ့ၣ် တက့ၢ်. COVID-19 တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကလီၤဆီလိာ်အသးဒီး ပုၤတဝၢအတၢ်န့ၣ်ကျဲ တဖၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်, နမ့်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ အလီၤကံဒီး တိးကွၢ်တဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိာ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်ကသါတလၢသါ) လၢနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သိး ကသ့ၣ်နံၤဖးသီ ကဒါကွၢ်တၢ်တက့ၢ်. နမ့်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးအသီ လၢတၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်အီၤ တမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံၣ်ပုၤ အထၢၣ်ဖိညိး, သးဖျၢၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲၤဒၢး တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတမံၤမံၤအသီ, အလီၤမ့ၢ်အိၣ်လၢ နကဘၣ် ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါကွၢ် တၢ်အံၤန့ၣ်, ဆဲးကျါဆိဘၣ် 612-871-1145 72 နၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤ တက့ၢ်.

### **ပုၤလၢအဟံးမူဒါ-**

ဝံသးစူၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပုၤလၢအဟံးမူဒါ လိာ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးန့ၣ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်သးအမုၢ်နံၤ, လဲၤဒီးန့ၣ်ဖဲ တၢ်ပျၢ်က့ၤန့ၣ်ဝံၤအလီၤခံ, နီၣ်ဆူၤန့ၣ်ဆူၤဟံၣ်ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်သး ဝံၤအလီၤခံ ဒီးတိၤစၢၤမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲ ပိာ်ထွဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကယံာ် 2 နၣ်ရံၣ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢကပျၢ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. နနီၣ်သိလ့ၣ်, နီၣ်စဲးဖိကဟံၣ်တသ့, မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်မၤတုၤလၢ လၢခံတသီတသ့ဘၣ်. နမ့ၢ်တဟဲကိးဃုာ် ပုၤလၢအဟံးမူဒါဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤကဒါကွၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါတနီၤကတူၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်တိာ်နီၣ်ဖဲးဃါတၢ်လီၤမၤကွၢ်တစီၢ်တလီၢ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ် ဝံၤအလီၤခံ မ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်သးသပုၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်အသိန့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးပုၤလၢ အဟံးမူဒါအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤန့ၣ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ် ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢ နခါၣ်စးဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါမ့ၢ်ပုၤဖိသုာ် မ့တမ့ၢ် လိာ်ဘၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးအသီ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး ကဘၣ်အိၣ်လၢ ကဆဲးလီၤမံၤဒီးပုၤဆါလၢ တၢ်မၤကွၢ်အမုၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး

ဟဲဆူတၢ်ဆဲးလီၤမံၤမ့ၢ်တသ့န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကလိာ်အိၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိး  
အီၤနီၤဖျါတဲစိမဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အကတီၢ် ဒီးတုၤလၢတၢ်ပျၢ်က့ၤ ပှၤဆါန့ၣ်လီၤ.

### 7 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆိကတီၢ်ကွၢ် ကသံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ် (fiber supplements)  
ဒီးကသံၣ်ကသီလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ထးအစိတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး  
ဘၣ်တၢ်မံၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိၣ်ဒီး ထးစိ, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၣ်လီၤ.

### 3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- စးထီၣ် အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ (Low-Fiber Diet) တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်  
တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိတၢ် ဒ်သိးကတုၤလီၤတီၤလီၤ  
အါန့ၣ်အန့ၣ်လီၤ.
  - တၢ်အဒိတဲာ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ်  
ပၣ်ဃုာ်ဒီး (ဘၣ်ဆၣ် တဟ်ပနီၣ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိၣ်ပီၣ်မူးအဝါ, မ့ၤဝါ, ဖၣ်စတၢ်  
(အံၣ်တလံၣ်ခီနီ), ခြံးခါၣ် (ကိၣ်စိုးယု), ညုၣ်, ဆီညုၣ်, ဆီဒိၣ်, ကျိၣ်ညုၣ်ကမူၣ်,  
ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျးအါ,  
တၢ်သုတၢ်သုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ လၢတၢ်ဖိ/တၢ်ချီအီၤ, သ့ၣ်သၣ်လၢ ထးဝါဒါပူၤ,  
တက့ၢ်သ့ၣ်, ဒံမုၣ်သ့ၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံအဆၣ်ယိယိ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ,  
တၢ်စံးဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်ဆီဒီး တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ် (other  
condiments) တဖၣ်လီၤ.  
နမ့ၢ်အိၣ်စ့ၤတၢ်အိၣ်လၢတအိၣ်ဒီး ကလူတၢ် (gluten) န့ၣ်, ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢ  
အလုၣ်အယဲၤ စ့ၤန့ၣ်ဒီး 2 ကြၢၣ်(မ) လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကိၣ်ပီၣ်မူး,  
ဖၣ်စတၢ်, ကိၣ်ဆီဒိၣ်ကနဲဒါတဖၣ် (waffles), ကိၣ်ဖဲခွဲးတဖၣ် (pancakes),  
စံးရံၣ်ယၢၣ်အခုၣ်တဖၣ် (cold cereals), မ့ၤကိၣ်ခွဲးတဖၣ်, မ့ၤခြံးခါၣ်တဖၣ်, ဒီးမ့ၤတၢ်န့ၣ်ထံ  
ခိၣ်ကျး တက့ၢ်.
  - တၢ်လၢလၢာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး  
တၢ်အလုၣ် အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သၣ်ချံတဖၣ်, ဘုခုပုၢ်  
(popcorn), ဖုဘ့ၣ် (bran), ဖုဘ့ၣ်ပုၢ် (whole wheat), ဘုခု, ခံငွၢ် (quinoa),

တၢ်သုတၢ်သုတၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အသံကစဲၣ်တဖၣ်, ဘဲၣ်ရံၣ်သုတဖၣ်  
ဒီးတၢ်သုတၢ်သု, သဘုတဖၣ် ဒီး သဘုဂီၤဖိတဖၣ်ဘၣ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အလၢအပွဲၤဘၣ်ဃး တၢ်လူၤပိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်,  
ဝံသးစူၤကွၢ် [www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet](http://www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet)

## **2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ်-**

- ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ
- ဒီတနံၤအဂီၢ် အီၤထံ အစ့ၤကတၢၢ် 8 ခွး တက့ၢ်.
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အကိၤတဖၣ် ဖဲ **ဟါ 11:45 န့ၣ်ရံၣ် တက့ၢ်.**

## **1 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ်-**

- စးထီၣ်အီ တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် (တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအီၤသ့တဖၣ်လီၤ).
  - o တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် အဒိအတဲာ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တၢ် တၢ်ချီထံအဆံၣ် မ့တမ့ၢ်  
ကသူထံ ဆံၣ် (တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကလူတၢ် ပှၤဃုထၢဒီးန့ၢ်အီၤသ့) , Gatorade,  
Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ် (Sprite, 7-Up,  
Gingerale), တၢ်သုတၢ်ထံလၢတၢ်ပျံၣ်ကွၢ်အီၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သုတၢ် အကံၢ်  
(ဖီသုာ်, စပံးသုာ်အဝါ, ခြံဘၢၣ်ရံၣ်သုာ်) , Jell-O, တၢ်သုတၢ်ထံခုၣ်ဘိ, ဒီး  
ကိးနံၤန့ၣ် ဒီဖံၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် လၢဖးထံတခွး (တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး  
တပၣ်ဘၣ်).
  - o တၢ်လၢလၢာ် တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢ တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် အဂီၢ်ဘၣ်-  
တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အီတဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံပီးလီတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ ရှုးခံတဖၣ်  
(protein shakes), တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်,  
တၢ်သုတၢ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သုတၢ်အကပိၤ, တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်ဒီးသီ  
ဒီးတၢ်ကမၤညါသ့တဖၣ်လီၤ.

- o လာတင်ဂွတ်တင်ကျီလီတင်လီဆဲးဘဉ်ဃး တင်အိဉ်ထံအဆုံလာလင်အဂုံ  
ဝံသးစူကွေ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

- **ဖဲမုၢ်ဆါဒီကတီၢ်-** အီလီ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျါဉ်

- **ဖဲ ဟါဒီ 4-6 နှံရံၣ်အဘၢဉ်စၢၤ-** အီ Miralax – Gatorade/Powerade တၢ်ကတဲာ်ကတီၤတဖၣ်.

- o ကျဲၣ်ကျီ Miralax 1 ပလီဒီး တၢ်အထံ 64 oz. (တၢ်ကြးစူးကါ အံၣ်လဲးထီၣ်လဲး (electrolyte) အထံ 56 oz လၢကကျဲၣ်ကျီ Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 oz လၢကမၤန့ၢ် 64 oz လၢတၢ်လိာ်ဘဉ်အီၤ န့ၣ်လီၤ).
- o အီ Miralax/electrolyte အထံ 1 ခွး- 8 oz.
- o ဆဲးအီ 1 - 8 အိဉ်စး တခွး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲၣ်ကျီအံၤလၢကွံာ်တစုတက့ၢ်.

**တၢ်မၤပျီမၤကဆိပံာ်ပျီ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်-** လၢကဒီသဒါ နီၣ်ခိအထံသံးနီၣ်သံးအဂီၢ်, အီတၢ်အထံအနီ လၢလၢလီၤလီၤ တချုးနမၤပျီမၤကဆိပံာ်ပျီ ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢနဟၢဖၢကလူအဃိ, အိဉ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆုဉ်နီၤလၢ တၢ်ဟးလီၢ်အပူၤသန့က့, ဆဲးအီ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ 15 မံးနံး တဘျီတက့ၢ်. နသးမ့ၢ်ကလဲၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျီန့ၣ်, သ့သပျီကွံာ်နကိာ်ပူၤလၢထံ, ဟံပတုာ်အီၤ 15 မံးနံး တုၤဆူ 30 မံးနံး ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် ဆဲးအီ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ တက့ၢ်. နကအိဉ်တမ့ၢ်တလၢ ပၢၢ်တုၤလၢ တၢ်အံၤဟးထီၣ်ကွံာ်လၢ နပံာ်ပျီပူၤတစု (လၢ 2-4 နှံရံၣ်အပူၤ) န့ၣ်လီၤ. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘဉ် တၢ်ဂီၢ်ကနီၤလီၤ.

**ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမုၢ်န့ၢ်-**

တချုးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 3 နှံရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီၢ်အပူၤအီကသံၣ် လၢနဘဉ်အီအီလၢဂီၤဒီတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး သွံၣ်တၢ်ဆိဉ်သနံးအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဆုံထီၣ် သွံၣ်တဖၣ် (ပဝဲၤဒီးမ့ၢ်တမၤလီၢ်နၤလၢ ကဟံပတုာ်အီဘဉ်အဃိ), **ကသံၣ်မဲးသဒီ (methadone), ကသံၣ်တြီဆၢတၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် နအီအီခဲလၢာ် ဃုာ်ဒီးထံတစဲးဖိ သ့န့ၣ်လီၤ.** တဘဉ်အီ ကသံၣ်ဘဉ်တၢ်မံာ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် (အားဆေး) လၢတၢ်အံၤဘျးအီသ့တဖၣ် နီတခါတဂ့ၢ်.

နမူနာအိပ်ဒီး ဆံပင်ဆာသွပ်ဆာတင်ဆါန့ၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲဆူညါအဂီၢ် ဆဲးကျိး ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအကွၢ်စူၣ် ကယၢ်နၤ ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ အံၣ်စူၣ်လ့ၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သွပ်ကျါအံၣ်သၣ်ဆၢ တက့ၢ်.

ဆဲးအီတၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် ပၤတုၤဆူ **3 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်**, ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် ဟံပတုၢ် တၢ်အီတၢ်အထံအနီ တက့ၢ်. ဒ်တၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အသိး, ဆဲးဟးဆဲးအီတၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, တၢ်အထံအနီလၢအပုၣ်ဒီးသံးတဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်, (ဖြိၣ်ထံ(န)တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်, တၢ်အထံအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျဲးတဖၣ်, တၢ်သၣ် ထံပုၣ်ဒီးအကပိၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်လၢအပုၣ်ဒီးသိ, တၢ်ကမၤညါသူး ဒီး ကသံၣ်မူၤ ဘျီးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- **4 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤမီ 3:30 နံၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤမီ 7:30 နံၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်):-

- o အီ Miralax – Gatorade/Powerade တၢ်ကတဲၢ်ကတီၤသး (ကဘၣ်အီ ဝံၤအီလၢတနံၣ်ရံၣ် အတီၢ်ပူၤ)
- o ကျဲၣ်ကျီ Miralax 8 ခိၣ်ခွးပဲၤပဲၤဒီး Gatorade/Powerade 32 oz. လၢထံအီဒါဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- o အီ Miralax 1 - Gatorade/Powerade အထံ 1 ခွး - 8 oz. - ကိး 15 မံးနံးတဘျီ တုၤလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီအထံအံၤလၢကွံၣ်တစုတက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤဝံၤအီလၢ 1 နံၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ.

- **3 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤမီ 4:30 နံၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤမီ 7:30 နံၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)

- o ပတုၢ်ကွံၣ် တၢ်အီ တၢ်အထံအနီခဲလၢ်တက့ၢ်.
- o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.
- o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၢ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၢ်လၢ တၢ်လဲၤကျဲဒိတကတီၢ်ညါ အပူၤအသိ, ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

နမူနာလူဟိထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤခဲလၢၣ် ဒီးနအံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢၤဘၣ်, ဒီးအထံမ့ၢ် ဆုံဆုံ မ့တမ့ၢ် အထံဘီၣ် န့ၣ်, နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လံၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတံၢ်လၢ နပံၣ်ပုၤကဆဲကဆီလံၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိး ပဝဲၤဒၢးဖဲ 612-871-1145 တချုးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## **တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ**

### **တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤ (colonoscopy) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.**

တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတံၢ်ကတၢ် ဒ်သီးကယုထံၣ် ပံၣ်ပုၤအဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပံၣ်ပုၤခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်သုးကွံာ် ပံၣ်ပုၤအဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး နပံၣ်ဖးဒိၣ်အကနူၤတီၤ ဒီးအံၣ်ကျိၤ ခီဖျါ ပီၤဘီလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခါး (colonoscope) န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခါးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပံၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သီးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆီပံၣ်ဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သီးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆီ နပံၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နအံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆုံဆုံသန့က့, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိၣ်န့ၣ် ထုးထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ထီၣ် ဒီးပံၣ်ပုၤအဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒၢအသးလၢ တၢ်အထံအနီၣ်အံၤအကျါသ့အယီ, အကါဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပံၣ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲခဲလၢၣ် ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသီးန့ၣ်လီၤ.

### **ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.**

တိၢ်ဟံလၢ ကဘၣ်လဲၤခီဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖိၣ်စဲထၢၣ် (endoscopy center) လၢ တၢ်ကွၢ်နပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤ အမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံာ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝဲၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

### **တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-**

နဆူၣ်ချ့ၣ်ဝီတၢ်အိၣ်သးအပူၤကွံာ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံဃုာ်ဒီး နးစံတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပံၣ်ပုၤကျိၤတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးနၤ ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤ IV ကျိၤတဘီန့ၣ်လီၤ.

## **ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-**

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ကသံၣ်သးသပူၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (MAC) န့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပှၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပူၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် နးစံလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆၢတၢ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြၢးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူၣ်ကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျၢၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွံာ်အီၤ ခိဖျိ ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိး ဒ်သီးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

## **ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.**

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၤ ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတဲာ်ကတီၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၤဆူ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပှၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညၣ်ထူၣ်ဖ့ၣ်ဆါဆါသတူၢ်ကလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညီၣ်န့ၢ် ဒီးကလီၤမၢ်ကွံာ်ဝဲ ချ့ချ့ခိဖျိအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယဲာ် ထံးရှုၤအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျၢၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်သုးကွံာ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ဟံာ်ထံးနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၤ တၢ်အစၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခိဖျိ ပှၤဆါအ့ထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤ (Patient Portal) အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမုၢ်နံၤ 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ လၢခံတသီန့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညီၣ်န့ၢ်အီၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သန့က့, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီဃာ်န့ၤလၢ သုတနီၣ်သိလ့ၣ် လၢတၢ်ဒီတနံၤညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကူၣ်စုာ်ကိးန့ၤလၢ သုတလဲၤတၢ်လၢ ကဘီယူၤတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညီၣ်န့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြၢးဟးဆဲး တၢ်အိၣ်သး ပၤတုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.



**မှတ်တမ်းဆိုင်ရာထွက်ခွာအသုံးအဆောင် ဟဲကဲထိုင်သးကသုဝဲတမံမံလေ**

**တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမံာ်ကလးပီၤအပူၤန့ၣ်ခါ.**

တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထိုင်အသးလၢအနးတဖၣ် တညီၣ်န့ၣ်ကဲထိုင်အသးဘၣ်ဆၣ်,  
လၢတၢ်ကူၤကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထိုင်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ဟံဃုာ်ဒီး  
တၢ်ထွဲၣ်ဖျါလၢနီၣ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယၢ်ပြဲးလၢပံာ်ပုၤအကူၤတီၤအလီၤ,  
တၢ်သွံၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထိုင်ထံးရှုၤအလီၢ်, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်,  
ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲာ်ချံ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.