

တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ပုၤဒီး MIRALAX ဒီး GATORADE တၢ်ကတိၢ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢဖၢ

ပုၤန့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလၢတဖၣ် လၢတၢ်ကတိၢ်ကတီၤအဂီၢ် ဖဲ www.mngi.com ဒီးဆိၣ်လီၤဖဲ Purchase Prep Kit (ပုၤတၢ်ကတိၢ်ကတီၤတၢ်စံးကွၢ်သးတၢ်ပီၤတၢ်လီၤ) သၢနွံ တချုး တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. Gatorade န့ၣ်တဟ်ဃုာ်လၢ တၢ်ကတိၢ်ကတီၤ ပိးလီၤအစ့ၣ်အကျါ ဘၣ်, ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပုၤန့ၢ်အီၤလီၤလီၤဆိဆဲဖဲ လီၢ်ကဝီၤပနံာ်ရံၤကျးတဖျၢၣ်ဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျၢၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပုၤအ့ၣ်) ကသံၣ်ဖျၢၣ်တခါစုာ်စုာ် ပုၤဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

8.3 အိၣ်စး Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 1 ပလီ

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိသိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံာ်မံၤပနီၣ်)

64 အိၣ်စး Gatorade® /Powerade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤနီတမံၤဘၣ်)

Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, ကသံၣ်ဒီးအါထီၣ်ထံၤမိၢ်ပုၤပုၤ, ဒီး အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီ (အံၣ်သုာ်ထံ) အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၢ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၢ်အီၤဘၣ်- တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလါ, ဘီဂီ, ဂီၤလး, လါအဲး) န့ၣ် န့ၣ်ဝဲလီၤ. န့ၣ်ပုၤဝဲဒၣ် Gatorade အကမ့ၢ် 2.12 အိၣ်စးအဘိၣ်တဖၣ်လၢ အကျဲဃုာ်ဒီးထံခဲလၢဟ်ဖျိၣ် 64 အိၣ်စးအထံအနီၣ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

1 - 10 အိၣ်စး Magnesium Citrate ပလီ (တမ့ၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)

စူးကါဝဲဒၣ် 0.5 အိၣ်စး magnesium citrate အကမ့ၢ်ဘိၣ် (17 ကြဲၣ်(မ)) လၢအဃါအကျဲဝဲဒၣ်ဒီးထံအအိၣ်စး 10 န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

Simethicone 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg ကသံၣ်အဖျၢၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် က့ၣ်(gel) လၢအကဟ်လးတဖၣ်

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအက့ၢ်အဂီၤ အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျၢၣ်အိၣ်ဒီးအဖျိၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျၢၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၤခဲလၢ ဘၣ်တၢ်တူၢ်လီၢ် အီၤလီၤ.
- န့ၣ်ပုၤကသံၣ်ဖျၢၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 4 ဖျၢၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ် တက့ၢ်.
- န့ၣ်ပုၤကသံၣ်ဖျၢၣ် 80 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤအီၤ 6 ဖျၢၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ကတိၢ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမံာ်ကလၢပီၤအဂီၢ် - လၢနတၢ်ပုၤဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ ဟ်ပတုာ် တၢ်အီတၢ်အထံအနီၣ်ခဲလၢ ဒီးတဘၣ်အိၣ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၢ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ကပတုာ်ကွၢ်တၢ်အံၤဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဟ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

ပတုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ် နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-

န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၤကံၤဒီးတိးကူတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သိးကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၢ်တၢ်တက့ၢ်. န့ၣ်အိၣ်ဒီး

ဆွတ်ချွတ်အိတ်သးအသီ လာတတ်ဃုထံဉ်န့အီ၊ တမံမံ (ဒ်အမုာ် ပံာ်ပုာ်အထာ်ဖိဉ်း၊ သးပျာ်အတတ်ဂုာ်ကီတဖဉ်၊ တတ်ကသီအတတ်ဂုာ်ကီတဖဉ်) န့ဉ်၊ ဝံသးစူ၊ ဆဲးကျိးဘဉ် ပဝဲဒါးတက့ာ်။
နမုာ်လိဉ်ဘဉ်လာကပတုာ်မုာ်သ့ဉ်န့ဖးသီကဒါက့လာတတ်ဂုာ်တမံမံအဃိန့ဉ်၊ ဆဲးကျါဆိဘဉ် 612-871-1145
အစုာ်ကတါ 72 န့ဉ်ရံဉ် တချုးနတတ်သ့ဉ်ဆါဖးကတီာ်အံတက့ာ်

ပုလုအဟံးမုဒါ-

ဝံသးစူသ့ဉ်န့ဉ်ထီဉ်လာပုလုအဟံးမုဒါ လိဉ်ဆဲးလီမံဒီးန့လု၊ နတတ်မၤကွာ်သးအမုာ်န့၊ လဲဒီးန့ဖဲတတ်ပျာ်က့န့၊ ဝံအလီာ်ခံ၊ နီဉ်ဆုာ်န့ဆူဟံဉ်ဖဲနတတ်မၤကွာ်သး ဝံအလီာ်ခံ ဒီးတံစါမၤစါန့ဒီးတတ်ကွာ်ထွဲပိာ်ထွဲထီဉ်န့တက့ာ်။
တတ်အံကယံာ် 2 န့ဉ်ရံဉ်ဃဉ်ဃဉ်လာ တတ်ဆဲးလီမံတုလာကပျာ်က့န့န့လီ။ နနီဉ်သိလုဉ်၊ ဖဲးမၤတတ်ဒီးဖဲးဖိကဟဉ်၊ မုတမုာ် လဲဆူတတ်မၤတန့ဉ်ဃီတသ့ဘဉ်ဒီး နကဘဉ်မၤတတ်သ့ဉ်တဖဉ်အံလုခံတသီလီ။ နမုာ်တဟံးကိးဃုာ်ပုလုအဟံးမုဒါဘဉ်န့ဉ် နကဘဉ်ရံဉ်ကျဲကဒါက့လာတတ်သ့ဉ်ဆါဖးကတီာ် န့ဉ်လီ။

ပုဆါတနီကတုာ်ဘဉ်လာအတတ်တိာ်နီဉ်ဖဲးဃါတတ်လီမံကွာ်တစိာ်တလီာ် ဖဲတတ်မၤကွာ် ဝံအလီာ်ခံ မုာ်လာတတ်ကစူးကါ တတ်ဆဲးန့ကသံဉ်သးပုလုအဟံးမုဒါထွဲအဂီာ်အဃိန့ဉ်လီ။ နကအဲဉ်ဒီးပုလုအဟံးမုဒါအိဉ်ဒီးန့ဖဲတတ်ပျဲက့လီန့လု၊ တတ်ဆါဟံဉ်အကတီာ် ဒ်သိးကကွဲးနီဉ်ကွဲးဃါတတ်လာ နခါဉ်ဒီးသံကွာ်တတ်သံကွာ် ဘဉ်ထွဲဒီးနတတ်ကွာ်ထွဲပိာ်ထွဲထီဉ်အဂီာ်န့ဉ်လီ။

ပုဆါမုာ်ပုဖိသဉ် မုတမုာ် လိဉ်ဘဉ်ပုကွာ်ထွဲတတ်ဖိးသဲးအဃိ၊ ပုကွာ်ထွဲတတ်ဖိးသဲးစး ကဘဉ်အိဉ်လာကဆဲးလီမံဒီးပုဆါလာ တတ်မၤကွာ်အမုာ်န့န့လီ။ ပုကွာ်ထွဲတတ်ဖိးသဲးစး ဟဲဆူတတ်ဆဲးလီမံမုာ်တသ့န့ဉ်၊ အဝဲသ့ဉ်ကလိဉ်အိဉ်လာတတ်ကဆဲးကျိး အီဒီးဖိလိတဲစိဖဲတတ်မၤကွာ်တတ်အကတီာ် ဒီးတုလာတတ်ပျာ်က့ပုဆါန့ဉ်လီ။

7 သီ တချုးတတ်မၤကွာ်ကူစါတတ်-

- ပတုာ်အိဉ်ဆိ ကသံဉ်လာအိဉ်ဒီးတတ်အလုဉ်အယဲဂံာ်သဟီဉ်တဖဉ်ဒီးကသံဉ်ကသီလာအပုဉ်ဃုာ်ဒီး ထးအစိတဖဉ် တက့ာ်။ တတ်အံပုဉ်ဃုာ်ဒီး ဘဉ်တဉ်မံဉ်အကလုာ်ကလုာ် လုအိဉ်ဒီး ထးစိ၊ Metamucil ဒီး Fibercon န့ဉ်လီ။

3 သီ တချုးတတ်မၤကွာ်ကူစါတတ် -

- စးထီဉ် အိဉ်တတ်အိဉ်လာအိဉ်ဒီး တတ်အလုဉ်အယဲစူတက့ာ်။ တတ်အိဉ်လာအိဉ်ဒီး တတ်အလုဉ်အယဲစူန့ဉ် မၤစါ တတ်မၤပျီမၤကဆိတတ် ဒ်သိးကတုလာလီတံလီ၊ အါန့အန့ဉ်လီ။
 - o တတ်အဒိတဲာ်တဖဉ်လာအဘဉ်ထွဲဒီး တတ်အိဉ်လာအိဉ်ဒီး တတ်အလုဉ်အယဲစူန့ဉ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီး (ဘဉ်ဆဉ် တဟံပနီဉ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိဉ်ပိဉ်မူးအဝါ၊ မုဝါ၊ ဖုာ်စတဉ်၊ ခြဲးခါဉ်၊ ညဉ်၊ ဆီညဉ်၊ ဆီဒိဉ်၊ ကျိဉ်ညဉ်ကမုာ်၊ ထီပးသဘုဟီဉ်လာအိဉ်ဒီး တတ်န့ထံခိဉ်ကျဲး၊ တၤသ့တၤသ့ဒီးတတ်ဒီးတတ်လုဉ် လာတတ်ဖိ/တတ်ချီအီ၊ သ့ဉ်သ့ဉ်လာ ထးဝါဒါပု၊ တက့သ့ဉ်၊ ဒ်မုဉ်သ့ဉ်၊ တတ်န့ထံ၊ တတ်န့ထံအဆိဉ်ယိယိ၊ တတ်န့ထံလီသကၤ၊ တတ်စိာ်ဃါအထံ ဒီးတတ်န့မုာ်န့ဆိဒီးတတ်မၤအိဉ်ထီဉ်တတ်အရီအဂၤတဖဉ်လီ။
နမုာ်အိဉ် စူတတ်အိဉ်လာအိဉ်ဒီး ကလုတုာ်န့ဉ်၊ ဃုထံဉ်န့တတ်အိဉ်လာ အလုဉ်အယဲ စူန့ဒီး 2 ကြဉ်(မ) လာတတ်အိဉ်တဘျီအဂီာ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီး ကိဉ်ပိဉ်မူး၊ ဖုာ်စတဉ်၊ ကိဉ်ဆိဒိဉ်ကနဲဒါတဖဉ်၊ ကိဉ်ဖဲးစးတဖဉ်၊ စံရံဉ်ယုာ်အခုာ်တဖဉ်၊ မုာ်ကိဉ်ခဲးတဖဉ်၊ မုာ်ခြဲးခါဉ်တဖဉ်၊ ဒီးမုာ်တတ်န့ထံ ခိဉ်ကျဲး တက့ာ်။
 - o တတ်လာလာ်တဖဉ်အံ တတ်ပျဲအီ လာတတ်အိဉ်စူလီတတ်အိဉ်လာအိဉ်ဒီး တတ်အလုဉ်အယဲစူ အဂီာ်ဘဉ်- တတ်အချဲတဖဉ်၊ တၤသ့ချဲတဖဉ်၊ ဘုခုပု၊ ဖုဘုဉ်၊ ဖုဘုဉ်ပု၊ ဘုခု၊ ခံဉ်ဉ်၊ တၤသ့တၤသ့ ဒီးတတ်ဒီးတတ်လုဉ်သံသိတဖဉ်၊ ဘဉ်ရံဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ဒီးတၤသ့ဉ်ဃု၊ သဘုတဖဉ် ဒီး သဘုဂီဖိတဖဉ်လီ။

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ.
- ဒီတနံၤအဂီၢ် အီၤထံ အစ့ၤကတၢၢ် 8 ခွဲး တက့ၢ်.
- ပတုၣ်တၢ်အိၣ်အကိၤတဖၣ် ဖဲ ဟါ **11:45 န့ၣ်ရံၣ် တက့ၢ်.**

1 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတ -

- စးထီၣ်အိ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ (တၢ်အထံဆံ့ဆံ့တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအိၣ်သ့တဖၣ်လီၤ).
 - o တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဒိအတၢ်တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တချီထံအဆံ့ မ့တမ့ၢ် ကသုထံ ဆံ့ (တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကလူတၢ် ပုၤဃုာ်ထၢဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့), Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခဲၣ်ထံတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခဲၣ်ဘိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် (Sprite, 7-Up, Gingerale) , ထံလၢတၢ်ပျံၢ်ကွၢ်အိၣ် လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ် အကံၢ် (ဖီသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, ခြဲဘၢၣ်ရံၣ်သ့ၣ်), Jell-O, တၢ်သ့ၣ်ထံသ့ၣ်ဘိ, ဒီး ကိးနံၤန့ၣ် ဒီဖဲၣ်ထံ မ့တမ့ၢ်လၢဖးထံတခွဲး (တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး တပုၣ်ဘၣ်).
 - o တၢ်လၢလၢာ် တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအိၣ် လၢ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပိးလီၤတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ(န) ရှုး(ခ)တဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်အကပိၤ, တၢ်လၢအ ပုၣ်ဃုာ်ဒီးသံ ဒီးတၢ်ကမၤၤညါသ့းတဖၣ်လီၤ.
 - o လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ထံအဆံ့လၢလၢာ်အဂ့ၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

- ဖဲမ့ၢ်ဆါခိကတီၢ်- အီၤလီၤ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျါၣ်

- ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ- အီၤ Miralax - Gatorade/Powerade တၢ်ကတိၢ်ကတီၤတဖၣ်

-ကျဲၣ်ကျိၣ် Miralax 1 ပလီၤဒီး တၢ်အထံ 64 အိၣ်စး (တၢ်ကြးစူးကါ အိၣ်လဲးထီၣ်လဲး (electrolyte) အထံ 56 အိၣ်စး လၢကကျဲၣ်ကျိၣ် Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 အိၣ်စး လၢကမၤန့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ် န့ၣ်လီၤ).

-အီၤ Miralax/electrolyte အထံ 1 - 8 အိၣ်စးခွဲး.

-ဆဲးအိ 1 - 8 အိၣ်စး တခွဲး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲၣ်ကျိၣ်အံၤလၢကံၢ်ကွၢ်တစုတက့ၢ်.

-Miralax - Gatorade အထံလီၤခံကတၢၢ်တခွဲးန့ၣ်: အီၤ simethicone 400-500 mg န့ၣ်တက့ၢ်.

Simethicone အဖျါၣ် 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg, ကသံၣ်လၢပုၤအုၣ်အိၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲၣ်(gel) လၢအကဟ့ၢ်လုးတဖၣ်

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျဲး လၢအက့ၢ်အဂီၢ် အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အိၣ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအုၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်ခဲလၢကံၢ် ဘၣ်တၢ်တတူၢ်လိာ် အီၤလီၤ.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 4 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ် လၢလၢလီၤလီၤ တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 80 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤအီၤ 6 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၤလီၤ တက့ၢ်.

တၢ်မၤပျီမၤကဆိပျံာ်ပျံာ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်- လၢကဒိသဒါ နီၣ်ခိအထံသံးနိသံးအဂီၢ်, အိတၢ်အထံအနိ လၢလၢလီၢ်လီၢ် တချးနမၤပျီမၤကဆိပျံာ်ပျံာ် ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခဲ တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢနဟၢဖၢကလူအယိ, အိၣ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆၢနီၤလၢ တၢ်ဟးလီၢ်အပူၤသန့က့, ဆဲးအိ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ 15 မံးနံး တဘျီတက့ၢ်. နသးမ့ၢ်ကလဲၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဘိးန့ၣ်, သ့သပူၤကွၢ်နကီၢ်ပူၤလၢထံ, ဟံပတုၢ်အိၣ် 15 မံးနံး တုၤဆူ 30 မံးနံး ဒီးမ့ၢ်ဝဲၤန့ၣ် ဆဲးအိ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ တက့ၢ်. နကအိၣ်တမ့ၢ်တလၢ ပၢၢ်တုၤလၢ တၢ်အ့ၣ်ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢ နပျံာ်ပျံာ်တစု (လၢ 2-4 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ) န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတုၢ်ဘၣ် တၢ်ဂီၢ်ကနိးလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမ့ၢ်နီၣ်-

တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီၢ်အပူၤအိကသံၣ် လၢန့ဘၣ်အိအိၤလၢဂီၤခိတဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့အကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဆဲးထီၣ် သ့ၣ်တဖၣ် (ပဝဲၤဒါးမ့ၢ်တမၤလီၢ်နၤလၢ ကဟံပတုၢ် အိၣ်ဘၣ်အယိ), ကသံၣ်မဲးသဒိ (methadone), ကသံၣ်တြိဆၢတၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် နအိအိၤခဲလၢဃ် ဃုာ်ဒီးထံတစဲးဖိ သ့န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်အိ ကသံၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်အ့ၣ်ဘျးအိၣ်သ့တဖၣ် နီတခါတဂ့ၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆဲးအိသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်, လၢတၢ်နဲၣ်ကျဲဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်, ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအကွၢ်စူၣ် ကယာ်နၤ ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၢဆုၤရံၣ်ကျဲၤ အိၣ်စူၣ်လ့ၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကျဲအိသ့ၣ်ဆၢ တက့ၢ်.

ဆဲးအိတၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် ပၢၢ်တုၤဆူ 3 န့ၣ်ရံၣ် တချး တၢ်မၤကွၢ်, ဒီးမ့ၢ်ဝဲၤန့ၣ်, ဟံပတုၢ် တၢ်အိတၢ်အထံအနိ တက့ၢ်. ဒ်တၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အသိး, ဆဲးဟးဆဲးအိတၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, တၢ်အထံအနိလၢအပုၣ်ဒီးသံးတဖၣ်, တၢ်နီၣ်ထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံ(န)တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်, တၢ်အထံအိၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျးတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ် ထံပုၣ်ဒီးအကပိၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်လၢ အပုၣ်ဒီးသိ, တၢ်ကမၤညါသ့ၣ် ဒီး ကသံၣ်မ့ၢ် ဘိးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွၢ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- **တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 4 န့ၣ်ရံၣ်** (အဒိ- ဂီၤခိ 3:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခိ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အဂီၢ်)
 - o အိ magnesium citrate 10 အိၣ်စး
- **တချးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်-** (အဒိ : ဂီၤခိ 4:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခိ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အဂီၢ်)
 - o ပတုၢ်ကွၢ် တၢ်အိ တၢ်အထံအနိခဲလၢဃ်တက့ၢ်.
 - o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အိတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.
 - o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၢ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၢ်လၢ တၢ်လဲၤကျဲဒိတကတီၢ်ညါ အပူၤအယိ, ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လူၤဟံၣ်ထွဲ တၢ်နဲၣ်လီၤခဲလၢဃ် ဒီးနအ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်, အိၣ်ဒၣ်ထဲတၢ်အထံမ့ၢ် ဆံၣ်ဆံၣ် မ့တမ့ၢ် အထံဘိဘိ န့ၣ်, နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လံန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ နပျံာ်ပျံာ်ကဆဲးကဆိလံခါန့ၣ်, ဝံသးစူးဆဲးကျိး ပဝဲၤဒါးဖဲ 612-871-1145 တချးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ပျံာ်ပျံာ်လၢမၢ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တၢ်ကွၢ်ပျံာ်ပျံာ်လၢမၢ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်ကွၢ်ပျံာ်ပျံာ်လၢမၢ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢ် ဒ်သိးကဃုထံၣ် ပျံာ်ပျံာ်အဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပျံာ်ပျံာ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ် ပျံာ်ပျံာ်အဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး နပျံာ်ဖးဒိၣ်အကန့ၤတၢ် ဒီးအ့ၣ်ကျဲၤ ခိဖျိ ပီၤဘိလၢတၢ်ကးအိၣ်လၢ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိးန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူ ခံပူၤ ဒီးကယိကယိဖိ တဆိဘၣ်တဆိတုၤဆူ ပျံာ်ပျံာ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၢ်ကတၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိပံၣ်ဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆိ န့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နအံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆံၣ်သန့က, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိန့ၣ် ထုးထီၣ်တၢ်အထံအနိထီၣ်ဘိ ဒီးပံၣ်ပုၤအပျါၣ်ကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တၢ်အထံအနိအံၤအကျါသ့အယံ, အကျါဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပံၣ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲခဲလၢ ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမံၣ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မၤန့ၢ်ကမၤအသးလဲၣ်.

တိၣ်ဟံၣ်လၢ ကဘၣ်လဲၤခိဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖံၣ်စဲထၢၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမံၣ်ကလၢပီၤ အမ့ၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံၣ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝဲၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

နဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်တၢ်အိၣ်သးအပူၤကွၢ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပံၣ်ပုၤတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၢ်အီၤဒီးန့ၢ် ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်ဟံၣ်လီၤ IV ကျါတဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၢ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စ့ၣ်ကယံၣ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကျါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျါအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒဲအမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စ့ၣ်ကယံၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ (Monitored Anesthesia Care, MAC) န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပုၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပုၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (Certified Registered Nurse Anesthetist, CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆၢတံာ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြၢးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူးကျါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤထီၣ်န့ၢ် ထံးရှုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အပျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွၢ်အီၤ ခိဖျါ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံ တၢ်မၤန့ၢ်ကမၤအသးလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတံာ် ကတီၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၣ်ဆူ တၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢ မံၣ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ည့ၣ်ထုၣ်ဖျါဆါသတူၢ်ကလံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညိးန့ၢ် ဒီးကလီၤမၤကွၢ်ဝဲ ချ့ၣ်, ခိဖျါအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယံၣ် ထံးရှုၤအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အပျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်အဆၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခိဖျါ ပုၤဆါအုထၢၣ်နံးကျဲစၢၤအဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယံၣ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမ့ၢ်န့ၢ် 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝဲၤအလီၢ်ခံ လၢခံတသီန့ၣ် နမၤကဒါက့ၢ် တၢ်လၢနမၤညိးန့ၢ်အီၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သန့က, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီဃာ်န့ၢ်လၢ သုတနီၣ်သလုၣ် လၢတၢ်ဒီတန့ၢ်ညါ အံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံ 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကုၣ်စ့ၣ်ကိးန့ၢ်လၢ သုတလဲၤတၢ်လၢ ကဘိယုၤ တဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညိးန့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၢ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြၢးဟးဆဲး တၢ်အီၤသံး ပၢၢ်တုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးကသ့ဝဲတမံၤမၤလၢတၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢမံၣ်ကလၢပီၤအပူၤန့ၣ်နီၤ.

တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညိးန့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်

ပပ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထုၣ်ဖျါလၢနီၣ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယၢ်ပြဲးလၢပံာ်ပုၢ်အကၤန့ၤတီၤအလီၤ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ် ထံးရှုၤ
အလီၤ, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မၢ်ချံ
တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.