

U DIYAAR GAROOWGA RAAJADAADA XIIDMAHA OO LOO ADEEGSANAAYO MIRALAX GATORADE SPLIT PREP

Kasoo iibso agabka soo socda farmashiyaha deegaankaaga.

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 2 - 8.3 wiiqiyadood oo budadada Polyethylene Glycol (PEG) 3350 ah

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX nooc kale oo u dhigma)

80 oz. Gatorade® (Maaha macmacaanka midabka cas leh)

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.

U DIYAAR GAROOWGA RAAJADA XIIDMAHA - Si loo ilaaliyo badqabkaaga, **JOOJI** cabista dhammaan dareereyaasha oo waxba afka haka qaadan 3 saacadood kahor raajadaada 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 caabuqa COVID-19, aad la joogtay qof qaba COVID-19 ama aad leedahay astaamaha lagu yaqaano COVID-19 xili uun kadib marka balantaan lagu mudeeyay, fadlan wac xafiiska si loo go'aamiyo inay haboon tahay in horay loosii wado booqashadaada. Tilmaamaha COVID-19 ee xarumaha daryeelka caafimaadka ayaa ka duwanaan kara tilmaamaha la siiyo bulsho waynta. Waxaa intaas dheer, haddii aad qabto astaamo u eg kuwa hargabka (sida qandho, qufac, neef yari) 14 maalmood gudahood xiliga balantaada kahor, fadlan wac si dib loogu dhigo. Haddii aad qabto wax xanuun kale oo dhawaan lagaa helay (sida cayayaanka caloosha gala (diverticulitis), xanuunnada wadnaha, dhibaatooyinka neefsiga), fadlan wac xafiiskeena. Haddii aad u baahan tahay inaad baajiso ama dib u dhigto balanta sabab kasta oo kale awgeed, wac 612-871-1145 ugu yaraan 72 saacadood kahor xiliga balantaada.

Gaadiidka:

Waa qasab inaad diyaarsato qof masuul ah oo ku kaxeeya kadib baaritaankaaga. Qofka masuulka kaa noqonaaya ayaan loo ogolaan doonin inuu soo galo xarunta ilaa looga sheegaayo inuu kuugu yimaado qolka bogsashada marka laga waayo baaritaanka COVID-19. Taksii inuu ku qaado maaha dookh furan ilaa inuu kula socdo maahee qof masuul ah. Haddii aadan diyaarsan qof masuul ah, baaritaankaaga ayaa la joojin karaa dibna loo dhigi karaa.

7 maalmood kahor:

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

3 maalmood kahor:

- 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, kaluun, digaag, ukun, jiirka hlibka lo'da, subaga fadhiya ee lawska, khudaarta la karshay/la karkariyay, miraha la dubay, mooska, qaraha, caanaha, yooqadka 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, seeriyaalka qaboow, doolshaha bariiska, buskudka bariiska, iyo kareenka bariiska.

- o Waxyaabaha soo socda **looma ogola** cuntada faybarku ku yar yahay: miraha, lawska, qaloonka, bran, khamadiga guud, sabuulka, buunshaha, midaha iyo khudaarta ceeriin, beeriyada iyo miraha qalalan, digirta iyo misirta.

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

2 maalmood kahor:

- Sii wad Cuntada Fibarku ku Yar yahay.
- Cab ugu yaraan 8 galaas oo biyo ah maalinta oo dhan.
- Jooji cunista cuntada adag **11:45 habaynimo**.

1 maalin kahor:

- Biloow Cuntada Dareeraha Khaliga ah (dareereyaasha khaliga ah waxaa ku jira waxyaabaha aad ka dhex arki karto).
 - o Tusaaleyaasha cuntada dareeraha khaliga ah waxaa ku jira: biyaha, maraqa biyaha ah ama bouillon (noocyada aan lahayn gluten ka ayaa la heli karaa), Gatorade, Pedialyte ama Powerade, cabitaannada fudud ee kaarboonka leh iyo kuwa aan kaarboonka lahayn (Sprite, 7-Up, Gingerale), cabitaanka la majuujiyay ee aan galka lahayn (tufaaxda, cinabka cad, karan beeriga cad), Jell-O, popsicles, iyo ilaa hal koob oo kafee ama shaax madoow ah (aan lahayn caano ama kareen) maalin kasta.
 - o Waxyaabaha soo socda **lama ogola** oin 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.
 - o Si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan cuntada dareeraha Khaliga ah, fadlan booqo <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>
- **Duhurkii:** Liq 2 kaniiniga Bisacodyl (Dulcolax) ah
- **Inta u dhexaysa 4-6 maqribnimo:** Ku qas 1 dhalo oo Miralax ama 64 wiiqiyadood oo Gatorade ah adoo ku shubaaya ween wayn. Cab 1 - 8 wiiqiyadood galaas ka kooban oo isku qaska Miralax/Gatorade ah. Siiwad cabista 1 - 8 wiiqiyadood galaas dhan 15 daqiiqo kasta intaas kadib ilaa aad ka dhamaysato dareeraha. Dareeraha geli talaagada.

Tilmaamaha Nadiifinta Xiidmaha: Cad cadad badan oo dareere ah kahor iyo kadib nadiifinta xiidmahaaga si aad uga hortagto fuuqbax. U dhoow musqusha waayo waxaad yeelan 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 daawooyinka), 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. Iska ilaali cabitaanka cas, cabitaannada khamrada, caanaha, barootiinka isku jira, maraqa kareemka ah, cabitaanka liinta, waxyaabaha ay ku jirto saliida,

tubaakada la ruugo iyo daawooyinka maandooriyaha ah. Adeegsiga maadooyinka ayaa keenaysa in baaritaanka la baajiyo.

- **4 saacadood kahor waqtiga baaritaankaaga** (Tusaale: 3:30 habaynimo marka aad baaritaanka galayso 7:30 subaxnimo):
 - Cab daawada diyaar garoowga ee Miralax – Gatorade (waa inaad ku dhamaysato saacad gudaheed)
 - Ku qas 4 galaas oo buuxda oo Miralax ama 16 wiiqiyadood oo Gatorade ah adoo ku shubaaya ween wayn.
 - Cab 1 - 8 wiiqiyadood galaas dhan oo dareeraha Miralax/Gatorade ah 15 daqiiqo kasta intaas kadib ilaa aad ka dhamaysato dareeraha. Tan ayaa qaadanaysa ku dhawaad 30 daqiiqo waana in lagu dhameeyo 1 saac gudihiis.
- **3 saacadood kahor waqtiga baaritaankaaga** (Tusaale: 4:30 habaynimo marka aad baaritaanka galayso 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.

QEEXITAANKA RAAJADA XIIDMAHA

Waa maxay raajada xiidmuhu?

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 raajada xiidmaha?

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 kalkaalisoo, 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 Suuxinta ee la Muraaqabeeyo (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 (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 burooyinka 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 koowaad ee baaritaankaaga wuxuuna u diyaarin doonaa warbixinta koobaad dhakhtarka kuusoo diray raajada xiidmaha. Waxaad dareemi kartaa dikaan ama laax 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 siinayo 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 raajada xiidmaha?

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 laga geliyey, xasaasiyad ka dhalata daawada, dhibaatooyinka wadnaha iyo sanbabada, iyo dhaawacyada ilkaha ama indhaha.