

တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤ တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၤလၢဖိသၣ်ကဖုပူၤ

စရိလၢကဘၣ်မၤတဖၣ်

- သမံသမိး တချုးတၢ်ကူးကွဲး လံာ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဒီး မၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ထံထံဆးဆးတက့ၢ်.
- မၤလီၤတံၢ် လၢအဖိးသဲးမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် ကဘၣ်လဲၤပိၣ်ထွဲဃုၣ်လၢတၢ်ကူးကွဲးသးအသီန့ၣ်လီၤ.
- မၤတၢ်တိၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ဃုၣ်ဒီး နဖိ မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီး ပုၤနီၢ်ဒိၣ်အဂၤ ဖဲတၢ်ကူးကွဲးဝံၤ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢနဖိအတၢ်ပူၤဖျဲးလၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်န့ၢ် **အိၣ်ကတီၢ်** တၢ်အထံအနီၣ်လၢဒီး တဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤခီဖျိကိၣ်ပူၤ ဖဲ ၃ န့ၣ်ရံၣ် တချုး နဖိအတၢ်ကူးကွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးကွဲးအံၤ တဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢဘၣ် ဒီး ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤကဒီးန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ဟံၣ်ထွဲ တၢ်နီၣ်လီၤလၢလံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.

အအံၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်အယိၣ်, ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၤ လံာ်အဆၢတခါအံၤ ဖဲလၢနမ့ၢ် ဘၣ်အီၤ ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် GLP-1 agonist (ဒ်အမ့ၢ် Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်အဂုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်) မ့တမ့ၢ် SGLT-2 Inhibitor (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) ဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤ နီၢ်ခိအတယၢၣ် မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်စူးကါ ကသံၣ်အဝဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကြးပတုၣ်တၢ်စူးကါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်တၢ်နီၣ်လီၤလၢလံာ်အံၤအသိးလီၤ-

GLP-1 Agonists (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖၣ်):

- ကသံၣ်ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် (အဒိ, Byetta, Victoza, Saxenda) လၢတနံၤ တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံဘျီအဂီၢ်, ပတုၣ်လၢ တချုးဆဲးတနံၤ မ့တမ့ၢ် လၢကဘၣ်ကူးကွဲးအနံၤတက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ် တနွံတဘျီအဂီၢ် (အဒိ- Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), ပတုၣ်ဆိ ၇ သီလၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကသံၣ်အီၤ, လၢကဘၣ်အီၤကိးနံၤဒဲး (အဒိ, Rybelsus), ပတုၣ်ဆိ ၇ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

SGLT-2 Inhibitors (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro)- ပတုၣ်ဆိ ၄ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ကမ့ၢ်စူးကါကသံၣ်လၢ ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်, အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကရူၢ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်နီၣ်လီၤလၢ ကရဲၣ်ကျဲၤ ကလူကိး (တၢ်ဆၢသဟီၣ်) အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး EGD (ကဖုဒီး ပံာ်ကျိၤအဖိခိၣ်) ဒီး မ့ၢ်ဘၣ်စူးကါကသံၣ်န့ၣ်, ကကြးစးထီၣ်ပတုၣ် တၢ်အီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ် လၢတချုး ကူးကွဲးအသး **၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လီၤ.** အဝဲန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆိလိာ်သးဒီး နတၢ်နီၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဘၣ်စးထီၣ် ပတုၣ်တၢ်အီၤ တၢ်ထံတၢ်နီၣ် လၢ ဟါ ၁၁:၄၅ လၢတချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အနံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ဘၣ်ကူးကွဲးသးလၢ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်, နကြး စးထီၣ်ပတုၣ်ဆိ တၢ်အီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢ တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အနံၤ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်လံၤလံၤလီၤ. မၤလီၤတံၢ်အီၤ ဒ်သိးနလူၤဟံၣ် မၤထွဲ **NPO** တၢ်နီၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် (တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ် ပတုၣ်တၢ်အီၤတၢ်အီၤလၢကိာ်ပူၤ ၃ န့ၣ်ရံၣ်) တက့ၢ်. စူးကါကသံၣ် အဝဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပတုၣ်တၢ်အီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢ ပဂီၢ် ဒ်သိးကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အကူးကွဲးန့ၣ်အခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတုာ် မုတမုာ် သုာ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သုာ်ဆၢဖးကတီၢ်-

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၤကံးဒီး တိးကွၢ်တဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သုာ်ဆၢဖး ကတီၢ် ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်, ဝံးသးစူၤ ဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သိးကသုာ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သး အသီ လၢတၢ်ဃုာ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤ တမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံာ်ပုၤအထၢၣ်ဖိညိး, သးဖျၢၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံးသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲၤဒီးတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ် လၢကပတုာ် မုတမုာ် သုာ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ လၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤ အဃိန့ၣ်, ဆဲးကျိးဆိဘၣ် ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ အစ့ၤကတၢၢ် ၇၂ န့ၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်သုာ်ဆၢဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်.

ပုၤလၢအဟံးမူဒါ-

ဝံးသးစူၤသုာ်နီၣ်ထီၣ် လၢပုၤလၢအဟံးမူဒါ လိာ်ဆဲးလီၤမံၤ ဒီးန့ၢ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်သး အမုၢ်နံၤ, လဲၤဒီးန့ၢ် ဖဲတၢ်ပျၢၣ်က့ၤန့ၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံ, နီၣ်ဆူၤဆူၤဟံၣ် ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်သး ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးတိးစၢၤမၤစၢၤန့ၢ် ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ် တၢ်အံၤက ယံာ် ၂ န့ၣ်ရံၣ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤတုၤလၢ ကပျၢၣ်က့ၤန့ၢ်လီၤ. နနီၣ်သိလုာ်, ဖဲမၤတၢ်ဒီးစဲးဖိကဟံၣ်, မုတမုာ် လဲၤဆူ တၢ်မၤ တနံၤဃီ တသုာ်ဘၣ်ဒီး နကဘၣ်မၤတၢ်သုာ်တဖၣ်အံၤ လၢခံတသီလီၤ. နမ့ၢ်တဟံးကိးဃုာ် ပုၤလၢအဟံးမူဒါဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ် ရဲၣ်ကျဲၤကဒါက့ၤ တၢ်သုာ်ဆၢဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါတနီၣ်ကတုာ်ဘၣ် လၢအတၢ်တိာ်နီၣ်ဖဲးဃါ တၢ်လီၤမၤကွၢ်တစိာ်တလီၢ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံ မ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်သးသပုၤ လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးပုၤလၢ အဟံးမူဒါအိၣ်ဒီးန့ၢ် ဖဲတၢ်ပျၢၣ်က့ၤလီၤန့ၢ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ် ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢ နချာ်စးဒီးသံကွၢ် တၢ်သံကွၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးန တၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါမ့ၢ်ပုၤဖိသုာ် မုတမုာ် လိာ်ဘၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးအဃိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး ကဘၣ်အိၣ်လၢက ဆဲးလီၤမံၤဒီး ပုၤဆါ လၢ တၢ်မၤကွၢ်အမုၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး ဟဲဆူတၢ်ဆဲးလီၤမံၤမ့ၢ်တသုာ်န့ၣ်, အဝဲသုာ်ကလိာ်အိၣ် လၢတၢ် ကဆဲးကျိး အီၤခီဖျိလီတစိာ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အကတီၢ် ဒီးတုၤလၢတၢ်ပျၢၣ်က့ၤပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

မုၢ်န့ၢ်လီၤ တချုး နတၢ်ကွဲးကွဲးသး-

- ပတုာ်အိၣ်တၢ်အီၤ ဒီးစးထီၣ်အိၣ်တၢ်ထံအဆုံဖဲ **မုၢ်န့ၢ် ၁၁:၄၅ န့ၣ်ရံၣ်** တက့ၢ်. တၢ်အထံဆုံဆုံတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအီၤသုတဖၣ်လီၤ.
 - o တၢ်အထံဆုံဆုံ အဒိအတဲာ်တဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တၢ်ချီထံအဆုံ မုတမုာ် ကသုာ်ထံ ဆုံ (တၢ်လၢတအိၣ်ဒီး ကလူတၢ် ပုၤဃုာ်ထၢဒီးန့ၢ်အီၤသု), Gatorade, Pedialyte မုတမုာ် Powerade, တၢ်ခုာ်ထံလၢအကံးခုာ် ဘိအိၣ် ဒီးတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ် (Sprite, 7-Up, Gingerale), တၢ်သုာ်ထံလၢတၢ်ပံာ်ကွၢ်အီၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သုာ် အကံး (ဖိသုာ်, စပဲးသုာ်အဝါ, ခြဲဘၢၣ်ရံၣ်သုာ်), Jell-O, တၢ်သုာ်ထံခုာ်ဘိဒီး, ကိးနံၤန့ၣ် ခိာ်ဖဲးထံ မုတမုာ် လုာ်ဖးထံ တခွဲး (တၢ်န့ၢ်ထံ မုတမုာ် တၢ်န့ၢ်ထံခိာ်ကျဲး တပာ်ဘၣ်).
 - o တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢ တၢ်အထံဆုံဆုံ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၢ်ဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အီၤ တဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပီးလီတဖၣ်, ဖရဲၣ်ထံ ရှုးခံတဖၣ် (protein shakes), တၢ်န့ၢ်ထံခိာ်ကျဲးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သုာ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သုာ်အကံး, တၢ်လၢအဟံးဃုာ်ဒီးသိ ဒီးညါသူးကံးဘျးလီၤ.
 - o လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ထံအဆုံလၢလံာ်အဂ့ၢ် ဝံးသးစူၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အမုၢ်နံၤ-

ဂီၤခိကသံဉ်ကသီတဖၣ်-

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဖီကဘၣ် ဟံးန့ၢ် ဂီၤခိကသံဉ်ကသီခဲလၢ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး သွံၣ်ဖျိး ကသံဉ်ကသီတဖၣ် ကသံဉ်ကသီလၢ မၤဆ့အသ့ၣ် (မ့ၢ်နတအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤလၢ ကအိၣ်ကတီၢ်ကသံဉ်ကသီတဖၣ်အံၤလၢ ပဝဲၤဒီး) မံၣ်သဒိ ဒီး ကသံဉ်ကသီတဖၣ်လၢ မၤကိညုၣ် တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါ ဒီး ထံတစး **၃ န့ၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်ကူးကွဲးသး မ့တမ့ၢ် ဆိဆိ**. တဘၣ်အီၤ ကသံဉ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် လၢတၢ်အုၣ်ဘျးအီၤသ့တဖၣ် နီတခါတဂ့ၤ. ဒ်သိးပုၤအသုတသမၤနၤတဂ့ၤအဂီၢ်, တဘၣ်စူးကါ ညါဖိ/THC လၢနကဘၣ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နၤန့ၣ်တဂ့ၤ. နဖီမ့ၢ်အိၣ်ဒီး သွံၣ်ဆါဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ် ဆဲးကျိး နပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲဟ့ၣ် တၢ်မၤစၢၤ လၢ တၢ်တိၣ်ကျဲၤဆူညါတဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး အုၣ်စူၢ်လုၣ် ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ သွံၣ်ပုၤအံးသုၣ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဆဲးအီၤတၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် ပၢ်တုၤဆူ **၃ န့ၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်, ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်**, ဟ်ပတုၢ် တၢ်အီၤတၢ်အထံအနီၤ တက့ၢ်. ဒ်တၢ်ဒုး သုၣ်နီၣ်ထီၣ်အသိး, ဆူညါဟးဆဲး တၢ်အိၣ်အထံအလွဲၢ်ဂီၤ, သံးဇိၤကံးဇိၤ, တၢ်အိၣ်ဘျီသးလၢတၢ်န့ၣ်ထံ, ဖြိၣ်ထံတၢ်အိၣ်ဒီး, တၢ်အိၣ် ဝုၤဟံ, တၢ်သုၣ်ထံ တၢ်အိၣ်လၢပုၣ်ဒီးတၢ်သိ, တၢ်ကမၤအိၣ်ညါသူး ဒီးကသံဉ်ကသီလၢတဖၣ်သးစးတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်စူးကါ တၢ်သုၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- **တချုး ၃ န့ၣ်ရံၣ်**

- o အိၣ်ကတီၢ် တၢ်အီၤအထံအနီၤအစီ ခဲလၢ်တက့ၢ်.
- o လၢတၢ်ဆါကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အီၤတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.

လဲၤစိာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သုၣ်တဖၣ်အံၤဆူနတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- တၢ်အုၣ်ကိၤခး / ID ခိၣ်ဂီၤ
- ခဲအံၤကသံဉ်ကသီတဖၣ်စရီ
- ကသံဉ်ကသီလၢ အုၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤ တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ ဟဲစိာ် နဖီ ကသံဉ်ကသီလၢ အုၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤ တၢ်သါထီၣ် သါလီၤ မ့ၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ခဲအံၤ သူစွဲတခါလၢ ကပၤတၢ်သါအံးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- မဲၣ်ထံကလၢတၢ်စူးကါတဖၣ် နဖီကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢ ကဘၣ်လီၤ မဲၣ်ထံကလၢ တချုးစးထီၣ်နတၢ်ကူးကွဲး
- လံာ်ကတီၢ်ဟံတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့အတၢ်န့ၣ်ကျဲ- န လံာ်ကတီၢ်ဟံတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့အတၢ်န့ၣ်ကျဲ မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် ဝံးစူၤ လဲၤစိာ်ဃုာ် လံာ်ကတီၢ်ဟံတၢ်ကွၢ်ထွဲ ဆူၣ်ချ့ တၢ်န့ၣ်ကျဲန့ၣ် အဒိတဘျီ ဖဲတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၤ ကဖုပူၤ အတၢ်သုၣ်ဆါဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ. **MINGI** အတၢ်သုၣ်ထီၣ်တမၤဝဲ ဒ်လံာ်ကတီၢ်ဟံ တၢ်ကွၢ်ခွဲဆူၣ်ချ့ တၢ်န့ၣ်ကျဲ ကိးတီၤဒဲးဘၣ်, ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် လၢသးသမူ မ့ၢ်အိးထီၣ်တမံၤမံၤန့ၣ် ပကမၤတၢ်ကိးမံၤ လၢပမၤသ့ ဒ်သိးကမၤပူၤဖျးပုၤသးသမူကိးဘျီဒီး ဒီးပကစိာ်ဆုၢ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ် ဆူတၢ်ကွၢ်ထွဲအပတီၢ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးအလီၢ် (အဒိ တၢ်ဆါဟံ) န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်လၢ ပဘၣ်ဆုၢ်န့ၣ်ဆူ တၢ်ကွၢ်ထွဲအပတီၢ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးအလီၢ် လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးအဃိ နကြးလဲၤစိာ် လံာ်ကတီၢ်ဟံ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့အတၢ်န့ၣ်ကျဲ ဃုာ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၤလၢကဖုပူၤ

တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၤလၢကဖုပူၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ် နီၢ်ကစၢ်အဖီခိၣ်အပူၤလၢကျိၤဘိ မ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်လၢကသမံသမိးတၢ်ဆါ တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ဟးဖၤအဖီခိၣ်ဆါ, တၢ်သွံၣ်ခါ, တၢ်သးကလဲၤ, တၢ်ဘျိး မ့တမ့ၢ် တၢ်ယူၢ်လီၤ တၢ်ကိတၢ်ခဲ. ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးအဆါကတီၢ် ကသံဉ်သရၣ် ကစဲးကွၢ်တၢ်အိၣ်ကျိၤအလီၢ် ကဖုဒီး နပုၤအဆံး အခိၣ်ထံးအခီ ခီဖျိ တၢ်အဘူ, တၢ်စၢၤယဲၣ်စၢၤယိၣ်ကျိၤဘိ တၢ်ဘၣ်ကိးအီၤလၢ အဲၣ်ဒိၣ်စကူး. မ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးတဖၣ် မ့ၢ်ဃုထံၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဘၣ်သုၣ်သ့ၣ် ကသံဉ်သရၣ် ထုးထီၣ်ကွံာ် လၢ အတဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးလၢ ဆူညါ တၢ်သမံသမိးအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံးန့ၢ် တၢ်အညုၣ်လၢအတဘၣ် လိၣ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.

နမူနာအိတ်ဒီး တၢ်ယုၢ်လီၤ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်အဝဲမ့ၢ်သ့ၣ်လၢ ကမၤလဲၣ်ထီၣ် အရယၢၢ်ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးအဆၢကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤအသးတဖၣ်ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးအကတီၢ်ပူၤ-

ကွၢ်ထံသမံသမိးတၢ်လၢတၢ်တူၢ်လိာ်တၢ်လီၢ်

ဖဲတၢ်လီၢ်န့ၣ်လီၤ အဆိကတၢ်အလီၢ်န့ၣ် နဖိကဒီးန့ၣ် ID ထံဖျံၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢ ကဒုးန့ၣ်ဖျါလံာ်ကဒီး ဘၣ်ဃးဒီး နဖိအမံၤအလၢအပျဲၤဒီး နံၤအိတ်ဖျါအသီလီၤ.

တချုး တၢ်ကူးကွဲးသး

ကရၢဖိလၢ တချုး တၢ်ကူးကွဲး တၢ်ကဟုကယၢ်ကရၢကမံသမိး နဖိ အတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ ပၣ်ဃုာ်ဒီး အတယၢ်, သွံၣ်ဖျိး, တၢ်သွံၣ်စံာ်, အီးစံာ်ကွၢ် နီၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢခံကတၢ်လၢ အိတ်တၢ်အိတ်ဒီးအိတ်တၢ်အထံန့ၣ်လီၤ. နဖိစ့ၢ်ကီး ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ် မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤဝံတၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ဒီး တၢ်အစၢတဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စဲးကွၢ် တၢ်အဟူးဒီး တၢ်ဆံာ်မ့တမ့ၢ် လံာ်ကုလၢပုၤဆါဆဲးလီၤအမံၤတချုး တၢ်ကူးကွဲး ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိတ်ဒီးအဟူး လၢ ပိာ်မုာ်ပုၤဆါတဖၣ် အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဆါလၢ အိတ်ဒီး ဒါလီၢ် အသးပျဲၤထီၣ်ၣ်ၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ၁၂န့ၣ်အဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ထံဟဲ ကဘၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲတချုး တၢ်ကူးကွဲး အရယၢ် ပုၤဆါ ကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်သံကွၢ်လၢ ကဘၣ်ဟ့ၣ် တၢ်ဆံာ်အဒိလၢ တၢ်စဲးကွၢ် တၢ်အဟူးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စဲးကွၢ်တၢ်အိတ်ဒီးအဟူးတၢ်အစၢတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ပာ်အိတ်ဖျါထီၣ်ဆူ ပုၤဆါဒီး မိၢ်ပာ်/ အဖိး သဲးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် လံာ်ကုလၢပုၤဆါဆဲးလီၤအမံၤတချုး တၢ်ကူးကွဲး ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိတ်ဒီးအဟူးန့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ လၢ တၢ်ခံမံၤအကျါ တၢ်အခွဲးလၢကဃုတၢ်တမံၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါ ကဘၣ်ဆိတလဲဆူ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒီး ဆုကၤဖးထီၣ် ဒီး ဆုကၤဖးဒိၣ်ဖးထီၣ်လီၤ.

တၢ်ကဟုကယၢ်ကရၢ လဲၤထံၣ်လိာ်သး

နကဘၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး နဖိတၢ်ကူးကွဲး နး ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိတ်ဘျဲးအီၤ တၢ်ကူးကွဲးဒီးနး ဒီး ပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ် သးသပုၤတဖၣ် အဝဲသ့ၣ် ကတဲၣ်ဖျါထီၣ် အဝဲသ့ၣ်မ့ဒါလၢအကဟုကယၢ်နဖိဒီး အဝဲသ့ၣ်ကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢ ဒီး တၢ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်လၢ နဖိ အတၢ်ကူးကွဲးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိတ်ဘျဲးအီၤ ကတဲၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ကူးကွဲးဒီး နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်သံကွၢ်လၢ ကဆဲးလီၤအမံၤဖဲ တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်အခွဲးလံာ်ကု အဝဲမ့ၢ်တၢ်တဲၣ်ဖျါထီၣ်လၢ နကသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်တၢ်ကူးကွဲး, တၢ်ဘၣ်ယိာ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အဘျဲးတဖၣ် ဒီး ဟ့ၣ်နတၢ်အခွဲးလၢကမၤ တၢ်ကူးကွဲး န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကဟုကယၢ်လၢဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ ကမၤပုၤထီၣ်တၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ တၢ်ထံၣ်ဆိကမိာ်ဘၣ်ဃးဒီး နဖိဒီးက တဲၣ်ဖျါထီၣ် ကသံၣ်သးသပုၤလၢ ကစူးကါန့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်ကဒီး တၢ်သံကွၢ်လၢ ကဆဲးလီၤအမံၤဖဲ တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်အခွဲး လံာ်ကု မ့ၢ်လၢ နသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ တၢ်တိာ်ကျဲၤဒီး ဟ့ၣ်နတၢ်အခွဲးလၢ ပုၤကဟုကယၢ်လၢဟ့ၣ်ကသံၣ် သးသပုၤ အကဟုကယၢ် နဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤအသးတဖၣ်ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးအကတီၢ်ပူၤ

နဖိ ကဘၣ်တၢ်ဟဲစိာ်ဆူ တၢ်ကူးကွဲးဒီး ခီဖျါ တၢ်ကူးကွဲး ကဟုကယၢ်ကရၢန့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်တၢ်နဲၣ်အကျဲဆူ ဟံာ်ဖိဃီဖိ အိတ်ခိးဒီးန့ၣ် နကဒီးန့ၣ်တၢ်အိတ်ခိးဒီး WiFi န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲန့ၣ်အကါဒိၣ်လၢ အစုၤကတၢ် မိၢ်ပာ်တဂၤ အိတ်တုၢ်လၢတၢ်ကူးကွဲး စဲထၢၣ် ဖဲအဆၢကတီၢ်တမံၤလၢလၢ မ့ၢ်လၢ ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကဟုကယၢ်ကရၢဖိအဂၤ မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒီး န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ် အကါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်လီၤဒီးတၢ်ကူးကွဲးအံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ကသံၣ်သးသပုၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (MAC, Monitored Anesthesia Care) န့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပှၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပုၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် နးစံလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ် သးသပုၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆါတၢ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြးအဘၣ်လၢတၢ်ကစူးကါ အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပှၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှု မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ် ကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွၢ်အီၤ ခိဖျိ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤအသးတဖၣ်ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးဝံၤ အဆၢကတီၢ်-

ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးဝံၤ အဆၢကတီၢ်န့ၣ် နမိကဘၣ် တၢ်သုးအသးဆူ တၢ်ဘျါက့ၤဒါး ကပၢ်ထီၣ်လၢ ကသံၣ်သးသပုၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲသ့ၣ် ဒီး တၢ်ကူးကွဲးတခါစုၣ်စုၣ်န့ၣ် တဒ်သိးလိၣ်သး အယီၤ တၢ်ဆၢကတီၢ်ကဘၣ်စူးကါလၢ တၢ်ဘျါက့ၤဒါးန့ၣ် ကလဲလိၣ်အသး န့ၣ်လီၤ. နမိကအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီခိဖျိသ့ၣ်ကျိ IV ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးဝံၤ အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

စရိခိၣ်သ့ၣ်နး (nurse) ကစဲးကွၢ်နမိသါထီၣ်သါလီၤ, တၢ်သ့ၣ်စံၣ်, သ့ၣ်ဖျိး ဒီး အီးစံၣ်က့ၣ်တၢ်အိၣ်အသးဖဲ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဘျါက့ၤအလီၤန့ၣ်လီၤ. နမိမ့ၢ်ပၢ်ထီၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်လၢ နမိကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အဂီၢ်န့ၣ် ကဟ့ၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်လၢအဖုံန့ၣ်လီၤ.

နမိကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်လၢအကဲထီၣ်ပိၣ်ထွဲအခံခိဖျိကသံၣ်ကသီအဂီၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်သးဖျိး, ခိၣ်တယူၤ, တဘျီတခိၣ် တၢ်သးကလဲၤ, တၢ်ဘိုး, ကိၣ်ယူၤသွး, ခိၣ်ဆါ, ကဖုဆါ ဒီး မ့တမ့ၢ် မံခ့လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ် ကကတိၤတၢ်ဒီးန့ၤ ဘၣ်ဃးဒီး နမိ တၢ်ကူးကွဲး အခိၣ်ထံးအစၢတဖၣ်လီၤ. ကယဲၢ် ထံးရှုအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ် ကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်ထုထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆုၤအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ဟံးထံနီၤဖး အဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၤ တၢ်အဆၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခိဖျိ ပှၤဆါအုထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤ (Patient Portal) အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမုၢ်နံၤ ၅-၇ သီ န့ၣ်လီၤ.

ဟးထီၣ်လၢတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ် အရယၢ်

ဖဲနမိ အိၣ်ကတိၤအသးလၢ ကဟးထီၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်နီၢ်ကစၢ်ခိဖျိကျိဘိ စဲထၢၣ် နကဒီးန့ၢ် တၢ်ပျဲကွၢ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ် ခိဖျိ နကဟ့ၣ်ကယၢ်ကရၢန့ၣ်လီၤ. နမိကဘၣ်အိၣ်ဒီး ပှၤသးပှၤတဂၤဒီးအဝဲ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အကတီၢ်ဖဲ တၢ်ကူးကွဲးဝံၤန့ၣ်လီၤ.