

## တၢ်အိၣ်ကတဲာ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပျံာ်ပျံာ်လၢမဲာ်ကလၢပီၤအဂီၢ် ဃုာ်ဒီး MIRALAX GATORADE ကသံၣ်ထံကျဲတကထၢဝံၤတကထၢ

ပူၤန့ၢ်တၢ်လိာ်တၢ်လဲးလၢလၢတဖၣ် ဖဲန့ၢ်လိာ်ကဝီၤကသံၣ်ကျဲးတဖျၢၣ်ဖျၢၣ်တက့ၢ်.

### Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျၢၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤကပုၣ်အ့ၣ်ဘၣ်) ကသံၣ်ဖျၢၣ်တခါစုာ်စုာ် ဟံဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

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

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒ်သိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံာ်မံၤပနီၣ်)

### 80 oz. Gatorade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၤဂီၤနီတမံၤဘၣ်)

ညီန့ၢ် Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, Liquid IV, ဒီး

အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီ (ဓာတ်ဆားရည်) အဂၤတဖၣ်န့ၢ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၤဂီၤနီတမံၤဘၣ်  
တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်; တၢ်အလွဲၤအဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလါ, ဘီဂီၤ, ဂီၤလုး, လါအဲး) န့ၢ် အိၣ်ခ့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ကတဲာ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပျံာ်ပျံာ်လၢမဲာ်ကလၢပီၤအဂီၢ် - လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ  
ဟံဃုာ် တၢ်အီတၢ်အထံအနီၣ်လၢ ဒီးတဘၣ်အိၣ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ကပတၢ်ကွၢ်တၢ်အံၤ  
ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤအီၤန့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤပိာ်ထွဲ တၢ်နီၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-

ဖဲန့ၢ်နံၤဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်လၢန့ၢ်, နမ့ၢ်လဲၤတုၤအိၣ်ဖျါဘၣ်ဆူ COVID-19  
မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအလီၢ်ကံးဒီး COVID-19 န့ၢ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိး ပဝဲၤဒီး ဒ်သိးကဆၢတဲာ်  
မ့ၢ်ပဆဲးမၤနတၢ်ဒီးပုးသးအံၤဆူညါ ကသ့ၣ်တသ့ၣ်တက့ၢ်. COVID-19 တၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်  
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကလီၤဆီလိာ်အသးဒီး ပုၤတဝါအတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၢ်ကံးဒီးတိးကွဲတဖၣ်  
(ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိာ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၢ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ  
ဒ်သိးကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးအသီ လၢတၢ်ဃုာ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤတမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပျံာ်ပျံာ်အထၢၣ်ဖိညိး,  
သးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်သါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၢ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲၤဒီးတက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတမံၤမံၤအဃီ,  
အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ နကဘၣ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်အံၤန့ၢ်, ဆဲးကျိးဆိဘၣ် 612-871-1145 အစ့ၤကတၢ် 72 န့ၣ်ရံၣ်  
တချုးနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်.

### တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ-

နကဘၣ်သးကျဲၤပူၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတဂၤ ဒ်သိးကဟဲဆူၤန့ၢ်ဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်န့ၢ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်သၢပျၢၤလၢ အလဲၤခီဖျိကွၢ် COVID-19  
တၢ်မၤကွၢ် ဒီး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကဟဲအိၣ်ဒီးန့ၢ် ဖဲတၢ်ကိညၢ်ထီၣ်အဒီးအပူၤန့ၢ် နပူၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါအံၤ

တမ့တကပဲ့နုလီအီဆူ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အံၤအပူၤဘၣ်. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်သၢပျၢၤလၢ ပၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတၢ်ဟဲပိၣ်နံအဃိ, တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်ထဲးကစံၣ်န့ၣ် တကြးမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢဘၣ်. နသုးကျဲတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤဒီး ပၤအိၣ်မူအိၣ်ဒါတၢ် မ့ၢ်တသ့ဘၣ်အဃိန့ၣ်, တၢ်ကပတုၣ်ကွံာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

### 7 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆိကတီၢ်ကွံာ် ကသံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ် (fiber supplements) ဒီးကသံၣ်ကသီလၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ထးဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိၣ်ဒီး ထးဂံၢ်သဟီၣ်, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျဲၤ ပၤနီၣ်သိလ့ၣ်တၢ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

### 3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- စးထီၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ (Low-Fiber Diet) တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိတၢ် ဒ်သီးကတုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.
  - o တၢ်အဒိတံာ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး (ဘၣ်ဆၣ် တဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိၣ် (ပေါင်မုန့်) အဝါ, မုၤဝါ, ပၣ်စတၣ် (အံၣ်တလံၣ်ခီနီ), ခြံးခါၣ် (ကိၣ်စိုးဃု), ညၣ်, ဆီညၣ်, ဆီခိၣ်, ကျီၤညၣ်ကမုာ်, ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးအါ, တၢ်သုတၢ်သးဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ လၢတၢ်ဖိ/တၢ်ချီအီၤ, သ့ၣ်သၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်အီၤလၢထးဒါပူၤ, တကွံသၣ်, ဒံမုာ်သၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံအဆံၣ်ယိယိ, တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်စံၢ်ဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၢ်မုာ်ဆီဒီးတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ် (other condiments) တဖၣ်လီၤ.
  - နမ့ၢ်မၤ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်လၢတအိၣ်ဒီး ကလူတၢ် (gluten) န့ၣ်, ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢ အလုၣ်အယဲၤ စ့ၤန့ၢ်ဒီး 2 ကြဲၣ်(မ) လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ကိၣ် (ပေါင်မုန့်), ပၣ်စတၣ်, ကိၣ်ဆီခိၣ်ကနဲဒါတဖၣ် (waffles), ကိၣ်ဖဲခူးတဖၣ် (pancakes), စံရံၣ်ယၢၣ်အခုၣ်တဖၣ် (cold cereals), ကိၣ်ခူးဘုတဖၣ်, ဘုခြံးခါၣ်တဖၣ်, ဒီးဘုတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး တက့ၢ်.
  - o တၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သၣ်ချံတဖၣ်, ဘုခုပုာ် (popcorn), ဖုဘုာ် (bran), ဖုဘုာ်ပုာ် (whole wheat), ဘုခု, ခံငွာ် (quinoa), တၢ်သုတၢ်သးဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အသံကစံာ်တဖၣ်, ဘဲရံၣ်သၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သၣ်ဃု, သဘ့တဖၣ် ဒီး သဘ့ဂီၤဖိ (ပဲနီကလေး).

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

### 2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆဲးမၤ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၤ တက့ၢ်.

- အိပ်စက်မှုအစဉ်အလာ ၈ ခွဲ၊ ဒီတန်ကျီတက်ကွန်.
- ဆိကတီတက်အိပ် တက်အိပ်လအကိတဖန် ဖဲ **ဟါ 11:45 နှံရံနံ တကွန်.**

### **1 သီ တချူးတက်မကွန်ကူစါတက်-**

- စးထီနံမက တက်အထံဆံဆံ တက်အိပ်စုအိပ်စု (Clear Liquid Diet) တကွန် (တက်အထံဆံဆံတဖန် ဟ်ဃုာ်ဒီး တက်လအနထံနံဖျီအီသုတဖန်လီ).
- တက်အထံဆံဆံ တက်အိပ်စုအိပ်စု အဒီအတံတဖန် ဟ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တက်ချီထံအဆံ မုတမုာ် ကသုထံဆံ (တက်လအတက်အိပ်ဒီးကလူတက် ပုဃုထံဒီးနံအီသု), Gatorade, Pedialyte မုတမုာ် Powerade, တက်ခုာ်ထံတဖန် (Sprite, 7-Up, Gingerale), တသုထံလအတက်ပုာ်ကွာ်အီ လအတက်အိပ်ဒီး တသုထံအကံာ် (ဖီသုာ်, စပဲးသုာ်အဝါ, ခြံဘာ်ရံာ်သုာ်), Jell-O, တသုထံခုာ်ဘိ (သစ်သီးရေခဲချောင်း), ဒီး ကိးနံနံနံ တုာ်ဆူ ဘလဲးခီဖံာ် မုတမုာ် လာ်ဖးထံ တခွဲး (တက်နီထံ မုတမုာ် တက်နီထံခိာ်ကျဲး တပာ်ဘာ်).
- တက်လအလာ်တဖန်အံ လအတက်ပုာ်အီ လအတက်အထံဆံဆံ တက်အိပ်စုအိပ်စုအကံာ်ဘာ်- တက်အထံဂီဂီတဖန်, သံးအတက်အီတဖန်, တက်နီထံပီးလီတဖန်, ဖရီထံ ရှဲခဲတဖန် (protein shakes), တက်နီထံခိာ်ကျဲးတက်ချီထံတဖန်, တသုထံလအတက်အိပ်ဒီးတသုထံအကံာ်, တက်လအဟ်ဃုာ်ဒီးသီ ဒီးညါသုးကံာ်ဘျဲး.
- လအတက်ဂုာ်အလအပုာ်ဘာ်ဃး တက်လူပိာ်ထွဲ တက်အထံဆံဆံ တက်အိပ်စုအိပ်စုအကံာ်, ဝံသးစူကွာ် <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>
- **ဖဲမုာ်ဆါဒီကတီာ်-** အီလီ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျါာ်
- **ဖဲ ဟါ 4-6 နှံရံနံ အဘာ်စါ-** ကျဲာ်ကျီလီ Miralax 1 ပလီ ဒီး Gatorade 64 အိပ်စး လအထံအီဒါအဒိာ်တဖျါာ်အပူတကွာ်. အီ Miralax/Gatorade ကသံာ်ထံကျဲ 1 - 8 အိပ်စး တခွဲး တကွာ်. ဆဲးအီ 1 - 8 အိပ်စး တခွဲး 15 မံးနံးတဘျီ ပာ်တုာ်ဆူ တက်အံလက်ကွာ်တစုတကွာ်. ဟ်ကသံာ်ထံကျဲအံ လအတက်ခုာ်ဒါအပူတကွာ်.

**တက်မပျီမကဆီပုာ် တက်ဟံာ်ကွာ်တဖန်-** လအကဒီသဒါ နီခိအထံသံးနီသံးအကံာ်, အီတက်အထံအနီ လအလအလီလီ တချူးနမပျီမကဆီပုာ် ဒီးဖဲမကတက်အံလံအလီခံ တကွာ်. မုာ်လအနဟာ်မကလူအဃီ, အိပ်ဘူးဒီး တက်ဟးလီတကွာ်. နမုာ်ဆုာ်နီလအ တက်ဟးလီအပူသနာ်က, ဆဲးအီ ကသံာ်ထံကျဲအံ 15 မံးနံး တဘျီတကွာ်. နသးမုာ်ကလဲ မုတမုာ် နမုာ်အဲဒီးဘျီနံ, သပုာ်ကွာ်နကီာ်ပူလအထံ, ဟ်ပတုာ်အီ 15 မံးနံး တုာ်ဆူ 30 မံးနံး ဒီးမုာ်ဝံလံနံ ဆဲးအီ ကသံာ်ထံကျဲအံ တကွာ်. နကအိပ်တမုာ်တလအ ပာ်တုာ်လအ တက်အံဟးထီာ်ကွာ်လအ နပုာ်ပုာ်ပူတစု (လအ 2-4 နှံရံနံအပူ) နှံလီ. ဘာ်သုာ်သုာ် နကကလအါဘာ် တက်ဂီကနီးလီ.

### **ဖဲတက်မကွန်ကူစါတက်အမုာ်နံ-**

**တချူးဖဲ တက်မကွန်ကူစါတက် 3 နှံရံနံ မုတမုာ် ဆီနံတက်အံ အကတီာ်အပူ** နဂီဒီကသံာ်တဖန် ဟ်ဃုာ်ဒီး သွံာ်တက်ဆီာ်သနံးအကသံာ်တဖန်, ကသံာ်ထံမဆံထီာ်သွံာ်တဖန် (ပဝဲဒါးမုာ်တမလီာ်နလအ ကဟ်ပတုာ်အီဘာ်အဃီ), ကသံာ်မဲးသဒီ (methadone), ကသံာ်တြီဆါတက်ထီာ်တဖန်နံ နစူးကါကွာ်အီခဲလက် ဃုာ်ဒီးထံတစဲးဖဲ သုနံလီ. တဘာ်အီ ကသံာ်ဘံာ်တက်မံာ် မုတမုာ် ကသံာ်ဟံာ်ကွာ်

(အားဆေး) လာတင်အုပ်စုအသစ်တစ်ခု နီတခါတဝါ။ နမူနာအုပ်စု ဆံ့ဆာသွပ်ဆာတင်ဆါနဲ့၊ လာတင်နီကွဲဆူညါအဂီ ဆဲးကျိး ပှဟုတ်မၤစၤတၢ် (provider) လာအကွၢ်စုၣ်ကယၢ်နၤ ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ အုပ်ဆူၣ်လုၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သွပ်ကျါအံသၣ်ဆၢ တက့ၢ်။

ဆဲးမၤနဲ တၢ်အထံဆုံဆုံ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ ပၢ်တုၤဆူ **3 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်**၊ ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် ဟံပတုၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အထံအနီ တက့ၢ်။ ဟးဆဲး တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်၊ သံးအတၢ်အိၣ်တဖၣ်၊ တၢ်နီၣ်ထံပီးလီၤတဖၣ်၊ ဖရိၣ်ထံ ရှုးခံတဖၣ် (protein shakes), တၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျိးတၢ်ချီထံတဖၣ်၊ တၢ်သၣ်ထံလာအိၣ်ဒီးတၢ်သၣ်အကံၢ်၊ တၢ်လာအဟံဃုၣ်ဒီးသိ, ညါသူးကံၢ်ဘျး ဒီး ကသံၣ်တဖိးဒီးသဲးတဖၣ် တက့ၢ်။ တၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ။

- **4 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤ 3:30 နံၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤ 7:30 နံၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)-
  - o အီၤ Miralax – Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲတက့ၢ် (ကဘၣ်အီၤဝံၤအီၤ လၢတနံၣ်ရံၣ်အပူၤ)
  - o ကျဲၣ်ကျီလီၤ Miralax ပလီခိၣ်မိၣ် 4 ခိၣ်မိၣ် ဒီး Gatorade 16 အိၣ်စး လၢထံအီၤဒါအိၣ်တဖျါအပူၤတက့ၢ်။
  - o အီၤ Miralax/Gatorade ကသံၣ်ထံကျဲ 1 - 8 အိၣ်စး တခွဲး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢ်တုၤဆူ တၢ်အံၤလၢကံၢ်တစုတက့ၢ်။ တၢ်အံၤကယံၣ်ဝဲ 30 မံးနံး ဃုၣ်ဃုၣ် ဒီးကဘၣ်ဝံၤလၢပဲၤဝဲ လၢ 1 နံၣ်ရံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။
- **3 နံၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်** (အဒိ- ဂီၤ 4:30 နံၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤ 7:30 နံၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)-
  - o ပတုၣ်ကွံၣ် တၢ်အီၤ တၢ်အထံအနီခဲလၢကံၢ်တက့ၢ်။
  - o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အီၤတၢ်နီၣ်တမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ။
  - o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၣ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၤလၢ တၢ်လဲၤကျဲဒိတကတီၢ်ညါအပူၤအသိ, ဟံးန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်။

နမူၤလူၤပိၣ်ထွဲ တၢ်နီၣ်လီၤခဲလၢကံၢ် ဒီးနအုပ်မ့မ့ၢ် အထံဆုံဆုံ မ့တမ့ၢ် အထံဘီဘီ လၢတအိၣ်ဒီးအကွၢ်အဂီၤလၢဘၣ်အသိ, လၢတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၢ်ဟံးသးဝံၤလဲၤန့ၣ်လီၤ။ မ့ၢ်န့ၣ်ပှၢ် အိၣ်ပျီကဆွဲကဆွဲခါန့ၣ် နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်အီၤန့ၣ်, ဝံးစူးဆဲးကျိး ပဝဲၤဒီးဖဲ 612-871-1145 တချုးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤအခါတက့ၢ်။

**တၢ်ကွၢ်ပှၢ်ပှၢ်လၢမံၢ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ**

**တၢ်ကွၢ်ပှၢ်ပှၢ်လၢမံၢ်ကလၢပီၤ (colonoscopy) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.**

တၢ်ကွၢ်ပှၢ်ပှၢ်လၢမံၢ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢ် ဒ်သီးကဃုထံၣ် ပှၢ်ပှၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပှၢ်ပှၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်သုးကွံၣ် ပှၢ်ပှၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ။ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး နပှၢ်ဖးဒိၣ်အကနူၤတၢ် ဒီးအုပ်ကျိၤ ခီဖျိ ပီၤဘိလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိး (colonoscope) န့ၣ်လီၤ။ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပှၢ်ပှၢ်န့ၣ်လီၤ။

ဒ်သီးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆွဲပှၢ်ဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သီးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆွဲ

နပျံပျံနုနုလီၤ. နအံၤတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆံၣ်သန့က, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိၣ်န့ၣ် ထးထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ထီၣ်ဘိ ဒီးပျံပျံအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တၢ်အထံအနီၣ်အံၤအကျါသ့အသိ, အကျါဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပျံပျံကသံၣ်ထံကျဲလၢ နတၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသးန့ၣ်လီၤ.

**ဖဲတၢ်ကွၢ်ပျံပျံလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.**

တၢ်ဟံၣ်လၢ ကဘၣ်လဲၤခီဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖံၣ်စဲထၢၣ် (endoscopy center) လၢ တၢ်ကွၢ်ပျံပျံလၢမဲၢ်ကလၢပီၤ အမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံၣ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝံၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

**တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-**

နဆူၣ်ချ့ၣ်ဝီတၢ်အိၣ်သးအပူၤကွၢ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး နးစံတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပျံပျံကျါတၢ်ဆါ ဒီးပျံပျံကသံၣ်သးသပူၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးန့ၣ် ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်ဟံၣ်လီၤ IV ကျါတဘိန့ၣ်လီၤ.

**ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-**

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပျံပျံကသံၣ်သးသပူၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၣ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယံၣ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကျါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျါအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယံၣ်ကသံၣ်သးသပူၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ (MAC) န့ၣ်လီၤ. ပျံဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပျံတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပူၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် နးစံလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆၢတံာ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူးကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ် ထံးရှုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသးကွၢ်အီၤ ခီဖျါ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိၣ် ဒ်သးတၢ်ကသမံသမံးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံာ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

**ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခိၣ် တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.**

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတံာ်ကတီၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပျံပျံမၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၣ် တၢ်ကွၢ်ပျံပျံလၢမဲၢ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခိၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညၣ်ထူၣ်ဖုၣ်ဆါသတူၢ်ကလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညီၣ်နီၣ် ဒီးကလီၤမၤကွၢ်ဝဲ ချ့ၣ်ခီဖျါအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယံၣ် ထံးရှုၣ်အဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်သးကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒီး လၢတၢ်ဟံၣ်ထံၣ်နီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ် တၢ်အစၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခီဖျါ ပျံဆါအုၣ်ထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤ (Patient Portal) အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယံၣ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမုၢ်န့ၣ် 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခိၣ် လၢခံတသီန့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညီၣ်နီၣ်အါအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သန့က, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီဃာ်န့ၣ်လၢ သုတနီၣ်သီလုၣ် လၢတၢ်ဒီတနံၤညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခိၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကူၣ်စုၢ်ကိးန့ၣ်လၢ သုတလဲၤတၢ်လၢ ကဘီယူၤတဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညီၣ်နီၣ်အါတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြးဟးဆဲး တၢ်အီၤသး ပၢတုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆါဟံးထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ  
တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ဟံးဃုာ်ဒီး  
တၢ်ထူၣ်ဖျါလၢနီၢ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယၢ်ပြဲးလၢပံာ်ပုၢ်အကနူၤတီၤအလီၤ, တၢ်သွံၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ထံးရှုၤအလီၢ်,  
ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ချံၣ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.