MNGI
DIGESTIVE HEALTH

တ၀်သမံသမိးကွ၀်ပှ်ာ်ပှ၀်တ၀်အိဉ်သး ဃှာ်ဒီး Miralax ဒီး Gatorade တ၀်ကတ်ာ်ကတီၤသး (ပတိ၀်မှ၀် တ၀်ကတ်ာ်ကတီၤသး)

တ၀်သမံသမိးကွ၀်ပှ်ာ်ပှ၀်တ၀်အိဉ်သး တ၀်ကတ်ာ်ကတီၤ အတ၀်ဆၢကတိ၀်သနိ

တိၤနိဉ် တ၀်လွံ၀်နၢဉ်တဖဉ် ☐ ဒ်နမၤအီၤဝံၤဒီး လဲၤဆူညါ!

21 သီတချုးတ၀်သမံသမိး မ့တမ့၀် အချ့ဖဲအသ့- ပှ့ၤ တ၀်ဖိတ၀်လံၤတဖဉ်လၢ ပတိ၀်မှ၀်တ၀်ကတ်ာ်ကတီၤသးအဂီ၀်*

*ပဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးတ၀်ပ့ၤဝဲ တ၀်ကတ်ာ်ကတီၤသးတ၀်ပီးတ၀်လိတစူဉ် လၢ MNGI Digestive Healthန္နာ်လီၤ. နၤ စက်(နဲ့) QR တ၀်ပနီဉ် မ့တမ့၀် နှာ်လီၤကွ၀် https://www.mngi.com/colonoscopy-prep-kits

Gatorade တပဉ်ဃှာ်လၢတ၀်ကတ်ာ်ကတီၤတ၀်အပီးလိအပူၤဘဉ်ဒီးတ၀်ကဘဉ်ပ့ၤအီၤလီၤလီၤဆိဆိန္နာ်လီၤ.

မ့တမ့၀်...တ၀်ဖိတ၀်လံၤတခါစုံစုံတဖဉ်နှဉ် တ၀်ပ့ၤအီၤဖဲ နလိ၀်ကဝီၤ ကသံဉ်ကျးသ့ နှဉ်လီၤ.

- ☐ ကသံဉ် 5mg Bisacodyl ခံ (2) ဖျၢဉ်
- ☐ 8.3oz Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ကမူဉ် (MiraLAX မ့တမ့၀် ကသံဉ်မံၤပနီဉ်တအိဉ်လၢအထဲသိးတုၤသိး)
- ☐ အပလီ တ (1) ပလီ 64oz Gatorade/Powerade မ့တမ့၀် electrolyte တ၀်အီတကလုာ်လၢတ၀်ပျဲအီၤ (**တဘဉ်မ့၀်** အလွဲ၀်ဂီၤတဖဉ်ဘဉ်)
- ☐ 125mg Simethicone ကသံဉ်ဖျၢဉ်တဖဉ်, ကသံဉ်အ့ဉ်ဘျဲးတဖဉ်, မ့တမ့၀် ကသံဉ်ဟ်ကဟ့်လုးတဖဉ် ခံ (2) ဖျၢဉ် မ့တမ့၀် 80mg သၢ (3) ဖျၢဉ်
- ☐ 10oz ပလီ Magnesium Citrate တ (1) ပလီ (**တဘဉ်မ့၀်** အလွဲ၀်ဂီၤဘဉ်) မ့တမ့၀် 16-18g ကမူဉ် Magnesium Citrate

ကသံဉ်ကသီ အတ၀်ရဲဉ်ကျဲၤဘဉ်လာ်တဖဉ်- နမ့၀်အီဝဲ **ကသံဉ်မၤဟူးဂဲၤထီဉ် GLP-1 တဖဉ် (agonists)** (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, မ့တမ့၀် အဂၤတဖဉ်) မ့တမ့၀် **ကသံဉ်တြိဃ်မၤစ့ၤလီၤ SGLT-2 တဖဉ် (inhibitors)** (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) နှဉ် လူၤဟ်မၤထွဲ တ၀်ပတုာ်ဃ်ကသံဉ် တ၀်နဉ်ကျဲအလီၤတံ၀်လီၤဆဲးတဖဉ် နှဉ်တက့၀်. https://www.mngi.com/colonoscopy-info

7 သီ တချုး တ၀်သမံသမိးတ၀်-

- ☐ **ပတုာ်** တ၀်အီ တ၀်အလုၤအယဲၤ ဒီး ထးအစီ ကသံဉ်အမၤပဲၤဂံ၀်ဘါတဖဉ်တက့၀်.
- ☐ ၊နမ့၀်အိဉ်ဒီး ဆံဉ်ဆၢတ၀်ဆါနှဉ်, ဆဲးကျိး နပ့ၤဟ့ဉ်လီၤတ၀်မၤစၢၤလၢအကွ၀်စူဉ်ကယာ်တ၀် လၢတ၀်နဉ်ကျဲဆူညါအဂီ၀် ဘဉ်ဃး အ့ဉ်စူဉ်လ့ဉ် ဒီး/မ့တမ့၀် သွံဉ်ပူၤတ၀်ဆၢ တ၀်ရဲဉ်တ၀်ကျဲၤအဂီ၀် တက့၀်.

3 သီတချုး-

- ☐ စးထိဉ် တ၀်အိဉ်တ၀်အီလၢ တ၀်အလုၤအယဲၤစ့ၤ (10-15g/နံၤ.) **ဟးဆဲး** တ၀်ချံတဖဉ်, တၤသဉ်, ဘုခ့ပ့၀်, ဘုခ့, ဘုကွျှဉ်, ခံဉ်နံဉ်ဝဉ်, တၤသူတၤသဉ်အသီသံဉ်ဘဲ့, တ၀်ဒီးတ၀်လဉ်အသံသိတဖဉ်, ဒီးအဂၤ.

လၢတ၀်ဂ့၀်တ၀်ကျိၤလီၤတံ၀်လီၤဆဲးအဂၤတဖဉ် ဘဉ်ဃးတ၀်လူၤဟ်မၤထွဲတ၀်အလုၤအယဲၤစ့ၤတ၀်အိဉ် တ၀်အိတမံၤအဂိ၀်, ဝံသးစူၤ နှာ်လီၤကွ၀် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet








© 6/2026

MNGI
DIGESTIVE HEALTH

2သီ တချုံး-

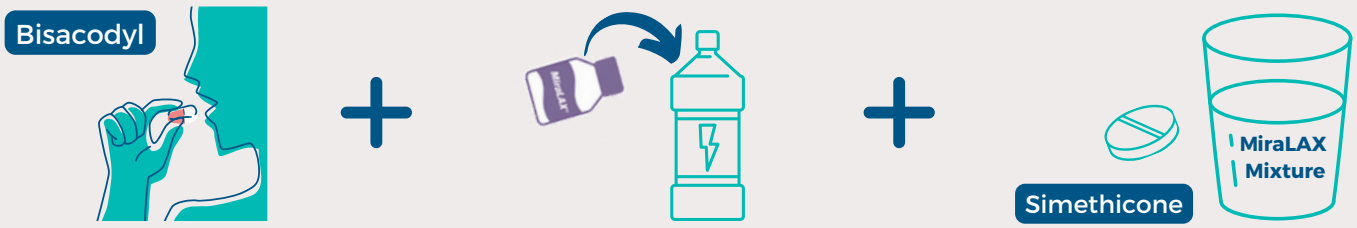
- ☐ အီထံအါအါတက့ါ.
- ☐ **ပတုံ** တါအီဉ် တါအသံးအကာ်တဖဉ် ဖဲ ဟါ **11:45နဉ်ရံဉ်**
- ☐ **စးထီဉ်** တါထံတါနိအဆုံ (ထဲဒဉ် တါထံတါနိတဖဉ်လၢ နထံဉ်ဖျိအီၤသ့ - ဂီၤတသ့ဘဉ်).

လၢကန့ါအါထီဉ် တါဂ့ါတါကျိုၤလီၤတံါလီၤဆဲးအဂၤတဖဉ်ဘဉ်ဃး တါအီတါထံတါနိအဆုံတမံၤ အဂီါ, ဝံသးစူၤ နှာ်လီၤကွါ https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet

1 သီတချုံး တါသမံသမီးတါ-

- ☐ **တဘဉ်အီဉ် တါအီဉ် အသံးအကာ် နီတမံၤ - ဒီတနံၤ.** ထဲဒဉ် **တါထံတါနိလၢအဆုံတဖဉ်**
- ☐ **တဘဉ်အီဉ်-** တါလၢအပဉ်ဒီးတါနုါထံ (လၢအပဉ်ဃုာ် ခီဖံဉ် ကမူဉ်), သံး, သိ, မ့တမ့ါ
- ☐ တၤသဉ်အကပိၤ ဖဲ ဟါ**12နဉ်ရံဉ်**, အီ Bisacodyl ခံ (2) ဖျၢဉ်တက့ါ.
- ☐ လၢ ဟါ **4-6နဉ်ရံဉ်**အဘၢဉ်စၢၤနှဉ်, အီ MiraLAX-Gatorade အတါဃါဃုာ်သး (~8oz ခွး တခွး 15 မံးနံးတဘျီ နှဉ်တက့ါ).
  - ☐ ကျဲဉ်ကျီ MiraLAX 1 ပလီ ဃုာ်ဒီး တါထံတါနိ 64oz (တါကြၢးစူးကါ electrolyte တါအီတကလုာ် အစ့ၢ ကတၢါ် 56oz လၢကကျဲဉ်ကျီ MiraLAX နှဉ်လီၤ).
    - နဖၢနှာ်ထံ သ့တုၤ 8oz ဒ်သိး ကမၤန့ါ 64oz လၢတါလိဉ်ဘဉ်အီၤ နှဉ်လီၤ.
- ☐ လၢ MiraLax-Gatorade တါဃါဃုာ်သး အလီါခံကတၢါ် တခွးအဂီါ, အီ Simethicone 240-250mg နှဉ်တက့ါ.

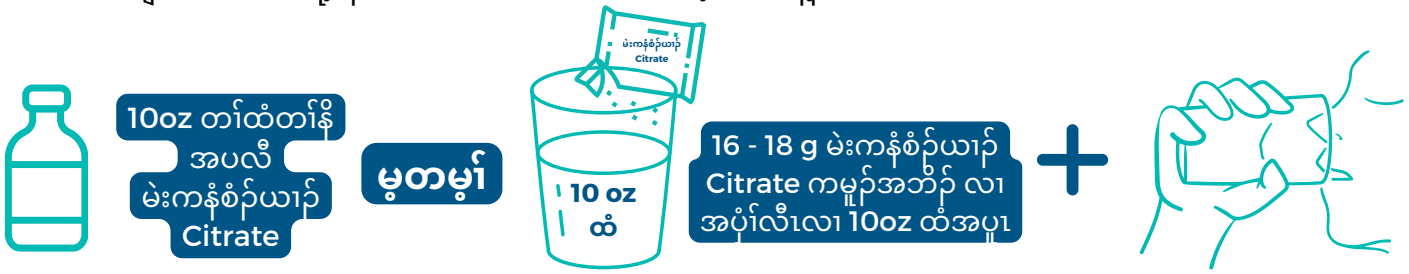
ဟါ12နဉ်ရံဉ် လၢဟါ 4-6နဉ်ရံဉ်အဘၢဉ်စၢၤ MiraLAX တါဃါဃုာ်သး အလီါခံကတၢါ်တခွး



အီ ထဲဒဉ်တါထံတါနိလၢအဆုံဆူညါ

တါသမံသမီးတါအမုါနံၤ(လဲၤဆူ လံာ်ကဘျုံးဆူညါ)-

- ☐ **4 နဉ်ရံဉ် တချုံး တါသမံသမီးတါ- အီ မဲးကနံစံဉ်ယၢဉ် Citrate.** နအ့ဉ်မ့ါဖျါဆုံဒဉ်လာ်, **တဘဉ်** ဟးဆုံး တါကတာ်ကတီၤတခါအံၤ တဂ့ၤ. မဲးကနံစံဉ်ယၢဉ် Citrate မ့ါဝဲ တါအကါဒိဉ်လၢ တါမၤဟးထီဉ်ကွံာ် တါအ့ဉ်အကဘျုံးအဂၤ ဒီး အရ့ဒိဉ်လၢ တါကတာ်ကတီၤလၢအဂ့ၤအဂီါ် နှဉ်လီၤ.



© 6/2026

တ၊်သမံသမိးတ၊်အမှ၊်နံၤ(လဲၤဆူညါ).

- **တဘဉ်အီဉ် တ၊်အီဉ်အသံးအကာ် နီတမံၤ**. ထဲဒဉ်**တ၊်ထံတ၊်နိလၢအဆုံတဖဉ်**
- **တဘဉ်အီဉ်-** တ၊်လၢအပဉ်ဒီးတ၊်နှ၊်ထံ (လၢအပဉ်ဃာ် ခီဖံဉ် ကမူဉ်), သံး, သိတဖဉ်, မ့တမ့၊် တၤသဉ်အကပိၤ
- **တဘဉ်စူးကါ-** တ၊်အ့ဉ်ဘျဲး ညါသူး, THC, ညါဖီ, မ့တမ့၊် ကသံဉ်တဖဉ်လၢတဖိးသဲစး တဂ့ၤ.
- **တဘဉ်အီ-** ဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ် မ့တမ့၊် ကသံဉ်မၤပှဲၤဂံ၊်ဘါတဖဉ်လၢ တ၊်အ့ဉ်ဘျဲးအီၤသ့ တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ တဂ့ၤ.
- အီ နဂီၤခီကသံဉ်ကသီတဖဉ် ဃာ်ဒီး တ၊်ဆူးအီထံတဖဉ် **အစ့ၤကတ၊၊် 3 နဉ်ရံဉ် တချုး** နတ၊်သမံသမိးတ၊် နှ၊်တက့၊်.
  - တ၊်အံၤ ပဉ်ဃာ် သးဖျၢဉ် ဒီး သွံဉ် တ၊်ဆီဉ်သနံး ကသံဉ်ကသီတဖဉ်, ကသံဉ်မၤဘူလီၤသွံဉ်တဖဉ် (ပဝဲၤဒၢး မ့၊်တတဲဘဉ်နၤလၢ ကပတုာ် တ၊်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤဒံးဘဉ်နှ၊်), methadone, ဒီး ကသံဉ် ကသီတဖဉ်လၢ အတြိတ၊်ထီဉ်တ၊်ဆါ နှ၊်လီၤ.

3 နဉ်ရံဉ် တချုးတ၊်သမံသမိးတ၊်-

- **ပတုာ်** တ၊်အီ တ၊်ထံတ၊်နိတဖဉ်ခဲလာ်. **တဘဉ်အီဉ်တ၊်လၢထးခိဉ်နီတမံၤ** တုၤ တ၊်သမံသမိးကွ၊်ဟ့ာ်ပှ၊်တ၊်အိဉ်သး ဝံၤန့ဉ်လီၤ.
- မၤလီၤတံ၊်လၢ တ၊်အ့ဉ် မ့၊်ဝဲထဲဒဉ်တ၊်ထံတ၊်နိလၢ အဆုံ/အလွဲ၊်ဘီ/လးဖးထံအလွဲ၊် တချုး နတ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီ၊် နှ၊်တက့၊်. မ့၊်တလီၤတံ၊်လီၤမံနှ၊်, ဆဲးကျိး ပဝဲၤဒၢး ဖဲ 612-871-1145 တက့၊်.

တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤအဂၤ-

- **တ၊်မၤကဆိ ဟ့ာ်ပှ၊် အတ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်တဖဉ်-** အီထံအါအါ, အိဉ်ဘူးဘူးဒီး တ၊်ဟးလီ၊်, ဒီး အီ တ၊်ကတဲာ်ကတီၤသး ကသံဉ်ထံလဲ 15 မံးနံး တဘျီ ဆူညါ နှ၊်တက့၊်. ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နအဲဉ်ဒီးဟ်ခုဉ် တ၊်ထံတ၊်နိလီၤ, ဘဉ်ဆဉ် ဖၢနှာ် တ၊်ခုဉ်ထံလီၤသကၤတဂ့ၤ. နစူးကါစ့၊်ကီး တ၊် ဘိလၢအီထံခုဉ် တခါ သ့ နှ၊်လီၤ.
- **တ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီ၊် အတ၊်ဆီတလဲတဖဉ်-** နမ့၊်အိဉ်ဒီး တ၊်ဘဉ်တမှာ် မ့တမ့၊် တိးကွတ၊်ဆါ (ဒ်သိး တ၊်လိၤကိ၊်, တ၊်ကူး, တ၊်ကသါတလၢတပှဲၤ) လၢ နတ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီ၊် 14 သီအတီ၊်ပူၤန့ဉ်, ဝံသးစူၤကိးလီတဲစိလၢ ကရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤကဒါကွၤတ၊် နှ၊်တက့၊်. နမ့၊်အိဉ် ဒီး တ၊်ဆူးတ၊်ဆါတဖဉ်လၢတ၊်ဃုထံဉ်နှ၊်အီၤသီသီတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ (ဒ်သိး ဟ့ာ်ပှ၊်အဒူဉ်ကပၤညိးထီဉ်, သးဖျၢဉ် တ၊်ဂ့၊်ကီတဖဉ်, မ့တမ့၊် တ၊်ကသါ တ၊်ကီတ၊်ခဲတဖဉ်) နှ၊်, ဝံသးစူၤ ကိးပဝဲၤဒၢး တက့၊်. အလိဉ်မ့၊်အိဉ်လၢ နကဘဉ်ဆိကတီ၊် မ့တမ့၊် ရဲဉ်ကျဲၤကဒါကွၤတ၊်လၢ တ၊်ဂ့၊်တ၊်ပီဉ်အဂၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤအဃိန့ဉ်, ကိး 612-871-1145 အစ့ၤကတ၊၊် 72 နဉ်ရံဉ် တချုး နတ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီ၊် နှ၊်တက့၊်.
- **တ၊်လိဉ်ဘဉ် ပှၤတဂၤလၢကဟံးနှ၊်မူဒါကွ၊်ထွဲတ၊်-** မၤလီၤတံ၊်လၢ နအိဉ်ဒီး ပှၤဟဲဃုာ်တ၊်ဒီးနၤတဂၤ လၢတ၊်ထီဉ်တ၊်ဆါဟံဉ်, တ၊်စံဉ်လီၤ လၢတ၊်ဆါဟံဉ်, ဒီး တ၊်ဝံစိ်တီဆှၤအဂီ၊် တက့၊်.
- **ယသ့ဉ်ညါလၢ ယအိဉ်ကတဲာ်ကတီၤ ဟ်သးဝံၤလံသ့ဒ်လဲဉ်.** ဖဲနမၤနတ၊်ကတဲာ်ကတီၤဝံၤအခါန့ဉ်, နတကြၢးအိဉ်ဒီး တ၊်အ့ဉ်ကိ၊်လိဉ်နီတမံၤ - တ၊်အ့ဉ်ကြၢး မ့၊်ဝဲတ၊်ထံတ၊်နိ လၢအဖျါဆုံ/အလွဲ၊်ဘီ/လးဖးထံအလွဲ၊် နှ၊်လီၤ. နကြၢးထံဉ် တ၊်ဟးလီ၊် အလီ၊်ဆှဉ်နီၤ အခံဒး နှ၊်လီၤ. နမ့၊်တသ့ဉ်ညါလီၤတံ၊်လၢ မ့၊်နဟ့ာ်ပှ၊်အံၤ ဘဉ်တ၊်မၤကဆိမၤပျိအီၤဝံၤလံဓါန့ဉ်, ဝံသးစူၤ ကိး ပဝဲၤဒၢး ဖဲ 612-871-1145 တချုး နဟးထီဉ်လၢ နတ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီ၊်အဂီ၊် နှ၊်တက့၊်.
- **တ၊်သံကွ၊်အိဉ်ဓါ.** လၢ တ၊်စံးဆၢတဖဉ်လၢ တ၊်သံကွ၊်လၢ တ၊်သံကွ၊်အီၤခဲအံၤခဲအံၤတဖဉ် ဘဉ်ဃး နတ၊်သမံသမိးကွ၊်ဟ့ာ်ပှ၊်တ၊်အိဉ်သးအတ၊်ကတဲာ်ကတီၤဒီး တ၊်ဟဲဒိးကွ၊်သးအဂီ၊်, နလဲၤနှာ်လီၤကွ၊်ဖဲ https://www.mngi.com/colonoscopy-faqs သ့ နှ၊်လီၤ

© 6/2026