

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢနဖိသၢ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤပူၤဒီး **MIRALAX GATORADE**(မံၣ်ရၣ်လဲၣ်ကဲတၢ်ရဲၣ်အံၣ်သ့ထံအီၤ) အလၢပဲၤအဂီၢ်

ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၣ်သ့ဖဲ www.mngi.com ဒီးစံၢ်လီၤ တၢ်ပူၤ **Prep Kit**(အံၣ်သ့ထံဒီးမဲကနံၣ်စံၣ်ယၢ်ကမူၣ်) ခံၣ်တချုးနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်
တက့ၢ် **Gatorade** တဘၣ်ဃုာ်လၢ **prep kit** (အံၣ်သ့ဒီးမဲကနံၣ်စံၣ်ယၢ်ကမူၣ်) ကျါဒီးတၢ်ကဘၣ်ပူၤလီၤဆီအီၤလၢလီၤကဝီၤပနံၣ်ရိကျးန့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl(ကသံၣ်အီၣ်လူသး) - ၂ ဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး **Ex-Lax** ၁၅ မံလံးကြဲၣ် ၂ ဖျၢၣ်
(**Dulcolax**® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် **Dulcolax**® ကသံၣ်မၤပုၣ်အံၣ်ဘၣ်) လၢတဖျၢၣ်ပၣ်ဒီး **bisacodyl** ၅ မံလံးကြဲၣ်)

Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ထံကမူၣ် ၈-၃ အိၣ်စး - ၁ ပလီ
(**MiraLAX**, **SmoothLAX**, **ClearLAX** မ့တမ့ၢ် အဂ့ၢ်လၢလၢထီၣ်သကြီၤအီၤသ့)

Gatorade® **၆၄ အိၣ်စး** (တဘၣ်မ့ၢ်လၢအလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)
Gatorade®, **Gatorade G2**®, **Powerade**®, **Powerade Zero**®, **Pedialyte** မ့တမ့ၢ် **Propel**® ယိယိတဖၣ် တူၢ်လိာ်အီၤသ့လီၤ.
အလွဲၢ်ဂီၤတဖၣ်တၢ်ပျဲအီၤတသ့ဘၣ်- အလွဲၢ်အဂ့ၢ်လၢတဖၣ် (အဘီ, အဟ့, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်လွဲၢ်, အလါအဲး, အလါ) တဖၣ်သ့လီၤ. တၢ်ပူၤန့ၣ် **Gatorade**
၂-၁၂ အိၣ်စးထံကမူၣ် ခံၣ်ဘိၣ်သ့စ့ၢ်ကီးဒ်သီးကကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်အီၤဒီးထံလၢကမၤန့ၢ်အထံခဲလၢ် ၆၄ အိၣ်စးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- o ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်အိၣ်ကတီၤသးတချုးတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်ဒိတဖၣ်ဒီးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်ကတီၤသးအတၢ်န့ၣ်လီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.
- o မၤလီၤတံၢ်လီၤမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဟဲဟဲဃုာ်သကိးဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအနံၤတက့ၢ်. တၢ်မၤပူၤလီၤတၢ်အာၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိမိၢ်မိၢ်ပၢ်လၢ
တမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဘၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- o ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် မၤပူၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပွဲၤအဂၤလၢကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤလၢ ၁၂ န့ၣ်ရဲၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤတက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲၤပူၤအဂီၢ် - လၢနဖိတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ် **ဒုၣ်ကွံာ်** တၢ်ထံတၢ်နီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတချုးနဖိတၢ်ဒီးကွၢ်သး ၃ န့ၣ်ရဲၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး
နတၢ်ဒီးကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်အီၤဒီးဘၣ်ရဲၣ်လီၤက့ၤအီၤလၢအသီလီၤ. ဝံသးစူၤမၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်အကျိၣ်ဒ်လၢလၢတက့ၢ်.

အအံၤမ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်အဃိ, ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၤ လံာ်အဆၢတခါအံၤ ဖဲလၢနမ့ၢ် ဘၣ်အီၤ ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် ဖဲထဲးလၢလီၤကဲကလူးခးကီၤ
(glucagon-like peptide 1, GLP-1) **ကဲလၢအမၤလီၤကဲတၢ်** (ဒ်အမ့ၢ် **Ozempic**, **Wegovy**, **Trulicity**, **Rybelsus**, **Saxenda**, **Byetta** မ့တမ့ၢ်
ကသံၣ်အဂ့ၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်) မ့တမ့ၢ် ဖရိးထံနံၣ်လၢအစိာ်အံၣ်သ့ဒီးကလူခိၣ်စံ ၂ (Sodium-glucose transport protein 2, SGLT-2)
ကဲမၤပတုာ်တၢ် (**Invokana**, **Farxiga**, **Jardiance**, **Steglatro**) ဒ်သီး ကမၤစူၤလီၤ နီၢ်ခိၣ်အတယၢ် မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
နမ့ၢ်စူးကါ ကသံၣ်အဝဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကြးပတုာ်တၢ်စူးကါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤလၢလၢအံၤအသီးလီၤ-

GLP-1 ကဲလၢအမၤလီၤကဲတၢ် (**Ozempic**, **Wegovy**, **Trulicity**, **Rybelsus**, **Saxenda**, **Byetta** မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖၣ်)-

- ကသံၣ်ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် (အဒိ, **Byetta**, **Victoza**, **Saxenda**) လၢတနံၤ တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်ဘျီအဂီၢ်, ပတုာ်လၢ တချုးဆဲးတနံၤ မ့တမ့ၢ်
လၢကဘၣ်ကူးကွဲးအနံၤတက့ၢ်.

- လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ် တနွံတဘျီအဂီၢ် (အဒိ- Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), ပတုၣ်ဆိ ၇ သီလၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကသံၣ်အိၣ်, လၢကဘၣ်အိၣ်ကိးနီၤဒဲး (အဒိ, Rybelsus), ပတုၣ်ဆိ ၇ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

နမ့ၢ်စူးကါကသံၣ်လၢ ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်, အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီး ပှၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကရူၢ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤလၢ ကပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ ကလူၤဒီး(စ)အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ထၢန့ၣ်ဒိတၢ်ဂီၤလၢတၢ်အိၣ်ကျိၣ် ကဖု ဒီးပံၣ်ဖိဆဲးပူၤ (Esophagogastroduodenoscopy, EGD) (ကဖုဒီး ပံၣ်ကျိၤအဖီခိၣ်) ဒီး မ့ၢ်ဘၣ်စူးကါကသံၣ်န့ၣ်, နကြၢးစးထီၣ်ပတုၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢတချုးကူးကွဲးအသး ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်သးဒီး နတၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဘၣ်စးထီၣ် ပတုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢ ဟါ ၁၁း၄၅ လၢတချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အနီၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ဘၣ်ကူးကွဲးသးလၢ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်, နကြၢးစးထီၣ်ပတုၣ်ဆိ တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢ တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အနီၤ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်လံၤလံၤလီၤ. မၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒ်သိးနလူၤဟံၣ်မၤထွဲ အိၣ်တၢ်လၢကိးပူၤနီၤတမံၤတဂ့ၤ (Nothing by Mouth, NPO) တၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် (တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ် ပတုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကိာ်ပူၤ ၃ န့ၣ်ရံၣ်) တက့ၢ်. စူးကါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး ပတုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အရံၣ်ဒိၣ်လၢ ပဂီၢ် ဒ်သိးကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အကူးကွဲးန့ၢ်အခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆိကတီၢ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်-

နမ့ၢ်ဘၣ်ဆိကတီၢ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်လၢအသိန့ၣ် ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ လၢအဆိအချတက့ၢ်.

တၢ်လုၢ်ထီၣ်လုၢ်လီၤ-

တၢ်ကဘၣ်ဟဲဆုၤပှၤဆါဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်ခီဖျိပှၤလၢအဟံးမူဒါတဂၤလၢကအိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးသိလုၢ် ဒီးငါတမ့ၢ်တၢ် ဃုထၢလၢအဂ့ၤဘၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနဟဲဃုဒီးပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤဟံးမူဒါကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤမ့ၢ်တဟဲပံၣ်ဃုဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဒီးကွၢ်သး ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွၢ်အီၤဒီးရဲၣ်လီၤက့ၤအီၤလၢအသိလီၤ.

တချုးတုၤ ၇ သီ-

- ပတုၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်အသးအကၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးထးစီတက့ၢ်. ပံၣ်ဃုဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဖျိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး ထးစီသဟီၣ်, Metamucil ဒီး Fibercon လီၤ.
- ဟံၣ်ဂၢ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနပူၤနီၣ်သိလုၢ်လၢနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တချုးတုၤ ၃ သီ-

- စးထီၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသးအကၢ်စူၤတက့ၢ်. တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးကံၤစူၤန့ၣ်တၢ်မၤကဆိဘၣ်အီၤညီန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်အိၣ်လၢအသးကံၤစူၤအဒိတဖၣ် (ဘၣ်ဆၣ်တဟဲပနီၣ်ခဲလၢ်)- ကိၣ်ပီၤမူးဝါ, ဘုဝါ, အံးတလံးခီနီၣ်ဘိ, ကိၣ်စိုးဃု, ညုၣ်, ဆီညုၣ်, ဆီဒံၣ်, ဂီၤဖဲညုၣ်မံ, သဘူဟီၣ်လၢ်ထီဘး, တၢ်ဒီးတၢ်လုၢ်ချီမံတဖၣ်, တၢ်သုၣ်လၢထးဝါဒါ, တကွံသုၣ်, ဒံမုၢ်သုၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ဆံၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်ဒီးစံၢ်ဃါဒီးတၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်အဂီၢ်အဂ့ၤလၢန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသးကံၤစူၤအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ချံအိၣ်, တၢ်သုၣ်ချံ, ဘုခုပုၢ်, ဘုကူၣ်ချံ, ဘုခုသုၣ်, ခွၢ်နီၣ်ဇုၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လုၢ်ဒီးတၢ်သုၣ်သံသိတဖၣ်, ဘၢၣ်ရံၣ်သုၣ်ဒီးတၢ်သုၣ်ဃု, ပထိးချံဒီးသဘူချံတဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၤလၢဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအသးကံၤစူၤအဂီၢ် ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

တချိုးတု ၁ သီ-

- o စးထိပ်အိပ်တင်လၢအထံဆုံ (တၢ်အိပ်ထံဆုံပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိပ်လၢနကွၢ်အခံဒးဖျါ) တက့ၢ်
 - o တၢ်အိပ်ထံဆုံအဒိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ- ထံအီ၊ လးဖးထံ (တပၣ်ဒီးတၢ်နီၤထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်နီၤထံဟံ) ကသူထံဆၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီထံ Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade တၢ်သဝံထံဒီးတၢ်ထံအီလၢတမ့ၢ်တၢ်သဝံထံ (Sprite, 7-Up, Gingerale) တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံလၢတပၣ်ဒီးအနီၤ (အဲဟံထံ, စပံးသၣ်အထံ, သ့ၣ်ဖိဆၢသၣ်ထံ) Jell-O ဒီးထံခၢၣ်ဖိ တၢ် သၣ်ထံတဖၣ်လီၤ
 - o တၢ်လၢလၢအံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိပ်ထံဆုံအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ထံအလွဲဂီၤ, သံးဇိၤကံဇိၤ, တၢ်အိပ်လၢပၣ်ဒီး တၢ်နီၤထံ တဖၣ်, ဖြိၣ်ထံတၢ်ကျဲထံတဖၣ်, တၢ်သူတၢ်သၣ်ထံပၣ်ဒီးအဖံးဒီးတၢ်အိပ်ညါသူးန့ၣ်လီၤ

- **ဖဲမုၢ်ထူၣ်ခါ-** အီလီၤကသံၣ် Bisacodyl (Dulcolax) ၂ ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး Ex-Lax ၁၅ မံလံးကြံၢ် ၂ ဖျါၣ်
- **လၢဟါ ၄-၆ န့ၣ်ရံၣ်ဘၣ်စၢၤကတီၢ်-** အိ Miralax - တၢ်ကတီၢ်ဟံ Gatorade

ကျဲၣ်ကျိ Miralax တပလီၤဃုာ်ဒီး Gatorade ၆၄ အိၣ်စးလၢထံအိၣ်နီၣ်ဖးဒိၣ်တဖျါၣ်အပူၤတက့ၢ်

အိ Miralax®/Gatorade® ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ ခွဲးတက့ၢ်

ဆဲးအိဘၣ်တၢ်ထံ ၈ အိၣ်စး ၁ လၢ ၁၅ မံးနံးတဘျီစုာ်စုာ်တုၤတၢ်ကျဲထံလၢတစုတက့ၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤကဆိပံၣ်ပူၤအဂီၢ်- နဖိကြးအိထံအါလၢအကြးအဘၣ်ဖဲတချိုးတၢ်မၤကဆိထီၣ်ပံၣ်ဒီးဖဲမၤကဆိအီၤဝံၤလီၤခံဒ်သိးကဒိသအဘၣ် တၢ်သံးထံန့ၣ်လီၤ အိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ဟးလီၤ မ့ၢ်လၢနဖိအဟၢဖၢလူအဃိလီၤ နဖိမ့ၢ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျီးန့ၣ် အိၣ်ဘျီး ၁၅ တုၤ ၃၀ မံးနံး ဒီးဆဲးအိတၢ်ကျဲထံတုၤ အလၢၣ် တက့ၢ်

အနံၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သး-

ကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ကတီၢ်အဂီၢ်- နဖိအိဘၣ်နကသံၣ်ကသီလၢဂီၢ်ခီအဂီၢ်ခဲလၢဃုာ်ဒီးသွံၣ်ဆိၣ်သနံးတၢ်ဆါအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဘျုၣ်သွံၣ် (တၢ်မ့ၢ်တမၤ နၤလၢကဘၣ်ပတုၣ်အီၤအီၤဖဲပဝဲၤ ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤဆၢကတီၢ်) methadone ကသံၣ်မၤဂၢၢ်တၢ်ထုးသံးဃုာ်ဒီးတၢ်အီဆူးသဝံးထံလၢ ၃ န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်တချိုးန တၢ်ဒီးကွၢ်သး မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်အလီၤ န့ၣ်လီၤ နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆၢန့ၣ် ဆဲးကျါနပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢခါဆူညါတၢ်နီၣ်လီၤလၢ အိၣ်စုာ်လဲၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဂၢၢ် သွံၣ်တၢ်ဆၢပတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ လၢကဟးဆဲးတၢ်ဆိကတီၢ်အဂီၢ်, တဘၣ်စူးကါ ညါဖိ/ ထဲးထြၢဟဲၤဒရီၤခဲနၤဘၢၤနီၣ်လဲ (Tetrahydrocannabinol, THC) လၢနကဘၣ်ကူးကွဲးအမုၢ်နီၤန့ၣ်တဂ့ၤ

ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ်အထံဆုံလၢ ၃ န့ၣ်ရံၣ်ဂီၢ်တချိုးနတၢ်ဒီးကွၢ်သး ဝံၤဒီးပတုၣ်ကွံာ်အီၤတက့ၢ် ဟးဆဲးတၢ်ထံအလွဲဂီၤ တၢ်အိၣ်ပၣ်ဒီးတၢ်နီၤထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံ တၢ်ကျဲထံတဖၣ်, သံးဇိၤကံဇိၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်ညါသူးဒီးကသံၣ်ကသီလၢတဖိးသဲးစးတဖၣ်တက့ၢ် တၢ်စူးကါဘၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် နတၢ်ဒီးကွၢ်သးသ့န့ၣ်လီၤ

- **တချိုးတု ၃ န့ၣ်ရံၣ်-**
 - o ဒုၣ်ကွံာ်တၢ်ထံခဲလၢၣ်
 - o အိၣ်တၢ်နီၤတမံၤလၢၤတဂ့ၤ
 - o ဟံးန့ၢ်ဟံၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်လဲၤဘၣ်ဆူနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်မ့ၢ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ပတုၣ်ဒီးလဲၤတၢ်ဟးလီၤလၢကျဲအဂီၢ်အဃိန့ၣ် လီၤ

နဖိအိၣ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လံ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်နီၣ်လီၤတဖၣ်ခဲလၢဃုာ်ဒီးအအုၣ်တကိၣ်လိၣ်သးလၢၤဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် အိၣ်အထံဝါ မ့တမ့ၢ် အထံဘီန့ၣ်လီၤ နမ့ၢ်တနၢ်လီၤတၢ်လၢနဖိအပံၣ်ပူၤအိၣ်ကဆိလံၤခါန့ၣ်ဝံးစူၤကိးလီၤတိစိဆူပဝဲၤဒီးဖဲ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ တချိုးလဲၤဆူနတၢ်ဒီးကွၢ်သးတက့ၢ်

တၢ်ဒုးန့ၢ်ပၢၢ် တၢ်ဒိကွၢ်န့ၢ်ပံၣ်ကဖုဒွဲပူၤ အဂ့ၢ်

တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၣ်ကဖုဒွဲပူၤ မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၣ်ကဖုဒွဲပူၤ မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အကျဲလၢကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပွဲၣ်ထံးရှုညါတဘျီလိာ်ဘၣ်စးဒီးပွဲၣ်ခဲစၢၤလၢအဘၣ်လီၤတၢ်ကတၢၢ် ဒီးမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်ထံးရှုညါတဘျီလိာ်ဘၣ်စးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။ ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအခါ ကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးကွၢ်န့ၣ်ပွဲၣ်ဖးဒိၣ်ဒီးအံၣ်ကျိၤ ဒီးတၢ်ပီၤဖိအစၢ်တဘျီ တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၣ်ကဖုဒွဲပူၤပီးလီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကဆွဲၣ်လီၤတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၣ်ကဖုဒွဲပူၤပီးလီၤဆူခံပူၤဒီးလဲၣ်လီၤကယီၤကယီၤဆူပွဲၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။

ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်အစၢၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်န့ၣ် နကဘၣ်အိတၢ်အိလူသးအထံဒ်သိးကမၤကဆူထီၣ်န့ၣ်ပွဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ နအံၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကဆူကွၢ်အီၤလံသန့ကွၢ် အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်အိတၢ်အိလူသးအထံခဲလၢဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိး မ့ၢ်လၢနနီၢ်ဒိထုးထီၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၢ်တၢ်ဒီးထံးရှုညါတဘျီလိာ်ဘၣ်စးတဖၣ်အိၣ်လီၤဒီးဘၢလၢတၢ်ထံတၢ်နီၢ်အံၣ်ဖိလၢသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်လၢမုၢ်လၢကွၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ

သမံသမိးလီၤတၢ်ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သန့ၣ်

ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သန့ၣ် နဖိကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်အနီၣ်ကံၢ်စုဒုတဘျီလီၤ။ တၢ်ကမၤနကဒီးန့ၣ်ဖိအမံၤလၢပွဲၣ်ဒီးအအိၣ်ဖျဲၣ်နံၤသီလီၤ။

တချုးတၢ်ဒီးကံၢ်သး-

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖဲတချုးတၢ်ဒီးကွၢ်သးအပူၤတဂၤကသမံသမိးဘၣ်နဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုးဒီးအနီၢ်ခိတယၢ် သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး သးတၢ်စံၣ် အီးကစံၣ်ကွဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအကတၢၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကိးနဖိလၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤလၢပွဲၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ကတီၤသးဒီးအစၢၤအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်အိၣ်ကတီၤသးအလီၢ် တၢ်ကမၤကွၢ်ဟံၣ်မုၢ်ဖိ ၁၂ နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်အဆံၣ်ထံလၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်သွံၣ်ဟဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤဆါကဘၣ်ဆံၣ်ဆါန့ၣ် ဒ်သိးကမၤဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အံၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဝံၤဒီးပုၤဆါကဆိတလဲဘၣ်အကူသိးဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ကူတၢ်သိးန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါအကူၢ်

နကထံၣ်လိာ်သးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်ကတီၤတၢ်ဒီးကွၢ်သး (တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်) သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ ပွဲၣ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ် တၢ်ဒီးကွၢ်သးဒီးအသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ ဒီးပုၤဆါကသံၣ်သးသပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ကဒုးန့ၣ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲလၢအမၤဝဲလၢတၢ်ကွၢ်ဘၣ်နဖိအဂီၢ် ဒီးကစံးဆါတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်တမံၤလၢလၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ။ ပွဲၣ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ်ကတဲဒုးန့ၣ်ပၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးအပတီၢ်ဒီးတၢ်ကမၤနဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်အၢၤလီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိပူၤ လၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၣ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် ဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကမၤတၢ်ဒီးကွၢ်သးအံၣ်န့ၣ်လီၤ။

ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကသမံသမိးကွၢ်လၢပွဲၣ်ဘၣ်နဖိဒုးန့ၣ်ပၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်မံၤလၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကမၤနဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်အၢၤလီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိဒီးတဘျီလၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၣ်ပၢ်ကသံၣ်သးသပူၤအကျဲဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကသံၣ်သရၣ်ဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကမၤန့ၢ်တၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်လၢမုၢ်လၢကွၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ

ပုၤဒုးအိၣ်ကတီၤတၢ်ဒီးကွၢ်သးကရူၢ် ကစိၢ်န့ၣ်လီၤနဖိဆူတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဒီးပူၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကမၤနလဲၣ်အိၣ်ခိးဟံၣ်စၢၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်အိၣ်ဘျးဒီးဒီးတၢ်စူးကါသ့အလီၢ်န့ၣ်လီၤ။ အကါဒိၣ်လၢအစၢၤကတၢၢ်မိၢ်ပတဂၤဂၤကအိၣ်တ့ၢ်ဘၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးစဲထၢၣ်ဒိကတီၢ်ညါ ဖဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချုးပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်မ့ၢ်လိၣ်ကတီၤဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကဆဲးလီၤကသံၣ်ကသီဒီးကွၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်မူပနီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤကျိၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် Monitored Anesthesia Care (MAC) (တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဂ့ၢ်ဝီ) န့ၣ်လီၤ။ ဖဲပုၤဆါတဖၣ်အါတက့ၢ် မံဘၣ်သးလၢတၢ်ဒီးကွၢ်သး ဒိကတီၢ်ညါန့ၣ် တနီၤပၢ်ထီၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါသးန့ၣ်လီၤ။ ပုၤဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဒီး/မ့တမ့ၢ် certified registered nurse anesthetist (CRNA) (သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဖိသဲးစး) ကဆါတံၢ်စၢၤကသံၣ်ကသီလၢအကြးအဘၣ်လၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ

ခါ ဒ်သိးကဒုး ပူဖျဲးနဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢ်ဘၣ်နၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ် ထံးရှူတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ် ထံးရှူညၣ်ကိၣ်လိာ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်ကထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢ၊ ခဲမရၣ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံာ်ကိပူၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အီၤအဘူး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးတဲာ်ကွၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ နဖိကဘၣ်တၢ်လဲၤဆှၢအီၤဆူတၢ်အိၣ်ဘျးဒီးဒ်သိးကမၤပၢၢ်ထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢကသံၣ်သးသပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဖိသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးကွၢ်သးတဂၤ စုာ်စုာ်လီၤဆီလိာ်သး အသိတၢ်ဘျီကွၢ်အဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ။ နဆိကဆဲးဘၣ်အံၤသၣ်ထံဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤန့ၣ်လီၤ။ သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါဖိးသဲးစးတဂၤ ကဟဲသမံသမိးကွၢ်ဘၣ်နဖိအတၢ်ကသါ သးတၢ်စံာ် သွၣ်တၢ်ဆီၣ်သနဲး ဒီးအီးကစံာ်ကွဲၣ်ပတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဘျးဒီး ဒီကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ။ တုၤအပၢၢ်ထီၣ်သးဒီးအိၣ်ထံသ့န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အီၤလၢတၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်အိၣ်ကျါၤသးအစၢ်န့ၣ်လီၤ။

နဖိကဘၣ်တၢ်အံးကွၢ်ထွဲအီၤလၢတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်လၢအကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်တမုာ်တလၢ၊ တၢ်ခိၣ်မူၢ်န့ၣ်ပူၤ တၢ်သးကလဲၤ/ဘျးတဘျီတခီၣ် ကိာ်ယူၢ် ဆါ ခိၣ်ဆါ ဟၢဖါဆါဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မိခွဲသပူၤန့ၣ်လီၤ။

ကသံၣ်သရၣ်ကတၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီးနၤဘၣ်ဃးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးအစၢ်လီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ထံးရှူ မ့တမ့ၢ် ထံးရှူညၣ်ကိၣ်လိာ်လီၤဆီတဖၣ်အဒိတဖၣ် တမံၤလၢလၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆှၢအီၤ ဆူဒီးမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကသံထံကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ။ ကလၢာ်ဆၢက တီၢ် ၅-၇ သီလၢတၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါနၤတၢ်အစၢ်တဖၣ်ခီဖျိတၢ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် လၢပုၤဆါအလီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်စံာ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးလီၢ်

ဖဲနဖိစံာ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၣ်ပံာ်ကဖုဒွဲပူၤစဲထၢသ့လဲၣ်န့ၣ် နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်စံာ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢနပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ။ ပုၤနီၢ် ဒိၣ်တဂၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလၢပွဲၤဝဲန့ၣ်လီၤ။