

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢနဖိသၢ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၤဒီး **MIRALAX GATORADE**(မံၣ်ရၣ်လဲၤကဲတၢ်ရဲၣ်အံၣ်သၢ်ထံအီၤ) တတ်အဂီၢ်

ပှၤဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလံာ်တဖၣ်အံၤဖဲန့ၣ်လီၤကဝီၤကသံၣ်ကျးတက့ၢ်-

Bisacodyl(ကသံၣ်အီၤလူသး) - ၂ ဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး **Ex-Lax** ၁၅ မံလံးကြၢ် ၂ ဖျၢၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပွဲၣ်အံၣ်ဘၣ်) လၢတဖျၢၣ်ပၣ်ဒီး bisacodyl ၅ မံလံးကြၢ်)

Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ထံကမူၣ် **၈-၃ အိၣ်စး - ၁ ပလီ**

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် အဂ့ၢ်ဂၤလၢထီၣ်သကြီၤအီၤသ့)

Gatorade® ၃၂ အိၣ်စး (တဘၣ်မ့ၢ်လၢအလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)

Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte ယိယိတဖၣ် တူၢ်လိာ်အီၤသ့လီၤ- အလွဲၢ်ဂီၤတဖၣ်တၢ်ပျဲ အီၤတသ့ဘၣ်- အလွဲၢ်အဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ် (အဘီ, အဟ့ၣ် စူၢ်ဝံၣ်သၢ်လွဲၢ်, အလါအဲး, အလါ) တဖၣ်သ့လီၤ- တၢ်ပျဲန့ၢ် Gatorade ၂-၁၂ အိၣ်စးထံကမူၣ် တဘၣ်သ့စ့ၢ်ကိးဒ်သိးကျဲၣ်ကျီၣ်ယုာ်အီၤဒီးထံလၢကမၤန့ၢ်အထံခဲလၢၣ် ၆၄ အိၣ်စးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- o ကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်အိၣ်ကတီၤသးတချုးတၢ်ဒိးကွၢ်သးအကီၣ်ဒိတဖၣ်ဒီးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်ကတီၤသးအတၢ်န့ၣ်လီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်-
- o မၤလီၤတံၢ်လီၤမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဟဲၣ်ယုာ်သကိးဖဲတၢ်ဒိးကွၢ်သးအနံၤတက့ၢ်- တၢ်မၤပျဲလီၤတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးကီၣ်ဒိမိၢ်ပၢ်လၢ တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးဘၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ-
- o ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလၢကဟဲၣ်အိၣ်ဘၣ်ဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် မၤပှၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပွဲၤအဂၤလၢကဟဲၣ်အိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤလၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်ဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒိးကွၢ်သးဝံၤတက့ၢ်-

တၢ်အိၣ်ကတီၤသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွဲၤဒီးအဂီၢ် - လၢနဖိတၢ်ပျဲဖျဲးအဂီၢ် **ဒုၣ်ကွံာ်** တၢ်ထံတၢ်နီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတချုးနဖိတၢ်ဒိးကွၢ်သး ၃ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး နတၢ်ဒိးကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွၢ်အီၤဒီးဘၣ်ရဲၣ်လီၤက့ၢ်အီၤလၢအသီလီၤ- ဝံသးစူၤမၤဟံၣ်ထွဲတၢ်နီၣ်လီၤအဂ့ၢ်ကျိၤဒ်လၢလံာ်တက့ၢ်-

အအံၤမ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်အသိ, ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၢ် လံာ်အဆၢတခါအံၤ ဖဲလၢနမ့ၢ် ဘၣ်အီၤ ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် ဖဲထဲးလၢလီၤကံၢ်ကလူးခးကီၤ (glucagon-like peptide 1, GLP-1) **ကံၢ်လၢအမၤလီၤကံၢ်တၢ်** (ဒ်အမ့ၢ် Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်အဂ့ၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်) မ့တမ့ၢ် ဖရိးထံနံၤလၢအစိာ်အံၣ်သၢ်ဒီးကလူခိၣ် ၂ (Sodium-glucose transport protein 2, SGLT-2) ကံၢ်မၤပတုၢ်တၢ် (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) ဒ်သိး ကမၤစူၤလီၤ နီၢ်ခိၣ်အတယၢ် မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်စူးကါ ကသံၣ်အဝဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကြးပတုၢ်တၢ်စူးကါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်တၢ်နီၣ်လီၤလၢလံာ်အံၤအသိးလီၤ-

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

- ကသံၣ်ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် (အဒိ, Byetta, Victoza, Saxenda) လၢတနံၤ တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံဘျီအဂီၢ်, ပတုၢ်လၢ တချုးဆဲးတနံၤ မ့တမ့ၢ် လၢကဘၣ်ကူးကွဲးအနံၤတက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ် တနွံတဘျီအဂီၢ် (အဒိ- Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), ပတုၢ်ဆိ ၇ သီလၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- ကသံဉ်အီ, လၢကဘဉ်အီကိးနံၤဒဲး (အဒိ, Rybelsus), ပတုာ်ဆိ ၇ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

SGLT-2 Inhibitors (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro)– ပတုာ်ဆိ ၄ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်စူးကါကသံဉ်လၢ ဆံဉ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်, အလီၢ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢ နကဘဉ်ဆဲးကျိးဒီး ပှၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကရူၢ်အအိဉ် မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆၢကသံဉ်သရဉ်စံဉ်နီၤ ဒ်သီးကမၤန့ၢ်တၢ်နီၣ်လီၤလၢ ကပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ ကလူၤခိး(စ)အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီး တၢ်ထၢန့ၣ်ဒိတၢ်ဂီၤလၢတၢ်အိဉ်ကျိာ် ကဖု ဒီးပံာ်ဖိဆံးပူၤ (Esophagogastroduodenoscopy, EGD) (ကဖုဒီး ပံာ်ကျိၤအဖီခိဉ်) ဒီး မ့ၢ်ဘဉ်စူးကါကသံဉ်န့ၣ်, နကြးစးထီဉ်ပတုာ် တၢ်အီတၢ်ထံတၢ်နီၣ် လၢတချုးကူးကွဲးအသး ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်သးဒီး နတၢ်နီၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဘဉ်စးထီဉ် ပတုာ်တၢ်အီတၢ်ထံတၢ်နီၣ် လၢ ဟါ ၁၁း၄၅ လၢတချုးကူးကွဲးဒီးဘဉ်အန့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ဘဉ်ကူးကွဲးသးလၢ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်, နကြးစးထီဉ်ပတုာ်ဆိ တၢ်အီတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢ တချုးကူးကွဲးဒီးဘဉ်အနံၤ ဂီၤ ၈:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်လံၤလံၤလီၤ. မၤလီၤတၢ်အီၤဒ်သီးနလူၤဟံၣ်မၤထွဲ အိဉ်တၢ်လၢကိးပူၤနီၣ်တမံၤတဂ့ၤ (Nothing by Mouth, NPO) တၢ်နီၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် (တချုးကူးကွဲးဒီးဘဉ် ပတုာ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢကိာ်ပူၤ ၃ န့ၣ်ရံၣ်) တက့ၢ်. စူးကါကသံဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး ပတုာ်တၢ်အီတၢ်ထံတၢ်နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိဉ်လၢ ပဂီၢ် ဒ်သီးကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢ အကူးကွဲးန့ၣ်အခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆိကတီၢ်ကွံာ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်-

နမ့ၢ်ဘဉ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤက့ၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်လၢအသီန့ၣ် ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ လၢအဆိအချုတက့ၢ်.

ဝံစိာ်တီဆၢတၢ်မၤ-

တၢ်ကဘဉ်ဟဲဆုၤပှၤဆါဆူတၢ်ဆါဟံဉ်လၢတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်ခိဖျိပှၤလၢအဟံးမူဒါတဂၤလၢကအိဉ်ဘဉ်ဒီးအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးသီလုာ် ဒီးငါတမ့ၢ်တၢ် ဃုထၢလၢအဂ့ၤဘဉ် မ့တမ့ၢ် လၢနဟဲဃုာ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤဟံးမူဒါကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤမ့ၢ်တဟဲပုာ်ဃုာ်ဘဉ်န့ၣ် တၢ်ဒီးကွၢ်သး ကဘဉ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်အီၤဒီးရဲၣ်လီၤက့ၤအီၤလၢအသီလီၤ.

တချုးတုၤ ၇ သီ-

- ပတုာ်ကွံာ်တၢ်အိဉ်အသးအကံာ်ဒီးကသံဉ်ကသီတဖၣ်လၢအိဉ်ဒီးထးစီတက့ၢ်. ပာ်ဃုာ်ဒီးဘဉ်တၢ်မံဉ်ဖျိတဖၣ်လၢအိဉ်ဒီး ထးစီသဟီဉ်, Metamucil® ဒီး Fibercon® လီၤ.
- ဟံၣ်ဂၢၢ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနပှၤနီၣ်သီလုာ်လၢနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တချိုးတု ၃ သီ-

- o စးထိပ်အိပ်လအိပ်ဒီးတအိပ်အသးအကံစှတကွံ- တအိပ်လအိပ်ဒီးတအိပ်သးကံစှတန့တမကဆိဘာ်အိညီန့လီ-
 - o တအိပ်လအသးကံစှတအဒိတဖာ် (ဘာ်ဆာ်တဟ်ပနီာ်ခဲလာ်)- ကိာ်ပိာ်မူးဝါ, ဘုဝါ, အံးတလံးခီနီဘိ, ကိာ်စိုးယု, ညာ်, ဆီညာ်, ဆီဒံ, ဂီဖးညာ်မံ, သဘူဟိာ်လံထီဘး, တဒီးတလံာ်ချီမံတဖာ်, တလံာ်လံထီဝါဒါ, တကွံသုာ်, ဒံမုာ်သုာ်, တနီထံ, တနီဆံာ်, တနီထံလီသကါ, တဒီးစံာ်ဒီးတနီမူနာဆိအဂုဂါန့လီ-
 - o တလံာ်တဖာ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတအိပ်အိပ်ဒီးအသးကံစှတအဂီၢ်ဘာ်- တၢ်ချဲအိပ်, တလံာ်ချဲ, ဘုခုပုာ်, ဘုကူၤချဲ, ဘုခုသုာ်, ခွဲာ်နီာ်န့, တဒီးတလံာ်ဒီးတလံာ်သုာ်သံသိတဖာ်, ဘၢာ်ရံာ်သုာ်ဒီးတလံာ်ယု, ပထိးချဲဒီးသဘူချဲတဖာ်လီ-
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအဂုဂါဘာ်ဃးဒီးတအိပ်လအသးကံစှတအဂီၢ် ဝံသးစူကွံဖဲ www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

တချိုးတု ၁ သီ-

- o စးထိပ်အိပ်တလံာ်အထံဆံ (တအိပ်ထံဆံပုာ်ဃုာ်ဒီးတအိပ်လအနကွံအခံဒးဖျါ) တကွံ-
- o တအိပ်ထံဆံအဒိတဖာ်မုာ်ဝဲ- ထံအီ, လးဖးထံ (တပုာ်ဒီးတနီထံ မ့တမ့ၢ် တနီထံဟံ) ကသူထံဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီထံ Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade တၢ်သဝံထံဒီးတၢ်ထံအိလၢတမ့ၢ်တၢ်သဝံ (Sprite, 7-Up, Gingerale) တလံာ်တၢ်သုာ်ထံလၢတပုာ်ဒီးအနီၢ် (အဲပာ်ထံ, စပံးသုာ်အထံ, သုာ်ဖိဆါသုာ်ထံ) Jell-O ဒီးထံချံာ် ဖီတၢ် သုာ်ထံတဖာ်လီ-
- o တၢ်လၢလံာ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတအိပ်ထံဆံအဂီၢ်ဘာ်- တၢ်ထံအလွဲဂီၤ, သးဇီၤကံဇီၤ, တအိပ်လၢပုာ်ဒီး တနီထံ တဖာ်, ဖြိာ်ထံတၢ်ကျဲထံတဖာ်, တလံာ်တၢ်သုာ်ထံပုာ်ဒီးအဖံးဒီးတအိပ်ညါသူးန့လီ-

ဒံသးကအိပ်ဒီးကံဘါလၢပုာ်အဂီၢ် ဝံသးစူပုာ်ဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ထံလၢပုာ်ဒီးတၢ်ဆါဃုာ်ဒီးအဂါတဖာ်လၢတပုာ်ဒီးတၢ်ဆါတကွံ- နဖိမ့ၢ်အိပ်ဒီးတၢ်ဆံာ်ဆါန့ တၢ်ပိာ်အဂုဒီးနကသံာ်သရံာ်ဒံသးမၤန့တၢ်ဆံာ်ဆါအတၢ်အိပ်တၢ်အီတၢ်ရဲာ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်တကွံ-

- **ဖဲမုာ်ထူာ်ခါ-** အီလီကသံာ် Bisacodyl (Dulcolax) ၂ ဖျါာ် မ့တမ့ၢ် ခွီးကလဲး Ex-Lax ၁၅ မံလဲးကြံၤ ၂ ဖျါာ်
- **လၢဟါ ၄-၆ နာ်ရံာ်ဘၢာ်စၢၤကတီၢ်-** အိ Miralax - တၢ်ကတီၢ်ဟံ Gatorade

ကျဲာ်ကျိ Miralax ဖးဖိပလီဃုာ်ဒီး Gatorade ၆၄ အိာ်စးလၢထံအိနီာ်ဖးဒိာ်တဖျါာ်အပူၤတကွံ-
အိ Miralax®/Gatorade® ထံ ၈ အိာ်စး ၁ ခွဲးတကွံ-
ဆဲးအိဘာ်တၢ်ထံ ၈ အိာ်စး ၁ လၢ ၁၅ မံးနဲးတဘျီစုာ်စုာ်တုၤတၢ်ကျဲထံလၢာ်တစုတကွံ-

တၢ်ဟ့ၢ်ကူၤဟ့ၢ်ဖးလၢတၢ်မၤကဆိပံာ်ပူၤအဂီၢ်- နဖိကြးအိထံအါလၢအကြးအဘာ်ဖဲတချိုးတၢ်မၤကဆိထီာ်ပံာ်ဒီးဖဲမၤကဆိအီၤဝံၤလီၤခံဒံသးကဒိသအဘာ် တၢ်သးထံန့လီၤ- အိာ်ဘူးဒီးတၢ်ဟးလီၢ် မ့ၢ်လၢနဖိအဟၢဖါလူအဃိလီၤ- နဖိမ့ၢ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘိုးန့ၢ် အိာ်ဘူး ၁၅ တုၤ ၃၀ မံးနဲး ဒီးဆဲးအိတၢ်ကျဲထံတုၤ အလၢာ် တကွံ-

အနံၤဖဲတၢ်ဒီးကွံၤသး-

ကသံာ်ကသီလၢဂီၢ်ကတီၢ်အဂီၢ်- နဖိအိဘာ်နကသံာ်ကသီလၢဂီၢ်ခီအဂီၢ်ခဲလၢာ်ဃုာ်ဒီးသွံာ်ဆီာ်သနဲးတၢ်ဆါအကသံာ်တဖာ်, ကသံာ်မၤဘျဲာ်သွံာ် (တၢ်မ့ၢ်တမၤ နၤလၢကဘာ်ပတုာ်အီၤဖဲပဝဲၤ ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤဆါကတီၢ်) methadone ကသံာ်မၤဂါတၢ်ထုးဃးဃုာ်ဒီးတၢ်အီဆူးသဝံးထံလၢ ၃ နာ်ရံာ်ကတီၢ်တချိုးန တၢ်ဒီးကွံၤသး မ့တမ့ၢ် ဆီန့ၢ်အလီၢ် န့ၢ်လီၤ- နဖိမ့ၢ်အိပ်ဒီးတၢ်ဆံာ်ဆါန့ၢ် ဆဲးကျါနပုၤရဲာ်ကျဲၤတၢ်လၢခါဆူညါတၢ်နီာ်လီၤလၢ အံာ်စူာ်လဲၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဂါာ် သွံာ်တၢ်ဆါပတီၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ- လၢကဟးဆဲးတၢ်ဆိကတီၢ်အဂီၢ်, တဘာ်စူးကါ ညါဖီ/ ထဲးတြၢဟဲၤဒရီၤခဲနၤဘံၤနီၢ် (Tetrahydrocannabinol, THC) လၢနကဘာ်ကူးကွဲးအမုာ်န့ၢ်တဂ့ၤ-

ဆဲးအိပ်တင်အိပ်အထံဆုံလၢ ၃ နှာ်ရံၣ်ဂီၢ်တချုးနတၢ်ဒီးကွၢ်သး ဝံၤဒီးပတုၣ်ကွၢ်အီၤတက့ၢ်. ဟးဆဲးတၢ်ထံအလွဲၢ်ဂီၤ တၢ်အိပ်ပၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်ထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံ တၢ်ကျဲထံတဖၣ်, သံးဧၤကံဧၤတဖၣ်, တၢ်အိပ်ညါသူးဒီးကသံၣ်ကသီလၢတဖၣ်သဲးစးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကါဘၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွၢ် နတၢ်ဒီးကွၢ်သးသ့န့ၣ်လီၤ.

• **တချုးတုၤ ၃ နှာ်ရံၣ်-**

- o ဒုၣ်ကွၢ်တၢ်ထံခဲလၢာ်
- o အိပ်တၢ်နီၣ်တမံၤလၢၤတဂ့ၤ

ကတီၤသးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လံ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်နီၣ်လီၤတဖၣ်ခဲလၢာ်ဒီးအအံၤတကီၢ်လိာ်သးလၢၤဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်အိပ်အထံဝါ မ့တမ့ၢ် အထံဘီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တနၢ်လီၤတၢ်လၢနဖိအပျံၣ်ပူၤအိပ်ကဆိလံၤခါန့ၣ်ဝံသးစူၤကိးလိတဲစိဆူပဝဲၤဒၢးဖဲ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ တချုးလဲၤဆူနတၢ်ဒီးကွၢ်သးတက့ၢ်.

တၢ်လၢမ့ၢ်လၢကွၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ.

သမံသမိးလီၤတၢ်တၢ်ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သနၢ်

ဖဲတၢ်တူၢ်လိာ်သနၢ် နဖိကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်အနီၣ်ကံၢ်စုဒုတဘိလီၤ. တၢ်ကမၤနကဒီးန့ၣ်နဖိအမံၤလၢပဲၤဒီးအအိပ်ဖျဲၣ်နံၤသီလီၤ.

တချုးတၢ်ဒီးကံၢ်သး-

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖဲတချုးတၢ်ဒီးကွၢ်သးအပူၤတဂၤကသမံသမိးဘၣ်နဖိအတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချုးဃုာ်ဒီးအနီၣ်ခိတယၢ် သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံး သးတၢ်စံၣ် အီးကစံၣ်ကွဲၣ်ဒီး တၢ်အိပ်တၢ်အီၤလၢအကတၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကိးနဖိလၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤလၢပဲၤဘၣ်တၢ်အိပ်ကတီၤသးဒီးအစၢအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိပ်ကတီၤသးအလီၢ် တၢ်ကမၤကွၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်ဖိ ၁၂ နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်အဆံၣ်ထံလၢတၢ်အိပ်ဒီးဟူးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်သွံၣ်ဟဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါကဘၣ်ဆံၣ်ဆါန့ၢ် ဒ်သိးကမၤဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ဝံၤဒီးပုၤဆါကဆိတလဲဘၣ်အကူသိးဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ကူတၢ်သိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါအကရူၢ်

နကထံၣ်လိာ်သးနဖိအတၢ်အိပ်ကတီၤတၢ်ဒီးကွၢ်သး (တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်) သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ ပံၢ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ် တၢ်ဒီးကွၢ်သးဒၢးအသရၣ် မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ ဒီးပုၤဆဲးကသံၣ်သးသပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲလၢအမၤဝဲလၢတၢ်ကွၢ်ဘၣ်နဖိအဂီၢ် ဒီးကစံးဆါတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်တမံၤလၢလၢအိပ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ. ပံၢ်ကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ်ကတဲဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးအပတီၢ်ဒီးတၢ်က မၤနဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိပူၤ လၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၢ်ပၢ်တၢ်မၤအကျဲ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ် ဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကမၤတၢ်ဒီးကွၢ် သးအံၤန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကသမံသမိးကွၢ်လၢပဲၤဘၣ်နဖိဒီးဒုးန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်မံၤလၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကမၤနဆဲးလီၤမံၤ လၢတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးကွီၣ်ဒိဒီးတဘျီလၢအဟံၣ်ဖျါဝဲလၢနန့ၢ်ပၢ်ကသံၣ်သးသပူၤအကျဲဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ပျဲလၢကသံၣ်သရၣ်ဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကမၤန့ၢ်တၢ်လၢန ဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢမ့ၢ်လၢကွၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ.

ပုၤဒုးအိပ်ကတီၤတၢ်ဒီးကွၢ်သးကရူၢ် ကစိၢ်န့ၣ်လီၤနဖိဆူတၢ်ဒီးကွၢ်သးအဒၢးပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကမၤနလဲၤအိပ်ခိးဟံၣ်စၢၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်အိပ်ဘျဲးဒၢးဒီးတၢ်စူးကါ သ့အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢအစုၤကတၢ်မိၢ်ပတဂၤဂၤကအိပ်တ့ၢ်ဘၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးစဲထၢၣ်ဒိကတီၢ်ညါ ဖဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချုးပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၤ တဖၣ်မ့ၢ်လိာ်ကတီၤဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ကသံၣ်သရၣ်လၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤကဆဲးလီၤကသံၣ်ကသီဒီးကွၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်မူပနီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤကျိၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ် ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် Monitored Anesthesia Care (MAC) (တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဂ့ၢ်ဝီ) န့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤဆါတဖၣ်အါတက့ၢ် မံဘၣ်သးလၢ

တၢ်ဒီးကွၢ်သး ဒီကတီၢ်ညါန့ၣ် တနီၤပၤထီၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါသးန့ၣ်လီၤ။ ပှၤဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဒီး/မ့တမ့ၢ် certified registered nurse anesthetist (CRNA) (သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢဆဲးကသံၣ်သးသပူၤဖိးသဲးစး) ကဆၢတဲာ်စၢၤကသံၣ်ကသီလၢအကြၢးအဘၣ်လၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ် ခါ ဒ်သိးကဒုး ပှၤဖျဲးနၤဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်နၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှူတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ် ထံးရှူညၢၣ်ကိၣ်လိာ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်ကထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢ ခဲမရၣ်ဒီကွၢ်န့ၣ်ပှၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အီၤအဘူး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးတဲာ်ကွၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခံ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခံ နဖိကဘၣ်တၢ်လဲၤဆှၢအီၤဆူတၢ်အိၣ်ဘျးဒီးဒ်သိးကမၤပၤထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢကသံၣ်သးသပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဖိသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးကွၢ်သးတဂၤ စုာ်စုာ်လီၤဆီလိာ်သး အယီတၢ်ဘျါကွၢ်အဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ။ နဆိကဆဲးဘၣ်အံၤသၣ်ထံဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤန့ၣ်လီၤ။ သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါဖိးသဲးစးတဂၤ ကဟဲသမံသမိးကွၢ်ဘၣ်နဖိအတၢ်ကသါ သးတၢ်စံၣ် သွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနံး ဒီးအိးကစံၣ်ကွဲၣ်ပတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဘျးဒီး ဒီကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ။ တုၤအပၤထီၣ်သးဒီးအိၣ်ထံသ့န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အီၤလၢတၢ်ထံတၢ်နီၤဒီးတၢ်အိၣ်ကျၢၤသးအစၢ်န့ၣ်လီၤ။

နဖိကဘၣ်တၢ်အံးကွၢ်ထွဲအီၤလၢတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်လၢအကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်တမ့ၢ်တလၢ တၢ်ခိၣ်မူၢ်န့ၢ်ပူၤ တၢ်သးကလဲၤ/ဘျီးတဘျီတခီၣ် ကိာ်ယူၢ် ဆါ ခိၣ်ဆါ ဟၢမၤဆါဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မံၣ်သပူၤန့ၣ်လီၤ။

ကသံၣ်သရၣ်ကတၢၣ်ပီၣ်တၢ်ဒီးနၤဘၣ်ဃးနဖိအတၢ်ဒီးကွၢ်သးအစၢၤလီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ထံးရှူ မ့တမ့ၢ် ထံးရှူညၢၣ်ကိၣ်လိာ်လီၤဆီတဖၣ်အဒိတဖၣ် တမံၤလၢလၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆှၢအီၤ ဆူဒီးမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကသံထံကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ။ ကလၢဆၢက တီၢ် ၅-၇ သီလၢတၢ်ကဘျးဘၣ်သ့ၣ်ညါနၤတၢ်အစၢတဖၣ်ခီဖျိတၢ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် လၢပှၤဆါအလီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်စံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်သးလီၢ်

ဖဲနဖိစံၣ်လီၤဘၣ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၣ်ပှၤကဖုဒွဲပူၤစဲထၢသ့လံန့ၣ် နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်စံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢနပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ။ ပှၤနီၢ် ဒိၣ်တဂၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢ ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလၢပှဲၤဝဲန့ၣ်လီၤ။