

U DIYAAR-GAROWGAAGA MALAWAD-BAARIDDA EE DIYAARINTA NULYTELY PREP

Ka soo qaado ama ka soo buuxso daawada NuLyteLy® ee lagu soo qoray farmashiyaha degaankaaga. Fadlan ka soo wac xafiiskeenna lambarkan 612-871-1145 haddii aadan helin rijeetada lagu soo qoray.

Loogu talagalay bedqabkaaga, **JOOLI** afka in aad ka qaadatid dareere oo dhan iyo wax kasta 3 saacadood ka hor habraacaaga ama habraacaaga waa la baajin doonaa oo dib ayaa loo dhigi doonaa. Fadlan raac tilmaamaha faah-faahsan ee hoos ku qoran.

Baaji ama dib-u-dhigo ballantaada:

Haddii ay noqoto in aad baajiso ama dib-u-dhigato ballantaada, fadlan sida ugu dhaqsiyaha badan ee suuragalka u wac 612-871-1145.

Gaadiidka:

Waa in aad diyaarisatid qof weyn oo mas'uul ah oo kuu soo raacaya habraacaaga oo sii joogaya xarunteenna muddada uu socdo habraacaaga. Gaadiid taksi ah ikhtiyaar ma aha haddii uu ku raacayo qof weyn oo mas'uul ah mooyaane. Haddii aad ku guuldaraysato in aad diyaarsato gaadiid uu wado qof mas'uul ah oo kula joogi kara muddada uu habraacaaga socdo, habraacaaga waa la baajin doonaa oo dib ayaa loo dhigi doonaa.

Ka hor 7 maalmood:

- 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.

Ka hor 3 maalmood:

- 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 lama oggolo 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 eeg <https://www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet>

Ka hor 2 maalmood:

- Sii wad Cuntada ay ku yar tahay Maaddada Dheefshiiska Sahasha.
- Cab ugu yaraan 8 galaas oo biyo ah maaintii oo dhan.
- Jooji in aad cunto cuntooyinka adag marka ay saacadu tahay **11:45 fiidnimo (pm)**.

Ka hor 1 maalin:

- 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 lama oggolo in lagu daro cuntada dareeraha ee cad: dareerayaasha guduudan, cabbitaanka khamriga, kafeega, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, borotiinka la ruxo, maraq kareem, casiirka leh qashirka iyo tubaakada la ruugo.
- **6 fiidnimo (pm):** Cab 1 (hal) galaas oo 8 wiiqiyadood oo ah qooshta NuLytely® 15 daqiiqo kasta ilaa laga gaaro kala-bar dhalada (qiyaastii galaas oo 8 - 8 wiyadood ah) ay ka dammaato. Qooshta qaboojiyaha ku hay. **Ha cabbin dareere kastoo kale** inta aad cabbayso qooshta NuLytely.
- Inta lagu guda jiro fiidkii, cab ½ litir dareere cad oo dheeri ah waxaadna **sii wadaa cuntada dareeraha ah ee cad.**

Talooyinka Nadiifinta Malawadka: Cab qaddar cabitaan ah oo kugu filan ka hor iyo ka dib nadiifinta malawadkaaga si aad uga hortagto in aad fuuqbxado. Waxaad joogtaa meel u dhow musqul sababta oo ah waxaa kugu dhici doona shuban. Xataa haddii aad musqusha fadhido, sii-wad in aad cabto milanka nadiifinta 15 daqiiqo kasta. Haddii aad dareento lalabo ama matag, biyo ku luqluqo, waxaad qaadataa 15 ilaa 30 daqiiqo nasasho ah ka dibna sii-wad in aad cabto milanka. Waxaad dareemi doontaa raaxo la'aan ilaa saxarada ay kaga soo baxdo mindhiciirkaaga weyn (ku dhowaad 2-4 saacadood). Waxaad dareemi kartaa qarqaryo.

Maalinta habraacaaga:

Waxaad qaadan kartaa dhammaan daawooyinkaaga subaxdii oo ay ka mid yihiin daawooyinka dhiig karka, dhiig khafiifiyeyasha (haddii uusan xafiiskeenna ku amrin in aad kuwan joojiso), methadone, daawooyinka ka hortagga qalalka oo lala qaadanayo kabashooyin yaryar oo biyo ah 3 saacadood ka hor habraacaaga ama waqti ka hor ah. 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 6 saacadood:** Cab 1 (hal) galaas oo 8 wiiqiyadood oo ah qooshta NuLytely® 15 daqiiqo kasta ilaa inta ka harsan qoorshta ama milanka (qiyaastii galaasyo 8 - 8 wiiqiyadood ah) ay ka dammaato. Qooshta qaboojiyaha ku hay.
- **Ka hor 3 saacadood:**
 - JOOJI qaadasha dareeraha iyo waxyaabaha adag oo dhan.
 - Afka waxba haka qaadanin inta lagu guda jiro waqtigan.
 - U oggolow waqti dheeraad ah in aad u soo socotid habraacaaga iyada oo laga yaabo in aad u baahato oo aad istaagto si aad u isticmaasho musqul inta aad jidka ku soo jirtid.

Waxaad diyaar u tahay habraaca haddii aad raacday tilmaamaha oo dhan oo aadan lahayn wax saxaro ah, balse dareere jaalle ah ama cad. Haddii aadan hubin haddii malawadkaaga ama mindhiciirkaaga weyn uu nadiif yahay, fadlan ka soo wac xafiiskeenna 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 dhacaya inta lagu guda jiro malawad-baaridda?

Qorsheyso in aad ku qaadatid 2 saacadood xarunta lagu eego guda-ku-jirka maalinta malawad-baariddaada la samaynayo. Habraaca naftiisa wuxuu qaadanayaa ku dhowaadkii 20 ilaa 40 daqiiqo si loo dhammeeyo.

Ka hor habraaca:

Taariikhdaada caafimaad waxaa muraajaco kugula samayn doona kooxdaada daryeelka caafimaadka ay ka mid tahay kalkaalisada, takhtarka cudurka dheef shiidka iyo qofka siinaya suuxinta iyo leenka IV ayaa la samayn doonaa.

Inta lagu guda jiro habraaca:

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 ka-dib habraaca?

Takhtarka ayaa kaala hadli doona waxyaabaha ku saabsan natiijooyinka hore ee habraacaaga wuxuuna kuu diyaarin doonaa warbixin buuxda oo la siinayo bixiyaha daryeelka caafimaadka midkaas oo kuu soo wareejiyay qalabka baarista malawadka/kolonoskobiga. Waxaad yeelan kartaa xoogaa calool xanuun ama calool fuur ah kadib habraaca midaas oo ay tahay arin caadi ah oon ay tahay in ay dhakhso u dhamaato. 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.

Waxaad dib-u-bilaabi kartaa inta badan hawlahaaga caadiga ah maalinta ku xigta habraaca. Hase-yeeshee, daawooyinka lagu siiyay xilliga habraaca waxaa ay kaa mamnuucayaan in aad gaari wadid maalinta inteeda kale. Sidoo kale adiga waxaa laguugula talinayaa in aad ka fogaatid hawada in ay ku gasho 24 saacadood oo ku xigta habraaca. Waxaad sii wadan doontaa cunooyinkaaga caadiga ah, laakiin khamri waa in laga fogaado ilaa maalinta xigta kadib habraaca.

Ma jiraan wax dhibaatooyin kale oo macquul ah oo uu leeyahay qalabka baarista malawadka/kolonoskobi?

Inkasta oo dhibaatooyinka halista ah ay yihiin kuwo dhif ah, haddana habraac caafimaad kasta waxaa uu yeelan karaa khatarro. Khatarada ka dhalan kara habraaca waxaa kamid ah dalloolin, ama dillaac gaari kara dahaarka mindhiciirka/xiidmaha weyn, dhiig ka yimaada goobta mudida, ficilceliska daawooyinka, dhibaatooyin sambabka iyo wadnaha ah, iyo dhaawacyo isha ama ilkaha soo gaara.