MNGI DIGESTIVE HEALTH
612-871-1145 | mngi.com

BAARISTA WALAMAADKA OO LEH DIYAARINTA MIRALAX IYO GATORADE

Ka iibso dalabka soo socda ee HEERKA DIYAARINTA www.mngi.com oo guji alaabta Purchase Prep Kit (Iibsashada Qalabka Diyaarinta) saddexda todobaad kahor inta aan la bilaabin baarista. Gatorade kuma jiraan agabka diyaarinta oo waa in si gooni ah looga soo iibiyaa dukaanka deegaanka.

2 - Kaniiniyada Bisacodyl
(Dulcolax® laxative MAAHA daawada saxarada jilcisa ee Dulcolax®) kaniini kasta waxaa ku jira 5 mg oo bisacodyl ah

Dhalo ay ku jiraan 1 - 8.3 wiqiyadood oo budada Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ah
(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX nooc kale oo u dhigma)

64 oz. Gatorade®/Powerade® (Malaha dhadhan midab casaan ah)
Noocyada caadiga ah ee Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte ama Propel®, IV ga dareeraha, iyo cabitaannada kale ee elektoraydka ayaa la aqbalayaa. Lama ogola macmacaanka casaanka ah, dhammaan midabada kale (Jaallaha, cagaarka, oranjiga, calawga, buluuga) waa la ogol yahay. Waxaa sidoo kale caadi ah inaad iibsato laba baakad oo ah 2.12 oz oo ah Gatorade budada ah oo lagu qasi karo biyo si wadarta guud ee dareeraha ay u noqoto 64 oz.

1 - 10 oz. dhalada Magnesium Citrate (Ma laha dhadhan midab casaan ah)
Waxaa sidoo kale caadi ah inaad isticmaasho 0.5 wiqaayadood oo ah budada magnesium citrate (17 garaam) oo lagu daray 10 wiqaayadood oo biyo ah.

S**imethicone 80 mg ama kaniiniyada 125 mg ah, la calalin karo, ama jeelalka jilicsan**

- Simethicone waxaa laga heli karaa miiska iyadoo leh qaab kala duwan iyo qiyaaso kala duwan. Kaabsoosha, kaniiniyada la calalin karo, iyo dareeraha dhamaantood waa noocyada la aqbali karo.
- Haddii aad iibsaneyso kiniinada 125 mg, iibso simethicone ku filan si aad u qaadato 4 kaniini.
- Haddii aad iibsaneyso kiniinada 80 mg, iibso kuwa kugu filan si aad u qaadato 6 kaniini.

U DIYAAR GAROOWGA BAARISTA WALAMAADKA - Si loo ilaaliyo badqabkaaga, **JOOJI** cabista dhammaan dareereyaasha oo waxba afka haka qaadan 3 saacadood kahor baaristaada ama baaristaada ayaa la baajin doonaa dibna loo dhigi doonaa. Fadlan raac tilmaamaha faahfaahsan ee hoose.

Jooji ama Dib U dhig Balantadaada:
Haddii aad qabto astaamo u eg kuwa hargabka (sida qandho, qufac, neef yari) 14 maalmood gudahood xiliga balantaada kahor, fadlan wac si dib diwaan galin loo sameeyo. Haddii aad leedahay xaalad caafimaad oo dhowaan lagaa helay (sida diverticulitis dhibaatooyinka wadnaha, dhibaatooyinka

neefsashada), fadlan wac xafiiskeena. Haddii aad u baahan tahay inaad baajiso ama dib u dhigto ballanta sabab kasta oo kale awgeed, wac 612-871-1145 ugu yaraan 72 saacadood kahor xiliga balantaada..

Qofka ka Masuulka ah:

Fadlan xasuuso in qof ka masuulka ah ay tahay inuu la socdaa maalinta nidaamkaaga ama qaliinka, uu raaco tilmaamaha ka bixitaanka, kuu kaxeeyo guriga kadib marka aad marto qaliinka oo uu kaa caawiyo daryeelka la socodka. Waxay tani ugu dhawaan qaadataa ilaa 2 saacadood imaatinka ilaa ka bixitaanku. Ma awoodi doontid inaad gaadhiga kaxaysato, ku shaqayso mishiino waawayn, ama aad qabato shaqada ilaa maalinta soo socota. Hadii aad soo kaxaysan waydo qof masuul ah waxay keeni kartaa in balantaada dib loo dhigo.

Bukaanada qaar waxay la kulmaan xasuusta oo uga guurta si kumeel gaadh ah kadib qaliinka iyaddoo oo ay ugu wacan tahay suuxdin laga warhayo ee lagu sameeyo. Waxaa dhici karta inaad u baahato in qofka masuulka ah uu kula joogo marka aad ka baxayso oo uu u sameeyo qoraalo isagoo adiga ku metelaya oo u waydiiyo su'aalaha wixii daryeelka la socodka ah la xidhiidha.

Haddii bukaanku uu yahay ilmo yar ama uu u baahan yahay masuulsharci ah, masuulka sharciga ah waa inuu joogaa marka uu imanayo bukaanku maalinta qaliinka. Haddii masuulka sharciga ah aanu awoodin inuu joogo marka la keeno ilmaha, waxaa looga baahan yahay inuu ku jiro taleefanka muddada qaliinka iyo ilaa inta bukaanka laga saarayo.

<u>7 maalmood kahor:</u>

- Jooji kaalmaatiyada fibarka iyo daawooyinka ay ku jirto ayroontu. Tan waxaa ku jira feetamiinada badan ee leh ayroonta, Metamucil iyo Fibercon.

<u>3 maalmood kahor:</u>

- Biloow Cunto Fibarku ku Yar yahay. Cunto fibarku ku yar yahay ayaa fududaynaysa nadiifinta.
    - Tusaaleyaasha cuntada fibarku ku yar yahay waxaa kamid ah (laakiin kuma koobna): roodhi cad, bariis cad, baasto, buskud, kalluun, digaag, ukun, jiirka hlibka lo'da, subaga fadhiya ee lawska, khudaarta la karshay/la karkariyay, miraha la dubay, mooska, qaraha, caanaha, yoogadka khaliga ah, jiiska, saladhka, duubka saladhka iyo cuntooyinka kale.

      Haddii aad isticmaasho cunto laga ilaaliyay maadada gluten, raadi cuntooyinka leh wax ka yar 2 garaam oo fibar ah halkii cuntaba ayna ku jiraan roodhiga, baastada, roodhiga khudaarta la gashay, sabaayada, masagada qaboow, doolshaha bariiska, buskudka bariiska, iyo kareemka bariiska.
    - Waxyaabaha soo socda <u>looma ogola</u> cuntada faybarku ku yar yahay: miraha, lawska, qaloonka, bran, qamandiga guud, sabuulka, buunshaha, midhaha iyo khudaarta ceeriin, beeriyada iyo miraha qalalan, digirta iyo misirta.

Si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan cuntada fibarku ku yar tahay, fadlan booqo www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

2 maalmood kahor:

- Sii wad Cuntada Faybarku Ku Yar Yahay
- Cab ugu yaraan 8 galaas oo biyo ah maalinta oo dhan.
- Jooji cunista cuntada adag **11:45 subaxnimo.**

1 maalin kahor:

- Biloow Cuntada Dareeraha Khaliga ah (dareereyaasha khaliga ah waxaa ku jira waxyaabaha aad ka dhex arki karto).
    - Tusaalooyinka cuntada dareeraha saafiga ah waxaa ka mid ah: biyo, maraq cad ama maraq khafiif ah (doorashooyinka xorta ah ee gluten ee la heli karo), Gatorade, Pedialyte ama Powerade, cabitaannada fudud ee kaarboon ku jira iyo kuwa aan kaarboonaysnayn (Sprite, 7-Up, Gingerale), casiirka khudradda miiran ee aan saxarka lahayn (tufaax, canab cad, karanberry cad), Jell-O, popsicles, iyo laa hal koob oo qaxwo madow ama shaah ah (caano ama kareem aan lahayn) maalin kasta.
    - Waxyaabaha soo socda lama ogola in lagu daro cuntada dareeraha khaliga ah: cabitaannada casaanka ah, cabitaannada khamriga, caanaha, isku darka barootiinka, maraxa kareenka ah, cabitaanka liinta, waxyaabaha ay ku jirto saliida iyo ruugista tubaakada.
    - Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan raacitaanka cunto dareere ah oo saafiya, fadlan eeg https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet

- **Duhurkii**: Liq 2 kaniiniga Bisacodyl (Dulcolax) ah

- **Inta u dhexaysa 4-6 galabnimo**: Cab Miralax - Diyaarinta Gatorade/Powerade

- Isku qas 1 dhalo oo Miralax ah iyo 64 wiqiyadood oo dareere ah (ugu yaraan 56 wiqiyadood oo sharaabka elektoroolayt ah waa in loo adeegsado ku qasida Miralax iyo ilaa 8 wiqiyadood oo biyo ah si loo helo 64 wiqiyadood ee loo baahan yahay).
- Cab 1 – 8 wiqiyadood oo isku qaska dareeraha Miralax/electrolyte ah.
- Siiwad cabista 1 - 8 wiqiyadood galaas dhan 15 daqiiqo kasta intaas kadib ilaa aad ka dhamaysato dareeraha.
- Koobka ugu dambeeya ee Miralax ah - Gatorade: qaado 400- 500 mg oo simethicone ah.

Simethicone 80 mg ama kaniiniyada 125 mg ah, la calalin karo, ama jeelalka jilicsan

- Simethicone waxaa laga heli karaa miiska iyadoo leh qaab kala duwan iyo qiyaaso kala duwan. Kaabsoosha, kaniiniyada la calalin karo, iyo dareeraha dhamaantood waa noocyada la aqbali karo.
- Haddii aad iibsaneyso kiniinada 125 mg, iibso simethicone ku filan si aad u qaadato 4 kaniini.
- Haddii aad iibsaneyso kiniinada 80 mg, iibso kuwa kugu filan si aad u qaadato 6 kaniini.

Tilmaamaha Nadiifinta Walamaadka: Cad cadad badan oo dareere ah kahor iyo kadib nadiifinta xiidmahaaga si aad uga hortagto fuuqbax. U dhowow musqusha waayo waxaad lahaan doontaa shuban. Xataa haddii aad ku fadhido musqusha, sii wad inaad cabto dareeraha khaliga ah 15 daqiiqo kasta. Haddii aad dareento lalabo ama matag, ku luqluqo biyo, naso 15 ilaa 30 daqiiqo kadibna sii wad cabista dareeraha. Waxaad dareemi doontaa calwasaad ilaa saxaradu ka dhaqanto xiidmahaaga (ku dhawaad 2-4 saacadood). Waxaad dareemi kartaa nasasho.

Maalinta baaritaankaaga:

Waxaad qaadan kartaa dhammaan daawooyinkaaga subixii ayna ku jiraan daawooyinka dhiigkarka, daawada dhiiga jilcisa (haddii uusan xafiiskeenu kugu amrin joojin daawooyinkaan), methadone, daawada kahortaga qalalka adoo ku laqaaya kabo biyo ah **3 saacadood kahor baaritaankaaga ama kahor**. Ha cunin wax feetamiino ama kaalmaati ah oo la ruugi karo. Haddii aad qabto sonkoroow, la xariir qofka kormeerka kugu wada si aad u hesho tilmaamo dheeri ah oo ku saabsan insulin iyo/ama maaraynta sonkorta dhiiga.

Sii wad dareeraha Khaliga ah ilaa **3 saacadood kahor baaritaankaaga**, kadibna jooji cabista. Xasuusin ahaan, waxa aad iska ilaalisaa dareeraa cas, cabitaanada khamrada, waxyaabaha caanaha ka samaysan, sharaabka leh borootiinta, sharaabka kiriimka, sharaabka leh midhaha, waxyaabaha leh saliida, buuriga la calaashado iyo maandooriyaha sharci darada ah. Adeegsiga maadooyinkan ayaa keenaysa in baaritaankaaga la baajiyo.

- **4 saacadood ka hor baaritaankaaga:** (Tusaale: 3:30 subaxnimo ee baaritaanka 7:30 subaxnimo)
    - Cab 10 wiqiyadood oo magnesium citrate ah.

- **3 saacadood ka hor baaritaankaaga Tusaale:** (Tusaale: 4:30 subaxnimo ee baaritaanka 7:30 subaxnimo)
    - JOOJI cabista dhammaan dareereyaasha.
    - Waxba afka haka qaadan inta lagu jiro waqtigaan.
    - Sii waqti dheeraad ah oo aad ugu safarto baaritaankaaga maadaama aad u baahan karto inaad joogsato oo isticmaasho musqusha intaad sii socoto.

Waxaad u diyaarsan tahay baaritaanka haddii aad raacday dhammaan tilmaamaha aadana wax saxaro ah dhigayn, laakiin aad dhigayso biyo madoow ama jaalle ah. Haddii aadan hubin in xiidmahaagu sifaysan yahay, fadlan wac xafiiskeena oo aad ka helayso 612-871-1145 kahor intaadan u bixin balantaada.

SHARAXAADA BAARITAANKA WALAMAADKA

Waa maxay baarista walamaadka?

Raajada xiidmaha ayaa ah baaritaanka ugu saxsan ee lagu ogaado burooyinka xiidmaha iyo kansarka xiidmaha, iyo baaritaanka keliya ee burooyinka lagu jari karo. Inta lagu jiro hawshaan, dhakhtarka ayaa baaraaya laymanka xiidmahaaga wayn iyo malawadka asagoo adeegsanaaya tuubo jilicsan oo loo yaqaano colonoscope. Tuubada colonoscope ayaa la gashaa dabada kadibna si tartiib ah loo gaarsiiyaa xiidmaha.

Si loo helo natiijada ugu fiican, waxaad cabi doontaa diyaarinta nadiifinta malawadka si loo sifeeyo xiidmahaaga. Xataa haddii saxaradaadu dareere khali ah tahay, waa muhiim inaad raacdo dhammaan tilmaamaha diyaarinta xiidmaha waayo jirkaaga ayaa markasta samaynaaya dareere burooyinka yaryar ayaana ku hoos dhuuman kara dareeraha.

Maxaa dhacaaya inta lagu jiro baaritaanka walamaadka?
Qorshee inaad geliso ilaa 2 saacadood xarunta caafimaadka xiidmaha maalinta aad galayso raajada xiidmaha. Baaritaanka keliya ayaa qaadanaaya 20 ilaa 40 daqiiqo in la dhameeyo.

Kahor baaritaanka:
Taariikhdaada caafimaadka ayay eegi doonaan kooxdaada daryeelka Caafimaadku ayna ku jirana kalkaaliso, dhakhtarkaaga uur ku jirta iyo dhakhtarka suuxinta kadibna tuubada IV ayaa lagu gelin doonaa.

Inta lagu jiro baaritaankaaga:
Inta lagu jiro baaritaankaaga dhakhtarka suuxdinta ayaa kugu duraaya daawooyin kaana eegaaya calaamadaha aasaasiga ah taasoo ah hanaan loo yaqaano Daryeelka Suuxdinta La Kormeeray (Monitored Anesthesia Care, MAC). Inkastoo inta badan bukaannadu seexdaan inta lagu jiro baaritaanka, qaar ayaa wali soo jeeda oo ka warqaba waxa socda. Dhakhtarka suuxinta iyo/ama kalkaalisada suuxinta oo ruqsad leh kalkaalisada Suuxdinta ee haysata Shahaada Diwaangalinta (Certified Registered Nurse Anesthetist, CRNA) ayaa gacan ka gaysan doona go'aaminta nooca saxda ah ee daawada la adeegsanaayo inta lagu jiro baaritaanka si loo ilaaliyo badqabkaaga aadana u xanuunsan. Haddii hilib aan caadi ahayn ama buro lagaa helo, dhakhtarka ayaa jari kara asagoo raacaaya tuubada colonoscope si uu u arko ama kaamirada uur ku jirta la gasho.

Maxaa dhacaaya kadib baaritaanka?
Dhakhtarka ayaa kaala hadli doona natiijooyinka koobaad ee baaritaankaaga wuxuuna u diyaarin doonaa warbixinta koobaad dhakhtarka kuusoo diray raajada xiidmaha. Waxaad dareemi kartaa dikaan ama laab jeex kadib baaritaanka taasoo ah wax caadi ah kaana bi'i doonta isla markaba marka aad daacdo. Hilib kasta ama burooyinka lagaa jaro inta baaritaanku socdo ayaa loo diri doonaa shaybaarka si loo baaro. Waxay qaadan kartaa 5-7 maalmood si laguugu wargeliyo natiijooyinka ayadoo laguugusoo dirayao boostada ama Barta Bukaanka.

Waxaad dib u bilaabi kartaa inta badan shaqooyinkaaga caadiga ah maalinta xigta kadib baaritaankaaga. Hase yeeshee, daawada lagu siiyo in baaritaanku socdo ayaa kaa mamnuucaysa inaad wado gaari inta ka dhiman maalinta. Waxaa sidoo kale lagugu boorinayaa inaad iska ilaaliyo safarka cirka muddo 24 saac ah kadib baaritaankaaga. Waxaad dib u bilaabi kartaa cuntadaada caadiga ah, laakiin khamriga waa inaad iska ilaalisaa ilaa maalinta xigta kadib baaritaankaaga.

Ma jiraan dhibaatooyinka ka Dhalan kara baarista walamaadka?
Inkastoo dhibaatooyin adag oo ka dhasha ay aad dhif u yihiin, hanaan kasta oo caafimaad ayaa leh khataro ka imaan kara. Khataraha ka dhalan kara baaritaanka waxaa kamid ah duleel, ama dilaaca laymanka xiidmaha, dhiigbax ka dhasha meesha tuubada lagaa gashay, xasaasiyad ka dhalata daawada, dhibaatooyinka wadnaha iyo sanbabada, iyo dhaawacyada ilkaha ama indhaha.