

တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်ပျံၣ်ပျံၣ် အဂီၢ် ဃုာ်ဒီး Miralax ဒီး Gatorade (ပတီၢ်မုၢ်တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်)

တၢ်သမံသမိးကွၢ်ပျံၣ်ပျံၣ် တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်အဂီၢ် တၢ်ဆၢကတိၢ်အရဲၣ်
ဒ်လၢနမၤဝံၤအပတီၢ်အသိး တံၢ်ပနီၣ်ဖဲတၢ်လွံၢ်န့ၣ်တဖၣ်အပူၤ.



တချုးလၢ 21 သီ မ့တမ့ၢ် လၢအချ့ဖဲအသ့- ပုၤပတီၢ်မုၢ်တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်အဂီၢ် ပိးလိတဖၣ်*

*ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢကပူၤ တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်အဂီၢ် ပိးလိအစူၣ် လၢ MNGI Digestive Health.

နစကဲဝဲသ့ ဖဲ QR တၢ်ပနီၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mngi.com/colonoscopy-prep-kits>

Gatorade အထံန့ၣ် တပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်ပိးလိ အစူၣ်ဘၣ် ဒီး လိၣ်လၢကဘၣ်ပူၤအံၤ လံၤလိဆဲဆဲ န့ၣ်လီၤ.

မ့တမ့ၢ်... ပုၤတဂၤစုာ်စုာ်အပိးအလိတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ပုၤဝဲဒၣ်လၢ နလီၢ်ကဝီၤပူၤ ကသံၣ်ကျးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ-

- 5mg Bisacodyl ကသံၣ်ဖျါၣ် (2) ဖျါၣ်
- Polyethylene Glycol (PEG) 3350 အကမူၣ် 8.3oz (1) ပလီ (MiraLAX မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ပနီၣ်မံၤအဂုၤဂၤလၢအသဟီၣ်ဒ်သိး)
- 64oz Gatorade/Powerade အထံ မ့တမ့ၢ် အိၣ်လဲၣ်ထီၣ်လဲး တၢ်ဆၢထံလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ပျံၣ်ပျံၣ် (တမ့ၢ် အလွံၢ်အဂီၢ်)
- Simethicone ကသံၣ်ဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်အုၣ်ဘျး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ထံဟံၤလၢအကဟံၤတဖၣ် 125mg (2) ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် 80mg (3) ဖျါၣ်
- 10oz Magnesium Citrate (1) ပလီ (တမ့ၢ် အလွံၢ်အဂီၢ်) မ့တမ့ၢ် Magnesium Citrate အကမူၣ် 16-18g



တချုးလၢ 7 သီ-

- ပတုၢ်** တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအယဲၤ ဒီး ကသံၣ် မၤပုၤထီၣ်အါယိအဂီၢ်သဟီၣ်တဖၣ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်, ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ မၤစၢၤတၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်န့ၣ်ကျဲဆူမံၤညါလၢ အုၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် ကသံၣ် ဒီး/ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ သွံၣ်အကျါအံၤသၣ်ဆၢအဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.



တချုးလၢ 3 သီ-

- စးထီၣ် တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအယဲၤစုၤ (တနံၤ /10-15g.) **ဟးဆဲး** တၢ်အချိ, တၢ်သၣ်လၢအကုကိၤ, ဘုၣ်ပုၤ, ဘုၣ်ဖျါၣ် အပုၤ, ခံ(န)ဝုၣ်မုၤ, တၢ်သ့တၢ်သ့အသံကစံၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကစံၣ်, အဂုၤအဂၢၤဒ်န့ၣ်တဖၣ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ လိၤတံၢ်လိၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်မၤဟိၤထွဲ တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအယဲၤစုၤအဂီၢ်
ဝံၤသးစူၤလဲၤကွၢ်ဖဲ www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet



ခံၣ်ပဉ္စာ်ပံ

လဲၤဃုာ်ကွၢ်ပဝဲဖဲ mngi.com | တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်? (612) 871-1145



တချူးလာ 2 သိ-

- ထိဘိမာလာပွဲနီခိအထံအနိဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်.
- **ပတၢ်** တၢ်အိၣ် တၢ်အသံးအကၢ် ဖဲ **ဟါခိ 11:45 န့ၣ်ရံၣ်** ဒီး စးထီၣ် အိၣ်အိ တၢ်အထံအနိ လၢအရှံတဖၣ် (ထဲဒၣ် တၢ်အထံအနိလၢနကွၢ်ဖျါ).

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ လံၤတံၢ်လံၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်မၤဟိံထွဲ တၢ်အထံအနိ လၢအရှံတဖၣ် အဂီၢ် ဝံသးစူၤလဲၤကွၢ်ဖဲ
<https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>



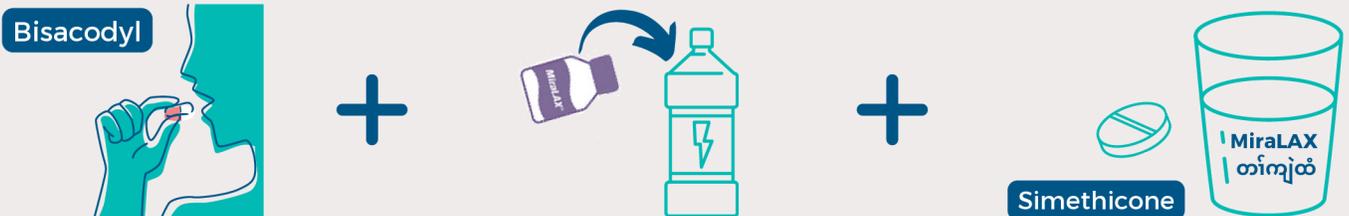
တချူးလာ 1 သိ-

- တဘၣ်အိၣ်တၢ်အသံးအကၢ်ဘၣ်. အိၣ်အိတၢ်အထံအနိလၢအရှံတဖၣ်ခါဆူမံၣ်ညါ. တဘၣ်အိၣ်အိ သံး, တၢ်အထံအနိ အလွဲၢ်အဂီၢ်, တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်နီၤထံ, သိ, တၢ်ကပုၣ်လုးလၢအပုၣ် အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်.
- ဖဲ **ဟါခိ 12 န့ၣ်ရံၣ်**, အိကသံၣ် Bisacodyl အဖျါၣ် (2) ဖျါၣ်.
 ကျိၣ်ကျိ MiraLAX 1 ပလီ ဃုာ်ဒီး တၢ်အထံ 64oz (တၢ်ကဘၣ် ထၢနီၣ် အိၣ်လဲၣ်တြိၣ်လဲး တၢ်ဆၢထံ အစ့ၤကတၢ် 56oz လၢ တၢ်ကကျိၣ်ကျိ MiraLAX အဂီၢ်. တၢ်ထၢနီၣ်လီၤထံ တုၤလၢ 8oz လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် 64oz အဂီၢ်သ့ဝဲ)န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲ **ဟါခိ 4-6 န့ၣ်ရံၣ်**အဘၢၣ်စၢၤ, အိ MiraLAX-Gatorade တၢ်ကျဲထံ (~8oz တခွဲး 15 မံးနံးတဘျီတဘျီ).
- MiraLAX-Gatorade တၢ်ကျဲထံ လၢခံကတၢ်တခွဲးန့ၣ်, အိဃုာ်ဒီး Simethicone 240-250mg တက့ၢ်.

ဟါခိ 12 န့ၣ်ရံၣ်

ဟါခိ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ

MiraLAX တၢ်ကျဲထံ လၢခံကတၢ်တခွဲး



အိၣ်အိ ထဲဒၣ် တၢ်အထံအနိတဖၣ်ခါဆူမံၣ်ညါ.



မုၢ်နီၤလၢမၤတၢ်သမံသမိးကွၢ်ပံၣ်ပုၢ် (လဲၤဆူမံၣ်ညါကဘျးပၤ):

- အိၣ်အိ **ထဲဒၣ်** တၢ်အထံအနိလၢအရှံတဖၣ် ခါဆူမံၣ်ညါ.
- အိနကသံၣ်လၢမုၢ်ဂီၢ်ခိဃုာ်ဒီးထံစ့ၤကွဲး အစ့ၤကတၢ် **3 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲတချူးလာ** နမၤ တၢ်သမံသမိးကွၢ်ပံၣ်ပုၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
 - တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဝဲဒၣ် သးဖျါၣ် ဒီး သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအဂီၢ် ကသံၣ် ကသီ တဖၣ်, တၢ်မၤဆံၣ်ထီၣ်သွံၣ်တဖၣ် (ပဲၤဒါး မ့ၢ်တတဲဘၣ်နၤလၢ နကဘၣ်ပတုၢ်ကသံၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်), မဲးသဒိ, ဒီး တၢ်တြီဆၢ—တၢ်ထီၣ် အကသံၣ်ကသီတဖၣ်.
 - တဘၣ် အိ ဘၣ်တၢ်မံၣ်လၢ တၢ်အုၣ်ဘျးအိၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ် မၤလၢပုၤ ဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ်ဘၣ်.
- တဘၣ် စူးကါဒီးမၤ တၢ်အိၣ်ညါသူး, THC, ညါဖီ, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီလၢအခွဲးတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်.

ခံၣ်ပဏ္ဍပ် >

လဲၤဃုာ်ကွၢ်ပဝဲဖဲ [mngi.com](https://www.mngi.com) | တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်? (612) 871-1145

မုန်နီလောမတော်သမံသမိးကွပ်ဟ်ပျာ် (လဲဆူမံညါ)



တချူးလာ 4 နှံရံ -

■ အိ Magnesium Citrate



10oz Magnesium Citrate အထံပလီ

မုတမုာ်



16 - 18 ကြံ(မ) Magnesium Citrate အကမုာ်အဘိာ် ဒးပျာ်လီၤ လၢ ထံ 10 အိာ်စး



တချူးလာ 3 နှံရံ-

■ **ပတုာ်** တၢ်အိာ်အိ တၢ်ထံတၢ်နိဲလၢာ်. **တဘၢ်အိာ်အိတၢ်လၢကိာ်ပူၤနီတမံၤဘၢ်** တုၤလၢ တၢ်သမံသမိးကွပ်ဟ်ပျာ် ဝံၤန့ၢ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်ဒိသိး နအံၢ်န့ၢ် ဆုံ/ဘိ/အလွဲၢ်ဒိလၢာ်ဖးထံ ထံဒၣ် အထံ ဖဲတချူးလာနတၢ်သ့ၣ်နံၤဖီသီန့ၢ် တက့ၢ်. မုာ်တလီၤတၢ်ဘၢ်န့ၢ် ဆဲးကျိးပဝဲၤဒး ဖဲ 612-871-1145.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်ဆူညါတဖၣ်အဂီၢ်-

- **တၢ်မၤဘၢ်လီၤဖိးဒုကသံၣ်ကသီတဖၣ်-** မုာ်ဘၢ် စူးကါ GLP-1 စ့ၣ်အထူၣ်ပျာ်နၢ်ကသံၣ်ကသီ (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta, မုတမုာ် အဂုၤအဂၤတဖၣ်) မုတမုာ် SGLT-2 inhibitors (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) တဖၣ်န့ၢ် လူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ် ဘၢ်ဃးဒီး တၢ်ပတုာ်ဆိဟ်စၢၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. <https://www.mngi.com/colonoscopy-info>
- **တၢ်မၤကဆုံဟ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်-** ထီဘိမၤလၢပုၤနီၣ်ခိအထံအနီၣ်ဂ့ၢ်ၤဘၢ်ဘၢ်, အိာ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၤ, ဒီး အိတၢ်ကတံာ်ကတီၤ ကသံၣ်အထံအနီၣ် 15 မးနံး တဘျီဘၢ်တဘျီ ခါဆူမံညါန့ၢ် တက့ၢ်. နမုာ်အဲၣ်ဒီးမၤခုၣ်လီၤ ကသံၣ်ထံတဖၣ်သ့ဝဲ ဘၢ်ဆၣ် တဘၢ် ထၢန့ၢ်လီၤ ထံခုၣ်ကိာ်လိာ်တဂ့ၢ်. နမုာ်အဲၣ်ဒီးစူးကါ တၢ်အိထံအကျိာ်ဘိ သ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.
- **တၢ်မၤဆီတလဲ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-** ရဲၣ်ကျဲၤက့ၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် ဖဲလၢဘၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤဒီး တၢ်ဘၢ်သမုာ်တၢ်ဆါ မုတမုာ် တၢ်သါကလံၤကျိၤတၢ်ဆါ အပနီၣ် တဖၣ်, မုတမုာ် နမုာ်အိာ်ဒီးတၢ်အိာ်သးလၢ တၢ်ထံၣ်န့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အသီတဖၣ် န့ၢ်တက့ၢ်.
- **ပုၤဟံးန့ၢ်မုဒါတၢ်လိာ်ဘၢ်-** မၤလီၤတၢ်ဒိသိးနကအိာ်ဒီး ပုၤဟံးန့ၢ် ဖဲလၢနတၢ် ဆဲးလီၤမဲၤ ဟ်ဖျါထီၣ်သး, တၢ်စံၣ်လီၤတၢ်ဆါ ဟံၣ်, ဒီး တၢ်တီဆုၤလဲၤက့ၤအဂီၢ် န့ၢ်တက့ၢ်.
- **ယအိာ်ကတံာ်ကတီၤဟံးသးဝံၤလၢပုၤန့ၢ် ယသ့ၣ်ညါကသ့ဒဲလဲၣ်.** ဖဲလၢ နမၤတၢ်ကတံာ်ကတီၤတဖၣ်ဝံၤလဲၣ်အကတီၢ်န့ၢ်, နတကြါးအိာ် တၢ်အိာ်အသံးအကံာ်နီတမံၤဘၢ် - နအံၢ်န့ၢ်ကဘၢ်မုာ်ဝဲ အဆုံ/ဘိ/အလွဲၢ်ဒိလၢာ်ဖးထံ န့ၢ်လီၤ. နကဘၢ်ထံၣ်ဖျါဝဲ ဒၣ် တၢ်ဟးလီၤဒူးအ ခံဒး န့ၢ်လီၤ. နမုာ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ မုာ်န့ၢ်န့ၢ်အကဆီ လၢာ်လၢာ်ဆုဆု ဧါန့ၢ်, ဝံသးစူၤကိးဘၢ် ပဝဲၤဒး ဖဲ 612-871-1145 ဖဲတချူး နဟးထီၣ်လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- **တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်?** လၢတၢ်စံးဆၢဘၢ်ဃး တၢ်သံကွၢ်ညီန့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ဘၢ်ထွဲဒီး တၢ်သမံသမိးကွပ်ဟ်ပျာ် တၢ်ကတံာ်ကတီၤအဂီၢ် ဒီး တၢ်လဲၤဒီးမၤကွၢ်အဂီၢ်န့ၢ်, နလဲၤကွၢ်သ့ဝဲဒၣ် ဖဲ <https://www.mngi.com/colonoscopy-faqs>