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

U DIYAAR-GAROWGA MALAWAD-BAARIDDA CAARRUURTA EE DIYAARINTA NUSKA MIRALAX GATORADE

Ka soo iibso qalabkan farmashiyaha ku yaala deegaankaaga:

2 - Kiniiniyada Bisacodyl AMA 2 – 15mg Ex-Lax Afar-geesoodka Shukulaatada
(Dulcolax® laxative MA AHAN Dulcolax® stool softener"saxaro jilciye") kiniini kasta ayaa waxaa ku jirta 5 mg oo bisacodyl ah

Dhalo ku jirta 1 - 8.3 wiqiyad oo Budada Polyethylene Glycol (PEG) 3350
(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX ama nooc ahaan u dhigma)

32 wiqiyad Gatorade® (Aan ahayn dhadhan midab guduud ah)
Regular Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero® ama Pedialyte waa kuwo la aqbali karo. Dhadhanka midabka guduudka ah lama oggola; dhamman midabyada kale (jaalle, cagaar, oranji, buluug-guduud, buluug) waa caadi. Sidoo kale waa caadi in la iibsado hal baakad oo ku jirta 2.12 wiqiyad oo budo Gatorade midkaas oo lagu dari karo biyo si ay u noqdaan guud ahaan mug gaaraya 32 wiqiyad oo dareere ah.

Liisto-hubineedka Waxa La Sameeyo

- Dib-u-eeg foomamka habraaca ka hor kadibna u raac tilmaamaha si taxaddar leh.
- Hubso in uu meesha joogo waalid ama mas'uul sharciyeed maalinta habraaca uu dhacayo. Haddii aanan midaan macquul ahayn, buuxi foomka oggolaanshaha adiga oo midkaas ugu oggolaanaya waalidka aan ilmaha hayn in uu oggolaansho bixiyo.
- Sameyso qorshooyin aad kula joogaysid ilmahaaga ama u oggoloow qof kale oo wayn in uu la joogo 12 saacadood kadib habraaca.

U DIYAAR-GAROWGA MALAWAD-BAARIDDA - Loogu talagalay bedqabka ilmahaaga, **JOOJI** dhammaan dareeraha iyo wax walba oo afka laga qaato 3 saacadood inta ilmahaaga aan habraaca lagu samaynin haddii kale habraaca waa la baajin doonaa waxaana dib loogu samayn doonaa jadwal kale. Fadlan raac tilmaamaha faah-faahsan ee hoos ku qoran.

Muhiim, fadlan dib u eeg qaybtan haddii aad qaadato dawo loo yaqaan Harmuunga galaguunka-1 (Glucagon-Like Peptide 1, GLP-1) agonist (sida Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta ama kuwa kale) ama Borotiinka gubdiya sodium-glucose-ka-2 (Sodium-Glucose Transport Protein 2, SGLT-2) Ka hortagayaasha (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) oo loo isticmaalo dhimista cayilka ama macaanka.

Haddii aad qaadato daawooyinkan, markaa waa inaad dawada u joojisa sida waafaqsan tilmaamaha soo socda:

GLP-1 Agonists (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta ama kuwa kale):

- Hal ama laba jeer maalintiiba irbado la isku duro (tusaale Byetta, Victoza, Saxenda), jooji maalinta ka horeysa iyo maalinta ka dambeysa qaliinka.
- Hal mar irbado toddobaadle ah (tusaale: Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), haki 7 maalmood ka hor qaliinka.
- Afka laga qaato, maalinlaha ah (tusaale: Rybelsus), haki 7 maalmood ka hor qaliinka.

SGLT-2 Ka hortagayaasha (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro): Haki 4 maalmood ka hor qaliinka

<u>Haddii aad u qaadato daawooyinkan sonkorowga, markaa waxaad u baahan tahay inaad la xiriirto kooxdaada daryeelka aasaasiga ah ama dhakhtarka endocrinologist (dhaqtarka ku taqsuuse xanuunada hormuunka) si aad u hesho tilmaamaha maareynta gulukoosta.</u>

Haddii aad leedahay barista tuubada hunguriga (Esophagogastroduodenoscop, EGD) (Upper endoscopy) oo aad qaadato daawooyinkan, markaa waa inaad bilowdo cunto dareere ah oo cad **<u>24 saacadood</u>** ka hor qaliinkaaga. Tani way ka duwanaan doontaa tilmaamahaaga sheegaya inaad bilowdo cunto dareere saafi ah 11:45 galabnimo habeen ka hor. Tusaale ahaan, haddii qaliinkaagu uu yahay 8:00 AM, markaas waa inaad bilowdaa cunto dareere ah oo saafi ah 8:00 subaxnimo maalin ka hor. Hubi inaad raacdo tilmaamaha Wax aanan afka laga qaadaneynin (Nothing by Mouth, NPO) (wax afka laga qaadanayo majiraan ka hor 3 saacadood qaliinkaaga). Hakinta daawooyinkan iyo ka joogista dareeraha saafiga ah ayaa muhiim noogu ah in aan si badbaado leh u dhamaystirno qaliinkaaga.

Baaji ama dib-u-dhigo ballantaada:
Haddii ay noqoto in la baajiyo ama la joojiyo habraaca ama dib loo dhigo, fadlan sida ugu dhaqsiyaha badan ee suuragalka ah u soo wac lambarkan 612-871-1145.

Gaadiidka:
Bukaanka waa in guriga loo wado oona laga wado meesha habraaca midaasna waxaa samaynaya qof mas'uul ah oo la joogayo inta lagu guda jiro mudada uu qaliinka socdo. Gaadiid taksi ah ikhtiyaar ma aha haddii bukaanka uu raacayo qof weyn oo mas'uul ah mooyaane. Haddii qof mas'uul ah uusan joogin, habraaca waa la baajin doonaa waxaana dib loogu samayn doonaa jadwal kale.

<u>Ka hor 7 maalmood:</u>

- Waxaad joojisaa qaadashada maaddada dheefshiidka sahasha ee dheeriga ah iyo daawooyinka ku jirta birta (iron). Kuwani waxaa ka mid ah faytamiinnada badan ee la socda birta, Metamucil® iyo Fibercon®.
- Xaqiiji daraawalka kuu soo raacaya habraacaaga.
-

<u>Ka hor 3 maalmood:</u>

- Bilow qaadasha Cunto ay Ku Yartahay Maaddada Dheefshiidka Sahasha. Cuntada ay ku yar tahay maaddada dheefshiidka sahasha waxaa ay gacan ka geysataa in ay ka dhigto hufidda mid aad wax-ku-ool u ah.
    - Tusaalooyinka cuntada ay ku yartahay maaddada dheefshiidka sahasha waxaa ka mid ah (balse aan ku xaddidnayn): rootiga cad, Bariis cad, baasto, buskut, kalluun, digaag, ukumo, hilib lo'aad shiidan, subagga looska oo kareem ah, khudaar la karkariyay/la uumiteeyay/la kariyay, miro la qasacadeeyay, moos, qaro, caano, caano-fadhi cad, farmaajo, goosaar ansalaato lagu darsado iyo waxyaabaha kale ee cuntada dhadhanka u yeela.
    - Kuwan soo socda <u>lama oggolo</u> in lagu daro cuntada ay ku yar tahay maaddada dheefshiidka sahasha: miraha, looska, daangada, buunshaha, qamadi, galley, badarka kenwa (quinoa), miro iyo khudaar cayriin ah, miraha la qalajiyay, digirta iyo misirta.

Hadaad rabto faahfaahinno dheeraad ah oo ku saabsan cuntada ay ku yar tahay maaddada dheefshiidka sahasha ee soo socda, fadlan ka eeg www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

<u>Ka hor 1 maalin:</u>

- Bilow cuntada cabbitaanka cad (dareerayaasha cad waxaa ka mid ah waxyaabaha aad wax ka dhex arki karto).
    - Tusaalooyinka cuntada dareeraha cad waxaa ka mid ah: Biyo, shaah (aan caano ama kareem toona lagu darin), maraq cad ama fuud, Gatorade, Pedialyte ama Powerade, cabitaannada soodhada ah iyo kuwa aan soodhada ahayn ee fudud (Sprite, 7-Up, Gingerale), cabitaannada miraha cufan ee aan ku jirin balaqa (tufaax, cannab cad, karamberr cad), Jell-O iyo jallaato-qori.
    - Kuwan soo socda <u>lama oggolo</u> in lagu daro cuntada dareeraha ee cad: dareerayaasha guduudan, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, borotiinka la ruxo, maraq kareem, casiirka leh qashirka iyo tubaakada la ruugo.

Si aad u dabooshid baahiyada tamarta, fadlan ku dar dareerayaasha ku jira labadaba sonkor iyo sidoo kale kuwa aan sonkorta lahayn. Haddii uu ilmahaagu qabo cudurka sonkorta, kala tasho dhakhtarkaaga wixii ku saabsan qorshaha cuntada lala cuno cudurka sonkorta.

- **Duhurkii**: Qaado 2 kiniiniyada Bisacodyl (Dulcolax®) 2 15mg Ex-Lax afar geesoodka shukulaatada.

- **Inta u dhaxaysa 4-6pm**: Cab Miralax – Diyaarinta Gatorade

Ku dhex dar dhalada nuskeeda Miralax® 32 oz. oo ah Gatorade® ee garaafada weyn.
Cab galaas 1 - 8 wiqiyadood oo ah dareeraha Miralax®/Gatorade®.
Sii-wad in aad cabto galaas 1 - 8 wiqiyadood ah 15 daqiiqo kasta markaas ka-dib ilaa iskudarka uu ka dhammaado.

Talooyinka Nadiifinta Malawadka: Cab qaddar cabitaan ah oo kugu filan ka hor iyo ka dib nadiifinta malawadkaaga si aad uga hortagto in aad fuuqbaxdo. Waxaad joogtaa meel u dhow musqul sababta oo ah waxaa kugu dhici doona shuban. Haddii uu ilmahaaga dareemo wareer iyo matag, qaado nasiinyo ah 15 illaa 30 daqiiqo kadibna sii cab daawada.

Maalinta habraaca:

Daawooyinka Subaxdii: Ilmahaaga wuxuu qaadan karaa dhammaan daawooyinka subixii ay ka mid tahay daawooyinka cadaadiska dhiiga, (haddii uusan xafiiskeenna ku amrin in aad kuwan joojiso), iyo daawooyinka kale ee lagu daaweeyo qalalka ayada oo ay la jirto kabasho biyo ah oo ah ka hor 3 saacadood inta aan habraaca la samaynin ama waqti ka horreeya. Si looga fogaado in la joojiyo, ha isticmaalin xashiishka/Maadada ku jirta xashiishka (Tetrahydrocannabinol, THC) maalinta ka horeysa qaliinkaaga. Haddii aad qabtid sonkorow ama cudurka sonkorta, la xiriir bixiyahaaga kula-socda si aad uga hesho tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan insuliinta iyo/ama maareynta sonkorta dhiigga.

Sii-wad Cuntada Cabbitaanka Cad ilaa 3 saacadood ka hor habraacaaga, ka-dibna jooji cabbidda. Iska ilaali dareeraha guduudan, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, borotiinka la ruxo, cabbitaanka khamriga, tubaakada la ruugo iyo mukhaadaraadka sharci-darada ah. Isticmaalka kuwani waxaa ay keeni doonaan in habraacaaga la baajiyo.

- **Ka hor 3 saacadood:**
  - JOOJI isticmaalida dareeraha cad oo dhan.
  - Afka waxba haka qaadanin inta lagu guda jiro waqtigan.

Ilmahaaga wuxuu diyaar u yahay baaritaan, haddii ay raacaan dhammaan tilmaamaha oo ayna saxaradoodu weli samaysmin, balse ay tahay dareere jaale ama nadiif ah. Haddii aadan hubin haddii malawad-ka ilmahaaga uu nadiif yahay, fadlan ka soo wac xafiiskeena lambarkan 612-871-1145 ka hor inta aadan u soo bixin ballantaada.

SHARAXAADA MALAWAD-BAARIDDA

Waa maxay malawad-baarid (colonoscopy)?
Malawad-baarid waa baaritaanka ugu adag ee lagu oggaado burooyinka malawadka iyo kansarka malawadka ku dhaca, waana kaliya baaritaanka lagu saari karo burooyinka. Inta lagu guda jiro habraacan, takhtarka wuxuu baaritaan ku samaynayaa xiidmada weyn iyo dabada tooska tuubad lagu magacaabo kolonoskobi/colonoscope. Colonoscope/qalabka baarista malawadka waxaa la gelinayaa dabada waxaana si tartiib ah loogu sii gudbinayaa malawadka gudahiisa.

Si loo helo natiijada ugu wanaagsan, waxaad cabi doontaa waxyaabo caloosha nadiifiya si loo nadiifiyo malawadkaaga. Xataa haddii saxaradaadu ay tahay mid waadax ah, waa muhiim in loo qaato dhammaan diyaarinta malawadka sida lagugu sheegay sababtoo ah jirkaaga marwalba wuxuu samaynayaa dareere iyo burooyinka yar-yar ayaa ku gaban kara gadaasha dareeraha.

Maxaa la filanayaa inta lagu guda jiro habraacaaga:

Tagida xafiiska soo dhoweynta ama miiska weyn

Meesha la isku qoro ilmahaaga wuxuu qaadan doonaa jijin aqoonsi. Waxaa lagu weydiin doonaa in aad xaqiijisid hingaada magaca buuxa ee ilmahaaga iyo taariikhda dhallashada.

Ka hor habraaca**:**
Xubin ka tirsan kooxda daryeelka kahor-habraaca ayaa baaritaan ku samayn doona culeyska caafimaadka ilmahaaga, cadaadiska dhiiga, bood-boodka wadnaha, heerka oksojiinka iyo wakhtigii ugu dambaysay ee uu wax cuno ama wax cabo. Ilmahaaga sidoo kale waxaa la weydiin doonaa haddii ay dhameeyeen diyaarinta iyo natiijooyinka diyaarinta.

Goobta habraaca ka hor, baaritaan kaadida ah oo lagu baarayo uurka dumarka 12 sano jirka ah ama ka weyn, ama dhiiga caadada, ayaa la samayn doonaa. Bukaanka waa in ay awoodaa in ay kaadiso si ay u dhameyso baaritaankan.

Bukaanka kadibna waxaa loo xiri doonaa marada dadka xanuunsan loo xiro.

Booqashooyinka Kooxda Daryeelka
Waxaad la kulmi doontaa kalkaalisada ilmahaaga ee habraaca-kahor, dhakhtarka caloosha iyo mindhiciirada, kalkaalisada qolka habraaca, iyo kuwo bixiya suuxdinta. Waxay kuu sharxi doonaan doorka uu ciyaaro daryeelka ilmahaaga, waxayna kaaga jawaabi doonaan wax kasta oo su'aal ah oo aad qabtid iyo welwelo ah oo aad ka haysatid habraaca ilmahaaga lagu samaynayo. Dhakhtarka caloosha iyo mindhiciirrada wuxuu kuu sharxi doonaa habraaca waxaana lagu weydiin doonaa in aad sixiixdid Foomka Oggolaanshaha La oggaysiiyay, midkaas oo sheegaya in aad fahansantahay habraaca, khatarada iyo dheefooyinka, wuxuuna qaadan doonaa oggolaanshahaaga si uu hawsha habraaca u qabto.

Xirfadlayaasha daryeelka suuxdinta ayaa buuxin doona qiimeynta caafimaadka ee lagu sameeyo ilmahaaga wuxuuna kuu sharxi doonaa daawada suuxdinta la isticmaali doono. Waxaad kadibna lagu weydiin doonaa in aad sixiixdid Foomka Oggolaanshaha La oggaysiiyay midkaas oo sheegaya in aad fahantay qorshaha suuxdinta kadibna bixinaya oggolaanshahaaga la siiyo xirfadlaha daryeelka suuxdinta si loogu daryeelo ilmahaaga.

Maxaa la filayaa inta lagu guda jiro habraaca:

Ilmahaaga waxaa la keeni doonaa qolka habraaca ee kooxda daryeelka habraaca. Waxaa laguu wareejin doonaa qolka sugitaanka qoyska halkaas oo laguugu waydiin doono in aad ku sugtid oo aadna ka isticmaashid WiFi. Waa muhiim in ugu yaraan hal waalid uu joogo xarunta habraaca wakhtiyada oo dhan lacala haddii dhakhtarka ama xubin daryeel kale uu u baahdo in uu adiga kula hadlo.

Inta lagu guda jiro habraaca bixiyaha suuxdinta ayaa maarayn doona daawooyinka oo ilaalin doona calaamado halis ah midaas oo ah hawl loo yaqaano sida Daryeelka Ilaalinta Suuxdinta (MAC). Iyada oo bukaannada badankooda ay seexdaan inta uu socdo habraaca oo dhan, qaarkood waa kuwo soo-jeeda oo ogaal-leh. Takhtarka suuxinta iyo/ama kalkaaliyaha diiwaangashan ee aqoonta u leh suuxinta (CRNA) waxaa ay gacan ka geysan doonaan go'aaminta noocyada habboon ee daawada ay tahay in la isticmaalo inta lagu guda jiro habraaca si ay kaaga dhigto qof ammaan ah oo raaxo dareemaya. Haddii nude aan caadi ahayn ama buro la helo, takhtarka waxaa uu ku soo saari karaa qalabka baarista malawadka si uu ugu sameeyo baaritaan dhow ama dheecaanka jirka laga qaado oo lagu oggaado cudurka (biopsy).

Maxaa dhacaya kadib habraaca?
Kadib habraaca ilmahaaga waxaa loo wareejin doonaa qolka bogsashada si looga soo kiciyo suuxdinta. Ilmo kasta iyo habraac kasta waa mid gooni ah, sidaas darteeda dhererka wakhtiga lagu qaato in laga soo kaco suuxdinta waa mid kala duwan. Ilmahaaga wuxuu haysan doonaa tuubada xiddidka laga geliyo (IV) habraaca kadib.

Kalkaaliso la diiwaangeliyay ayaa baaritaan ku samayn doonta neefsiga ilmahaaga, bood-boodka wadnaha, cadaadiska dhiiga, iyo xaaladaha oksijiinta inta ay ku jiraan ka soo kicida suuxdinta. Marka uu soo kaco oo diyaar u noqdo in uu cabo ilmahaaga waxaa loo soo bandhigi doonaa dareere iyo cunto fudud.

Ilmahaaga waxaa laga fiirin doonaa dhinaca waxyeellada daawada midaas oo ay ka mid noqon karto xanaaq, wareer, lulmo joogto ah/ matag, dhuun xanuun, madax xanuun, calool xanuun iyo/ama hurdo la'aan.

Dhakhtarka ayaa kaala hadli doona waxyaabaha ku saabsan natiijooyinka biloowga ah ee habraaca ilmahaaga. Muunado nude ama buro kasta ee la soo saaro inta lagu guda jiro habraaca waxaa shaybaar loogu dirayaa in lagu soo qiimeeyo. Waxay qaadan kartaa 5-7 maalmood shaqo si laguugu soo sheego natiijooyinka midaas oo laguugu soo diri doono boostada ama Bogga internetka Bukaanka.

Ka tagida goobta habraaca

Marka uu ilmahaagu noqdo mid diyaar u ah in uu ka tago xarunta lagu eego guda-ku-jirka waxaaka heli doontaa tilmaamaha looga baxayo kooxda daryeelkaaga. Ilmaha waa in uu la socdaa qof wayn 12 saacadood kadib marka uu habraaca la dhammeeyo.