

တၢ်အိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအဂီၢ် ဃုာ်ဒီး MIRALAX GATORADE ကသံၣ်ထံကျဲၣ်ခံကထၢ (ကသံၣ်ထံကျဲၣ်တကထၢဝံၤတကထၢ)

ပူၤန့ၢ်တၢ်လိာ်တၢ်လဲးလၢလၢတဖၣ် လၢတၢ်ကတံၢ်ကတီၤခံကထၢ (DOUBLE PREP) အဂီၢ် ဖဲ www.mngi.com ဒီးစံၢ်လီၤဆိ Purchase Prep Kit ခံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ် (တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤ) အခါတက့ၢ်. Gatorade န့ၣ်တဟံၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်ကတံၢ်ကတီၤ ပီးလီၤအစ့ၣ်အကျါဘၣ်, ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပူၤန့ၢ်အီၤလီၤလီၤဆိဆိဖဲ လီၢ်ကဝီၤပနံၣ်ရိကျးတဖျါၣ်ဖျါၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤန့ၢ်တၢ်လိာ်တၢ်လဲးလၢလၢတဖၣ် ဖဲန့ၣ်လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်ကျးတဖျါၣ်ဖျါၣ်တက့ၢ်.

Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျါၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤကပုၤအ့ၣ်ဘၣ်) ကသံၣ်ဖျါၣ်တခါစုာ်စုာ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

8.3 အိၣ်စး Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 2 ပလီ

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒ်သီးသီးလၢတအိၣ်ဒီးပနံၣ်မံၤပနီၣ်)

128 oz. Gatorade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤနီၤတမံၤဘၣ်)

ညီၣ်န့ၢ် Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, Liquid IV, ဒီး အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီၤ (ဓာတ်ဆားရညှ) အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်; တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလါ, ဘီဂီၤ, ဂီၤလုး, လါအဲး) န့ၣ် အိၣ်ခ့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအဂီၢ် - လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ ဟံၣ်ဃုာ် တၢ်အီၤတၢ်အထံအနီၣ်လၢဒ် ဒီးတဘၣ်အိၣ်အီၤတနီၣ်တမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ကပတုာ်ကွၢ်တၢ်အံၤ ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤပိာ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-

ဖဲန့ၣ်နံၤဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်လၢန့ၤ, နမ့ၢ်လဲၤတုၤအိၣ်ဖျါဘၣ်ဆူ COVID-19 မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအလီၤကံၤဒီး COVID-19 န့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိး ပဝဲၤဒါး ဒ်သီးကဆါတံာ် မ့ၢ်ပဆဲးမၤနတၢ်ဒီးပုၤသးအံၤဆူညါ ကသ့ၣ်ဒါတသ့ၣ် တက့ၢ်. COVID-19 တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်လၢ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကလီၤဆိလိာ်အသးဒီး ပုၤတဝါအတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၤကံၤဒီးတိးကွဲတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိာ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သီးကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးအသီ လၢတၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်အီၤတမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံၣ်ပုၤအထၢၣ်ဖိညိး, သးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်သါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲၤဒါးတက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတမံၤမံၤအဃိ, အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ နကဘၣ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်အံၤန့ၣ်, ဆဲးကျိးဆိဘၣ် 612-871-1145 အစ့ၣ်ကတၢ် 72 န့ၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်လဲၤတၢ်ကျၢ-

နကဘဉ်သုးကျဲပုၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတဂၤ ဒ်သိးကဟဲဆုၤနၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်ဘဉ်သၤပျၤလၢ ပုၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတဂၤဟဲပိာ်နခံအယိ, တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်ထဲးကစံၣ်န့ၣ် တကြၢးမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢဘဉ်. နသုးကျဲတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤဒီး ပုၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတဂၤ မ့ၢ်တသ့ဘဉ်အယိန့ၣ်, တၢ်ကပတုၣ်ကွံာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နၤဖးသီကဒါက့ၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. သန့ၤထီၣ်သးလၢ COVID-19 တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံာ်အဖီခိၣ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီးဖဲတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ ပုၤနီၣ်န့ၣ်နၤသိလ့ၣ်အံၤ ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် အိၣ်သကိးဒီးနၤ ဖဲန့ၣ်ကသ့ဝဲ မ့တမ့ၢ် တသ့ဝဲဘဉ်လီၤ.

7 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆိကတီၢ်ကွံာ် ကသံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ် (fiber supplements) ဒီးကသံၣ်ကသီလၢအဟံၤဃုာ်ဒီး ထးဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟံၤဃုာ်ဒီး ဘဉ်တၢ်မံၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိၣ်ဒီး ထးဂံၢ်သဟီၣ်, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၤဂၢ်ဟံၤကျၢၤ ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်တဂၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- စးထီၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ (Low-Fiber Diet) တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆီတၢ် ဒ်သိးကတုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၣ်အန့ၣ်လီၤ.
 - o တၢ်အဒိတံာ်တဖၣ်လၢအဘဉ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် ဟံၤဃုာ်ဒီး (ဘဉ်ဆဉ် တဟံၤပနီၣ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိၣ် (ပေါင်မုန့်) အဝါ, မ့ၤဝါ, ပုၤစတုာ် (အိၣ်တလံၣ်ခီနီ), ခြဲးခါၣ် (ကိၣ်စီးယု), ညဉ်, ဆီညဉ်, ဆီခိၣ်, ကျီၤညဉ်ကမ့ၢ်, ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျးအါ, တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ် လၢတၢ်ဖိ/တၢ်ချီအိၤ, သ့ၣ်သုာ်လၢတၢ်ဟံၤအိၤလၢထးဒါပုၤ, တကွံသုာ်, ဒံမုာ်သုာ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံအဆံၣ်ယိယိ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်စံၢ်ဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၣ်မုန့ၤဆီဒီးတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ် (other condiments) တဖၣ်လီၤ.
 - နမ့ၢ်မၤ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်လၢတအိၣ်ဒီး ကလူတၢ် (gluten) န့ၣ်, ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အလုၣ်အယဲၤ စ့ၤန့ၣ်ဒီး 2 ကြဲၣ်(မ) လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် ဟံၤဃုာ်ဒီး ကိၣ် (ပေါင်မုန့်), ပုၤစတုာ်, ကိၣ်ဆီခိၣ်ကနဲဒါတဖၣ် (waffles), ကိၣ်ဖဲခူးတဖၣ် (pancakes), စံၣ်ယုာ်အခုာ်တဖၣ် (cold cereals), ကိၣ်ခူးဘုတဖၣ်, ဘုခြဲးခါၣ်တဖၣ်, ဒီးဘုတၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး တက့ၢ်.
 - o တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၤ လၢတၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ်ဘဉ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သုာ်ချံတဖၣ်, ဘုခုပုာ် (popcorn), ဖ့ဘုာ် (bran), ဖ့ဘုာ်ပုာ် (whole wheat), ဘုခု, ခံင့ၣ် (quinoa), တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ် အသံကစဲာ်တဖၣ်, ဘဲၣ်ရံၣ်သုာ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သုာ်ဃု, သဘ့တဖၣ် ဒီး သဘ့ဂီၤဖိ (ပဲနီကလေး).

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အလၢအပွဲၤဘဉ်ဃး တၢ်လူၤဟီၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤကွၢ် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအကိၤတဖၣ် လၢဂီၤခိတက့ၢ်.
- စးထီၣ်မၤ တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ (Clear Liquid Diet) တက့ၢ် (တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ်တဖၣ် ဟံၤဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအိၤသ့တဖၣ်လီၤ).
 - o တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ အဒိအတံာ်တဖၣ် ဟံၤဃုာ်ဒီး- ထံ, တၢ်ချီထံအဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသုထံဆံၣ်

(တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကလူတၢ်ပှၤယုထၢဒီးန့ၣ်အီၤသ့), Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ် (Sprite, 7-Up, Gingerale), တၢ်သၢၣ်ထံလၢတၢ်ပှၤကွံာ်အီၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သၢၣ်အကံၢ် (ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်အဝါ, ခြဲဘၢၣ်ရံၣ်သၢၣ်), Jell-O, တၢ်သၢၣ်ထံခုၣ်ဘိ (သစ်သီးရေခဲချောၣ်ဒီး), ဒီး ကိးနံၤန့ၣ် တုၤဆူ ဘလဲးဒီဖံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢဖးထံ တခွး (တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး တပၣ်ဘၣ်).

- o တၢ်လၢလၢာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံပီးလီၤတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ ရှးခဲတဖၣ် (protein shakes), တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သၢၣ်ထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သၢၣ်အကံၢ်, တၢ်လၢအဟံၤယုဒီးသိ ဒီးညါသူးကံၢ်ဘျး.
- o လၢတၢ်ဂ့ၢ်အလၢအပျဲဘၣ်သး တၢ်လူၤဟံၤထွဲ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ် <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

- **ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ- အီၤ Miralax – Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ တက့ၢ်.**
 - o ကျဲၣ်ကျီလီၤ Miralax 1 ပလီၤ ဒီး Gatorade 64 အိၣ်စး လၢထံအီၤအိၣ်စ့ၤတဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်.
 - o အီၤ Miralax/Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး တက့ၢ်.
 - o ဆဲးအီၤ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်အံၤလၢကံၢ်ကွံာ်တစုတက့ၢ်.

1 သီ တချးတၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ်-

- ဆဲးမၤနဲ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ
- **ဖဲမ့ၢ်ဆါဒီကတီၢ်-** အီၤလီၤ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျၢၣ်
- **ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ- အီၤ Miralax – Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ တက့ၢ်.**
 - o ကျဲၣ်ကျီလီၤ Miralax 1 ပလီၤ ဒီး Gatorade 64 အိၣ်စး လၢထံအီၤအိၣ်စ့ၤတဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်.
 - o အီၤ Miralax/Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး တက့ၢ်.
 - o ဆဲးအီၤ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်အံၤလၢကံၢ်ကွံာ်ဝဲ 1/2 ပူ (တတ်) တစုတက့ၢ်.

တၢ်မၤပျီမၤကဆီၣ်ပှၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်- လၢကဒိသဒါ နီၢ်ခိအထံသံးနိသံးအဂီၢ်, အီၤတၢ်အထံအနိ လၢလၢလီၤလီၤ တချးနမၤပျီမၤကဆီၣ်ပှၢ် ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခဲ တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢနဟၢၤဖၢကလူအယိ, အိၣ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆုၣ်နီၤလၢ တၢ်ဟးလီၢ်အပူၤသန့က့, ဆဲးအီၤ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ 15 မံးနံး တဘျီတက့ၢ်. နသးမ့ၢ်ကလဲၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျးန့ၣ်, သပူၤကွံာ်နကီၢ်ပူၤလၢထံ, ဟံပတုၢ်အီၤ 15 မံးနံး တုၤဆူ 30 မံးနံး ဒီးမ့ၢ်ဝဲန့ၣ် ဆဲးအီၤ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ တက့ၢ်. နကအိၣ်တမုၢ်တလၢ ပၢၢ်တုၤလၢ တၢ်အ့ၣ်ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢ နပှၢ်ပှၢ်ပူၤတစု (လၢ 2-4 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ) န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကကလၢၢ်ဘၣ် တၢ်ဂီၢ်ကနိးလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ်အမ့ၢ်နံၤ-

တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီၢ်အပူၤ နဂီၤခိကသံၣ်တဖၣ် ဟံယုဒီး သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ထံမၤဆဲးထီၣ်သွံၣ်တဖၣ် (ပဝဲၤဒါးမ့ၢ်တမၤလီၢ်နၤလၢ ကဟံပတုၢ်အီၤဘၣ်အယိ), ကသံၣ်မဲးသဒိ (methadone), ကသံၣ်တြီဆၢတၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် နစူးကါကွံာ်အီၤခဲလၢ ယုဒီးထံတစဲးဖိ သ့န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်အီၤ ကသံၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် (အားဆေး) လၢတၢ်အ့ၣ်ဘျးအီၤသ့တဖၣ် နီတခါတဂ့ၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆံၣ်ဆၢသွံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲဆူညါအဂီၢ် ဆဲးကျိး ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် (provider) လၢအကွၢ်စူၣ်ကယာ်နၤ ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၢဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ အ့ၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ကျဲအံၤသၢ တက့ၢ်.

ဆဲးမၤနဲ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ ပၢၢ်တုၤဆူ **3 န့ၣ်ရံၣ် တချး တၢ်မၤကွၢ်ကူၤစါတၢ်**, ဒီးမ့ၢ်ဝဲန့ၣ် ဟံပတုၢ် တၢ်အီၤတၢ်အထံအနိ တက့ၢ်.

ဟးဆဲး တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အိတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပီးလိတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ ရှုးခဲတဖၣ် (protein shakes), တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သၢ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သၢ်အကံၢ်, တၢ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးသိ, ညါသူးကံၢ်ဘျဲး ဒီး ကသံၣ်တဖိးဒီးသဲးတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒူးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤန့ၢ်လီၤ.

- **4 န့ၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤ 3:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)-
 - o အိ Miralax/Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ 1-8 အိၣ်စး တခွး တက့ၢ်. ဆဲးအိ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢ်တုၤဆူ ကသံၣ်ထံကျဲအိၣ်တဖၣ် လၢကွံာ်ဝဲတစုတက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤဝံၤအိၤ လၢတၢ်ဆၢကတီၢ် တန့ၣ်ရံၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.
- **3 န့ၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤ 4:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)-
 - o ပတုၣ်ကွံာ် တၢ်အိ တၢ်အထံအနီၤခဲလၢ်တက့ၢ်.
 - o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အိတၢ်နီၤတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.
 - o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၣ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလိၣ်လၢ တၢ်လဲၤကျဲဒိတကတီၢ်ညါအပူၤအယိ, ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်န့ၢ်လီၤခဲလၢ် ဒီးနအံၣ်မ့ၢ် အထံဆံ့ဆံ့ မ့တမ့ၢ် အထံဘီဘီ လၢတအိၣ်ဒီးအကွၢ်အဂီၤလၢၤဘၣ်အယိ, လၢတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် နအိၣ်ကတဲာ်ကတီၢ်ဟံးသးဝံၤလဲၤန့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်န့ၣ်ပျီ အိၣ်ပျီကဆဲးကဆီၤန့ၢ် နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်အိၤန့ၢ်, ဝံးစူးဆဲးကျိး ပဝဲၤဒီးဖဲ 612-871-1145 တချုးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤအခါတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤ (colonoscopy) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢၢ် ဒ်သိးကယုထံၣ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပံာ်ပုၤခဲစၢ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်သုးကွံာ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး န့ၣ်ပုၤဒိၣ်အကနူတၢ် ဒီးအံၤကျါ ခီဖျါ ပီၤဘိလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိး (colonoscope) န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆီပံာ်ပုၤဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆီ န့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နအံၤတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆ့ဆ့သန့က, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိၣ်န့ၣ် ထုးထီၣ်တၢ်အထံအနိထီဘိ ဒီးပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တၢ်အထံအနိအံၤအကျါသ့အယိ, အကျါဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပံာ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲခဲလၢ ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

တၢ်ဟံလၢ ကဘၣ်လဲၤခီဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖဲစဲထၢၣ် (endoscopy center) လၢ တၢ်ကွၢ်န့ၣ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤ အမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံာ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝံၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

နဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်သးအပူၤကွံာ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံဃုာ်ဒီး နးစံတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပံာ်ပုၤကျါတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးန့ၣ် ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်ဟံလီၤ IV ကျါတဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၣ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယာ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကျါဒိၣ်ကတၢၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျါအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယာ်ကသံၣ်သးသပုၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (MAC) န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပုၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပုၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် နးစံလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆၢတၢ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူးကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ် ထံးဂျူ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွံာ်အီၤ ခီဖျါ ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံာ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတၢ်ကတီၢ် တၢ်ဟံဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညုာ်ထူၣ်ဖုၣ်ဆါသတူၢ်ကလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညီန့ၣ် ဒီးကလီၤမၢ်ကွံာ်ဝဲ ချ့ချ့ ခီဖျါအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယဲာ် ထံးဂျူအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်သုးကွံာ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ် တၢ်အစၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခီဖျါ ပုၤဆါအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်ကျဲစၢၤ (Patient Portal) အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယံာ်ဝဲ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအမုၢ်န့ၣ် 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအလီၢ်ခံၣ် လၢခံတသီၣ်န့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညီၣ်အီၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သန့က့ၢ်,
ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီၤဃာ်နၤလၢ သုတနီၣ်သိလ့ၣ် လၢတၢ်ဒိတနံၤညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအလီၢ်ခံၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကီၤနၤလၢ သုတလဲၤတၢ်လၢ ကဘီၤယူၤတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညီၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြၢၤဟးဆဲး တၢ်အီၤသံး ပၢၢ်တုၤဆူ လၢခံတသီ
ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၢ်ထွဲထီၣ်အသးတဖၣ် ဟဲကဲထီၣ်အသးကသ့ဝဲတမံၤမံၤလၢ တၢ်ကွၢ်ပံၤပုၤလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအပူၤန့ၣ်ဒါ.

တၢ်ဆါဟံၢ်ထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညီၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ
တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး
တၢ်ထူၣ်ဖျါလၢနီၢ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယာ်ပြဲးလၢပံၤပုၤအကနူၤတီၤအလီၤ, တၢ်သွံၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ထံးရှုၣ်အလီၢ်,
ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲၢ်ချံ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.