

တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ပုၤဒီး MIRALAX ဒီး GATORADE တၢ်ကတံာ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢမၤ လၢတၢ်ကတံာ်ကတီၤ ခံကထၢ

ပုၤန့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလၢတဖၣ် လၢတၢ်ကတံာ်ကတီၤခံကထၢ အဂီၢ် ဖဲ www.mngi.com ဒီးဆိၣ်လီၤဖဲ Purchase Prep Kit (ပုၤတၢ်ကတံာ်ကတီၤတၢ်စံးကွၢ်သးတၢ်ပီၤတၢ်လီၤ) သၢနွံ တချုး တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. Gatorade န့ၣ်တပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်ကတံာ်ကတီၤ ပီးလီၤအစူၣ်အကျါဘၣ်, ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပုၤန့ၢ်အီၤလီၤလီၤဆိဆိဖဲ လီၢ်ကဝီၤပနံၢ်ရံၤကျးတဖျါန့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျါၣ်
(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပုၤအံၣ်) ကသံၣ်ဖျါၣ်တခါစုာ်စုာ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

8.3 အိၣ်စး Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 2 ပလီ
(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒ်သိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံၢ်မံၤပနီၣ်)

128 အိၣ်စး Gatorade® /Powerade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤနီၣ်တမံၤဘၣ်)
ညီၣ်န့ၢ် Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, ကသံၣ်ဒုးအါထီၣ်ထံလၢမိၢ်ပုၤပုၤ ဒီး အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီ (အံၣ်သုၣ်ထံ) အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၢ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၢ်အီၤဘၣ်- တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလီ, ဘီဂီ, ဂီၤလး, လါအဲး) န့ၣ် န့ၣ်ဝဲလီၤ. န့ၣ်ပုၤဝဲဒၣ် Gatorade အကမူၣ် 2.12 အိၣ်စးအဘိၣ်တဖၣ်လၢ အကျဲဃုာ်ဒီးထံခဲလၢာ်ဟံၣ်ဖျါ 64 အိၣ်စးအထံအနီၣ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

1 - 10 အိၣ်စး Magnesium Citrate ပလီ (တမ့ၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)
စူးကါဝဲဒၣ် 0.5 အိၣ်စး magnesium citrate အကမူၣ်ဘိၣ် (17 ကြဲၣ်(မ)) လၢအဃါဃုာ်ကျဲဝဲဒၣ်ဒီးထံအအိၣ်စး 10 န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

Simethicone 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg ကသံၣ်အဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်လၢပုၤအံၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံဟံ ကွဲ(လ)(gel) လၢအကဟံလုးတဖၣ်

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအက့ၢ်အဂီၢ် အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအံၣ်အီၤ တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်ခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်တူၢ်လီၢ် အီၤလီၤ.
- န့ၣ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 4 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 80 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤအီၤ 6 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမံၢ်ကလၢပီၤအဂီၢ် - လၢနတၢ်ပုၤဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ ဟံပတုာ် တၢ်အီတၢ်အထံအနီၣ်ခဲလၢာ် ဒီးတဘၣ်အိၣ်အီတၢ်နီၣ်တမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ကပတုာ်ကွၢ်တၢ်အံၤဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဟံထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

ပတုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ် နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-
န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၤကဲဒီးတိးကွဲတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သိးကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ်တၢ်တက့ၢ်. န့ၣ်အိၣ်ဒီး

ဆုတ်ချုတ်အိတ်သးအသီ လာတၢ်ဃုထံၣ်န့ၣ်အီၤ တမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံာ်ပုၤအထၢၣ်ဖိသး, သးပျၢၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲၤဒၢးတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လာကပတၢ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီ ကဒါက့ၤလာတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအယိန့ၣ်, ဆဲးကျါဆိဘၣ် 612-871-1145 အစ့ၤကတၢၢ် 72 န့ၣ်ရံၣ် တချုးန့တၢ်သ့ၣ်ဆါ ဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်.

ပုၤလၢအဟံးမ့ၢ်ဒါ-

ဝံသးစူၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပုၤလၢအဟံးမ့ၢ်ဒါ လိာ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးန့ၣ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်သးအမ့ၢ်နံၤ, လဲၤဒီးန့ၣ်ဖဲတၢ်ပျၢၣ်က့ၤန့ၣ် ဝံၤအလီၢ်ခံ, နီၣ်ဆုၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖဲန့တၢ်မၤကွၢ်သး ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးတံၤမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤ ကယံာ် 2 န့ၣ်ရံၣ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤတုၤလၢကပျၢၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. နနီၣ်သိလ့ၣ်, ဖဲမၤတၢ်ဒီးစဲးဖီကဟာ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်မၤတနံၤဃီတသ့ဘၣ်ဒီး နကဘၣ်မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢခံတသီလီၤ. နမ့ၢ်တဟဲကိးဃုာ်ပုၤလၢအဟံးမ့ၢ်ဒါဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ရံၣ်ကျဲၤကဒါက့ၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါတနီၤကတုၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်တိာ်နီၣ်ဖဲးဃါတၢ်လီၤမၤကွၢ်တစိာ်တလီၢ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံ မ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်သးပုၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးပုၤလၢ အဟံးမ့ၢ်ဒါအိတ်ဒီးန့ၣ်ဖဲတၢ်ပျၢၣ်က့ၤလီၤန့ၣ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ် ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢ နခၢၣ်စးဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးန့တၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါမ့မ့ၢ်ပုၤဖိသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် လိာ်ဘၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိသဲးစးအယိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိသဲးစး ကဘၣ်အိတ်လၢကဆဲးလီၤမံၤ ဒီးပုၤဆါ လၢ တၢ်မၤကွၢ်အမ့ၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိသဲးစး ဟဲဆူတၢ်ဆဲးလီၤမံၤမ့ၢ်တသ့န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကလိာ် အိတ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိး အိၤခီဖျါလီၤတဲစိဖဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အကတီၢ် ဒီးတုၤလၢတၢ်ပျၢၣ်က့ၤပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

7 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ပတုၢ်အိတ်ဆိ ကသံၣ်လၢအိတ်ဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီလၢအပုၤဃုာ်ဒီး ထးအစီတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤပုၤဃုာ်ဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိတ်ဒီး ထးစီ, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၣ်လီၤ.

3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- စးထီၣ် အိတ်တၢ်အိတ်လၢအိတ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤတက့ၢ်. တၢ်အိတ်လၢအိတ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိတၢ် ဒ်သိးကတုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.
 - o တၢ်အဒိတဲာ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိတ်လၢအိတ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် ပုၤဃုာ်ဒီး (ဘၣ်ဆၣ် တဟံၣ်ပုၤဃုာ်အသးထဲ)- ကိာ်ပိာ်မူးအဝါ, မ့ၤဝါ, ဖုာ်စတၢ်, ခြဲးခါာ်, ညုာ်, ဆီညုာ်, ဆီဒိာ်, ကျိာ်ညုာ် ကမ့ၢ်, ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိတ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံခိာ်ကျဲး, တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ် လၢတၢ်ဖိ/တၢ်ချီ အီၤ, တၢ်သ့တၢ်သ့လၢ ထးဝါဒါပုၤ, တက့ၢ်သ့ၣ်, ဒံမုာ်သ့ၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံအဆံၣ်ယိယိ, တၢ်န့ၢ်ထံ လီၤသကၤ, တၢ်စံးဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၢ်မုာ်န့ၢ်ဒီးတၢ်မၤအိတ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ.
န့မ့ၢ်အိတ် တၢ်အိတ်လၢအိတ်ဒီး ကလုာ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိတ်လၢ အလုၣ်အယဲၤ စ့ၤန့ၢ်ဒီး 2 ကြဲး(မ) လၢတၢ်အိတ်တဘျီအဂီၢ် ပုၤဃုာ်ဒီး ကိာ်ပိာ်မူး, ဖုာ်စတၢ်, ကိာ်ဆီဒိာ်ကနဲဒါတဖၣ်, ကိာ်ဖဲးစးတဖၣ်, စံရံၣ်ယၢာ်အခုာ်တဖၣ်, မ့ၤကိာ်ခဲးတဖၣ်, မ့ၤခြဲးခါာ်တဖၣ်, ဒီးမ့ၤတၢ်န့ၢ်ထံခိာ်ကျဲးတက့ၢ်.
 - o တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိတ်စ့ၤလီၤတၢ်အိတ်လၢအိတ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ် ဘၣ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ချံတဖၣ်, ဘုးခုာ်, ဖုာ်ဘုာ်, ဖုာ်ဘုာ်ပုၤ, ဘုးခုာ်, ခံင့ၢ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်သံသီတဖၣ်, ဘဲးရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဃု, သဘ့တဖၣ် ဒီး သဘ့ဂီၤဖိတဖၣ်လီၤ.

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဘၣ်ဃး တၢ်လူၤပိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် -

- ပတုၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၤတဖၣ် လၢဂီၤခိတက့ၢ်.
- စးထီၣ်အိ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ (တၢ်အထံဆံ့ဆံ့တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအိၣ်သ့တဖၣ်လီၤ).
 - o တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဒိအတၢ်တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တၢ်ညၢၣ်ချီထံအဆံ့ မ့တမ့ၢ် ကသုထံဆံ့ (တၢ်လၢ တအိၣ်ဒီးကလူတၢ် လၢပုၤဃုထၢဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့), Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခၢ်ဘိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် (Sprite, 7-Up, Gingerale), တၢ်သၢၣ် ထံလၢတၢ်ပျံၣ်ကွၢ်အိၣ် လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သၢၣ် အကံၢ် (ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်အဝါ, ခြွဲဘၢၣ်ရံၣ်သၢၣ်), Jell-O, တၢ်သၢၣ်ထံခုၣ်ဘိ, ဒီး ကိးနံၤန့ၣ် ဒီဖံၣ်ထံ မ့တမ့ၢ်လၢဖးထံတခွး (တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး တပုၣ်ဘၣ်).
 - o တၢ်လၢလၢ် တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သးအတၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပီးလီၤတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ(န့) ကျဲၣ်ကျီထံတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သၢၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သၢၣ်အကပိၤ, တၢ်လၢအ ပုၣ်ဃုာ်ဒီးသိ ဒီးတၢ်ကမၤညါသူးတဖၣ်လီၤ
 - o လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ထံအဆံ့လၢလၢ်အဂ့ၢ် ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

• ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ- အိ Miralax - Gatorade/Powerade တၢ်ကတံၢ်ကတီၤတဖၣ်

-ကျဲၣ်ကျီ Miralax 1 ပလီဒီး တၢ်အထံ 64 အိၣ်စး (တၢ်ကြးစူးကါ အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးအထံ 56 အိၣ်စး လၢကကျဲၣ်ကျီ Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 အိၣ်စး လၢကမၤန့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ် န့ၣ်လီၤ).
-အိ Miralax/ အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အိ (အံၣ်သၢၣ်ထံ) အထံ 1 - 8 အိၣ်စးခွး.
-ဆဲးအိ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မးနံးန့ၣ်တဘျီ ပါၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲၣ်ကျီအံၤလၢ်ကွၢ်တစုတက့ၢ်.

1 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆဲးအိတၢ်အထံဆံ့ဆံ့ လၢတၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအဂီၢ်
 - ဖဲမုၢ်ဆါခိကတီၢ်- အိလီၤ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျၢၣ်
 - ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ- အိ Miralax - Gatorade/Powerade တၢ်ကတံၢ်ကတီၤတဖၣ်
- ကျဲၣ်ကျီ Miralax 1 ပလီဒီး တၢ်အထံ 64 အိၣ်စး (တၢ်ကြးစူးကါ အံၣ်လဲးထီၣ်လဲး (electrolyte) အထံ 56 အိၣ်စး လၢကကျဲၣ်ကျီ Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 အိၣ်စး လၢကမၤန့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ် န့ၣ်လီၤ).
-အိ Miralax/ အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အိ (အံၣ်သၢၣ်ထံ) အထံ 1 - 8 အိၣ်စးခွး.
-ဆဲးအိ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မးနံးန့ၣ်တဘျီ ပါၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲၣ်ကျီအံၤလၢ်ကွၢ်တစုတက့ၢ်.
-Miralax - Gatorade အထံလီၢ်ခံကတၢ်တခွးန့ၣ် အိ simethicone 400-500 mg န့ၣ်တက့ၢ်.

Simethicone 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg ကသံၣ်အပျၢၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်လၢပုၤအုၣ်အိၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် က့ၣ်(gel) လၢအကပုၣ်လုးတဖၣ်

- **Simethicone** အံဒီးနိုသုလ၊ ကသံဂံကျး လာအကွာအဂီ၊ အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံဂံအီတဖာ်အသိးန့ာ်လီ၊ ကသံဂံဖျာ်အိာ်ဒီးအဖျိာ်တဖာ်, ကသံဂံဖျာ်လာပုာ်အာ်အိာ် တဖာ်, ဒီးကသံဂံထံတဖာ် အကွာ်အဂီခဲလာ် ဘာ်တဂ်တူာ်လီာ် အီလီ၊
- နမ့ာ်ပုာ်ကသံဂံဖျာ် **125 mg** တဖာ်န့ာ်, ပုာ်ကသံဂံ **simethicone 4** ဖျာ်လာကအိာ်ဘာ်လာလီာ်လီာ်တက့ာ်.
- နမ့ာ်ပုာ်ကသံဂံဖျာ် **80 mg** တဖာ်န့ာ်, ပုာ်အီ **6** ဖျာ်လာကအိာ်ဘာ်လာလီာ်လီာ်တက့ာ်.

တၢ်မၤပျီမၤကဆိပံာ်ပုာ် တၢ်ဟ့ာ်ကူာ်တဖာ်- လာကဒိသဒါ နီာ်ခိအထံသံးနိသံးအဂီာ်, အီတၢ်အထံအနိ လာလီာ်လီာ် တချးနမၤပျီမၤကဆိပံာ်ပုာ် ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝဲအလီာ်ခဲ တက့ာ်. မ့ာ်လာနဟၢဖၢကလူအသိ, အိာ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီာ်တက့ာ်. နမ့ာ်ဆုာ်နီၤလၢ တၢ်ဟးလီာ်အပူၤသန့က, ဆဲးအီ ကသံဂံထံကျဲအံၤ **15** မံးနံး တဘျီတက့ာ်. နသးမ့ာ်ကလဲၤ မ့တမ့ာ် နမ့ာ်အိာ်ဒီးဘျးန့ာ်, သ့သပုာ်ကွဲာ်နကီာ်ပုာ်လၢထံ, ဟံပတုာ်အီ **15** မံးနံး တုၤဆူ **30** မံးနံး ဒီးမ့ာ်ဝဲန့ာ် ဆဲးအီ ကသံဂံထံ ကျဲအံၤ တက့ာ်. နကအိာ်တမ့ာ်တလၢ ပါတုၤလၢ တၢ်အိာ်ဟးထီာ်ကွဲာ်လၢ နပံာ်ပုာ်ပူၤတစု (လၢ **2-4** န့ာ်ရံာ်အပူၤ) န့ာ်လီၤ. ဘာ်သ့ာ်သ့ာ် နကတူာ်ဘာ် တၢ်ဂီၢ်ကနိးလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အမ့ာ်နီၤ-

တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အမ့ာ်နီၤ 3 န့ာ်ရံာ် မ့တမ့ာ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီာ်အပူၤအီကသံဂံ လၢနဘာ်အီအီလၢဂီၤခိတဖာ် ပာ်ဃုာ်ဒီး သ့ာ်တၢ်ဆိာ်သနံးအကသံဂံတဖာ်, ကသံဂံမၤဆဲးထီာ် သ့ာ်တဖာ် (ပဝဲဒါဒီးမ့ာ်တမၤလီာ်နီၤလၢ ကဟံပတုာ် အီဘာ်အသိ), ကသံဂံမဲးသဒိ (**methadone**), ကသံဂံတြီဆာတၢ်ထီာ်တဖာ်န့ာ် နအီအီခဲလာ် ဃုာ်ဒီးထံတဖာ်ဖဲ သ့ န့ာ်လီၤ. တဘာ်အီ ကသံဂံဘာ်တံာ်မံာ် မ့တမ့ာ် ကသံဂံဟ့ာ်ဂံၢ်လာတၢ်အိာ်ဘျးအီသ့တဖာ် နီတခါတဂ့ၤ. နမ့ာ်အိာ်ဒီး ဆံာ်ဆၢသ့ာ်ဆၢတၢ်ဆါန့ာ်, လၢတၢ်နဲာ်ကျဲဆူညါအဂီာ် ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ာ်မၤစၢၤတၢ် လၢအကွၢ်စူာ် ကယာ်နၤ ဘာ်ထဲဒီး တၢ်ပၤဆၢရံာ်ကျဲၤ အိာ်စူာ်လ့ာ် ဒီး/မ့တမ့ာ် သ့ာ်ကျဲအံၤသ့ာ်ဆၢ တက့ာ်.

ဆဲးအီတၢ်အထံဆဲးဆဲး ပါတုၤဆူ **3 န့ာ်ရံာ် တချး တၢ်မၤကွၢ်, ဒီးမ့ာ်ဝဲန့ာ်**, ဟံပတုာ် တၢ်အီတၢ်အထံအနိ တက့ာ်. ဒ်တၢ်မၤသ့ာ်နီာ်ထီာ်အသိး, ဆဲးဟးဆဲးအီတၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖာ်, တၢ်အထံအနိလၢအပာ်ဒီးသံးတဖာ်, တၢ်နီၤထံတဖာ်, ဖြိာ်ထံ(န)တၢ်ထံတၢ်နီတဖာ်, တၢ်အထံအိာ်ဒီးတၢ်နီထံခိာ်ကျးတဖာ်, တၢ်သ့ာ် ထံပာ်ဒီးအကပိၤတဖာ်, တၢ်အိာ်လၢ အပာ်ဒီးသိ, တၢ်ကမၤညါသ့း ဒီး ကသံဂံမူၤ ဘျးတဖာ်တက့ာ်. တၢ်စူးကါတၢ်သ့ာ်တဖာ်အံၤ ကဒုးကဲထီာ် တၢ်ဆိကတီာ်ကွဲာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အံၤန့ာ်လီၤ.

- **တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အမ့ာ်နီၤ 4 န့ာ်ရံာ်** (အဒိ- ဂီၤခိ **3:30** န့ာ်ရံာ် လၢ ဂီၤခိ **7:30** န့ာ်ရံာ်) တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အဂီာ်)
 - o အီ **magnesium citrate 10** အိာ်စး
- **3 န့ာ်ရံာ် တချး တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အဆၢကတီာ်** (အဒိ- ဂီၤခိ **4:30** န့ာ်ရံာ် လၢ ဂီၤခိ **7:30** န့ာ်ရံာ်) တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အဂီာ်)
 - o ပတုာ်ကွဲာ် တၢ်အီ တၢ်အထံအနိခဲလာ်တက့ာ်.
 - o လၢတၢ်ဆၢကတီာ်အံၤအပူၤ တဘာ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိာ်တဂ့ၤ.
 - o မ့ာ်လာကလိာ်ဝဲဒာ်လၢ နကဘာ်အိာ်ပတုာ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီာ်လၢ တၢ်လဲၤကျဲဒိတကတီာ်ညါ အပူၤအသိ, ဟံးန့ၢ်အါထီာ်တၢ်ဆၢကတီာ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူၤတၢ်အံၤအဂီာ် တက့ာ်.

နမ့ာ်လူၤဟံာ်ထွဲ တၢ်နဲာ်လီၤခဲလာ် ဒီးနအုာ်မ့ာ်တအိာ်လၢဘာ်, အိာ်ဒုာ်ထဲတၢ်အထံမ့ာ် ဆဲးဆဲး မ့တမ့ာ် အထံဘီဘီ န့ာ်, နအိာ်ကတီာ်ကတီၤသးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီာ်လဲန့ာ်လီၤ. နမ့ာ်တသ့ာ်ညါလီၤတၢ်လၢ နပံာ်ပုာ်ကဆဲးကဆိလဲခါန့ာ်, ဝံးစူးဆဲးကျိး ပဝဲဒါဒီးဖဲ **612-871-1145** တချးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ာ်ဆၢဖးကတီာ်အဂီာ်တက့ာ်.

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢၢ် ဒ်သိးကယုထံၣ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပံာ်ပုၤခဲစၢ်တၢ်ဆါ, ဒီးမၤဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး န့ၢ်ပုၤဖးဒိၣ်အကနူၤတၢ် ဒီးအံၤကျိၤ ခိဖျါ ပီၤဘိၣ်လၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စးန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီၤကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိပံာ်ပုၤဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆိ န့ၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ နအံၤတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆံၣ်ဆံၣ်သန့က့, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိၣ်န့ၣ် ထုးထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ထီဘိ ဒီးပံာ်ပုၤ အဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တၢ်အထံအနီၣ်အံၤအကျိၤသ့အယိ, အကျိၤဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပံာ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲ ခဲလၢ် ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

တီၢ်ဟံလၢ ကဘၣ်လဲၤခိဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖံၣ်စဲထၢၣ်လၢ တၢ်ကွၢ် န့ၢ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤအမုၢ်န့ၢ်န့ၣ်တက့ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤကယံာ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝဲၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

နဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်သးအပူၤကွၢ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံဃုာ်ဒီး နးစံတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ် လၢအကူစါကဖုဒီးပံာ်ကျိၤတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးန့ၢ် ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤ IV ကျိၤတဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၢ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယံာ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကျိၤဒိၣ်ကတၢၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒဲအမုၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယံာ်ကသံၣ်သးသပုၤ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (Monitored Anesthesia Care, MAC) န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါအါတက့ၢ် မဲဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢ, ပုၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပုၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် နးစံလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (Certified Registered Nurse Anesthetist, CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤ ဆၢတံာ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူးကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျးဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မုၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှု မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွၢ်အီၤ ခိဖျါ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံာ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတံာ် ကတီၢ် တၢ်ဟံဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆူၤလီၤန့ၢ်ဆူ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမၢ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညၣ်ထူၣ်ဖုၣ်ဆါဆါသတူၢ်ကလံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညိးန့ၢ် ဒီးကလီၤမၤကွၢ်ဝဲ ချ့ချ့ ခိဖျါအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယံာ် ထံးရှု အဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆူၤအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ဟံထံနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်အဆၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခိဖျါ ပုၤဆါအုထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤအဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယံာ်ဝဲ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအမုၢ်န့ၢ် 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံၣ် လၢခံတသီၣ်န့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညါန့ၣ်အိၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သန့က့ၤ, ကသံၣ်ကသီၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီၤဃာ်နၤလၢ သ့တနီၣ်သိၣ်လ့ၣ် လၢတၢ်ဒိတနံၤ ညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကုၣ်စ့ၢ်ကိးနၤလၢ သ့တလဲၤတၢ်လၢ ကဘီၤယူၤတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညါန့ၣ်အိၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအိၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြးဟးဆဲး တၢ်အိၣ်သံး ပၢၢ်တုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ထွဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးကသ့ဝဲတမံၤမဲၤလၢတၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၢ်လၢမဲၢ်ကလၢပီၤအပူၤန့ၣ်ဧါ.

တၢ်ဆါဟံၣ်ထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညါန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထူၣ်ဖျါလၢနီၢ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယာ်ပြဲးလၢပံၣ်ပုၢ်အကနူၤတီၤအလီၤ, တၢ်သွံၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ထံးရှူ အလီၢ်, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲၢ်ချံ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ် လီၤ.