

ናይ ኣርባዕተ ሊትሮ መዓንጣን ንኩሎኖስኮፒ ንምድላው ዝውሰድ ፈሳሲ ተጠቂምካ ንኩሎኖስኮፒኽ ንምድላው ናይ ሓሙሽተ መዓልታት መምርሒኽ (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

ስም ተሓካማይ፡
ኮሎኖስኮፒኽ ዝግበረሉ ዕለት፡
ኮሎኖስኮፒ ትጉበረሉ ዘለኻሉ ክለኒክ፡ (መዓልቲ፡ ወርሒ፡ ዕለትን ዓመትን)
ንኩሎኖስኮፒኽ ኣብዚ ሰዓት ክትበጽሕ ኣለካ፡
ቁጽሪ ተሌፎን ክለኒክ፡
'ሕቶ ንምሕታት' ቁጽሪ ተሌፎን፡
ቅድሚ'ዚ ዕለት'ዚ ሓሙሽተ መዓልቲ ኣቐዲምካ ምድላው ጀምር፡ (መዓልቲ፡ ወርሒ፡ ዕለትን ዓመትን)

በጃኽ ኣቐዲምካ ተዳሎ



ንኩሎኖስኮፒ ንምድላው ሓሙሽተ መዓልታት ይወስድ። እዚ ጽሑፍ እዚ ኣብ ናይ ሓሙሽተ መዓልታት ምድላው ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ክትገብሮ ዘለካ ነገራት ዝድህስስ እዩ። በጃኽ ቅድሚ ንምርመራኽ ምድላው ምጅማርካ ነዚ መምርሒኽ ኣንብብ።

ምስዚ ጽሑፍ ዝኸይድ ቪዲዮ ምርኣይ ሓጋዚ ኮይኑ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ፡ ናብ myhealth.alberta.ca/colonoscopy ተወከስ ወይ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበር። ብዛዕባ እቲ መምርሒኽ ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ፡ በጃኽ ናብቲ ኣብ ላዕሊ ተዘርዚሩ ዘሎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ደውል።

ሓፈሻዊ ነጥብታት ብዛዕባ ዝመጽእ ኮሎኖስኮፒኽ

ቅድሚ ኮሎኖስኮፒ ምግባርካ ብዛዕባ ዘለካ ዝኾነ ኣለርጂ መድሓኒት ወይ ናይ ጥዕና ጸገማት ንሓኪም ወይ ነርስ ንገር። ዝኾነ ዓይነት ሕክምናዊ መሳርሒታት ከም ኢንሱሊን ፓምፕ፣ ፔስጫከር፣ ዲፊብሪለተር፣ ናይ ዝላ ኦክስጅን፣ ስሊፕ ኣፕፕሪያ ማሽን ወይ ናይ ምስማዕ መሳርሒ እንተሃልዩካ ንነርስ ወይ ሓኪም ንገር።

ዝርዝር ኩሎ እቲ እትወስዶ መድሓኒታት ጽሑፍ፡ ዝርዝርካ ብትእዛዝ ሓኪም፣ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝሸየጥ መድሃኒት፣ ከም Advil™፣ Aspirin™፣ ኣይረንን ተፈጥሮኣዊ መመላእታትን ከጠቓልል ኣለዎ። ከም Valium™፣ Xanax™፣ ማሪዋና ወይ ካልኣት ብሓኪም ዘይተኣዘዙ ዘህድኡ መድሓኒታት እውን ምጽሓፍ ኣይትረስዑ። ነርሽኽ ወይ ሓኪምካ ነዚ ዝርዝር ከም ዝርእዮ ኣረጋግጽ።

መድሓኒታት



መብዛሕትኡ መድሓኒት ከሳብ እታ መርመራኻ እትገብረላ መዓልቲን ኣብታ ናይ መርመራ መዓልትን ከውሰድ ዝኽእል እዩ። ስሩዕ መድሓኒት ብኣፍ ትወስድ እንተኾይንካ እቲ እትወስደሉ ሰዓት ከተመዓራርዮ ከድልዩካ ይኽእል እዩ። ድሕሪ ምስታይ እቲ ናይ መዓንጣ መሕጸቢ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ዝውሰድ መድሓኒታት ምሉእ ብምሉእ ኣብ ኣካላትካ ክኣትው ኣይከእልን እዩ። ዘይከስርሕ እውን ይኽእል እዩ።

ቅድሚ ወይ ድሕሪ ምስታይ እቲ ናይ መዓንጣ መሕጸቢ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ዝኾነ ዓይነት መድሓኒት ኣይትውሰድ። መድሓኒታትካ መዓስ ከም እትወስድ ምኽሪ እንተድኣ ደሊኻ፣ ምስ ፋርማሲስትኻ ወይ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኻ ተዘራረብ።

ከነናታት ሕማም ሽኩርን ወይ ኢንሱሊንን፣ ደም መቕጠንን ኣንቲትሮምቡቲክን ፡ ከም Coumadin™፣ Plavix™፣ Pradaxa™ ከምኡ'ውን Xarelto™ ፣ ኣብነታት ናይቶም ምትዕርራይ ወይ ደው ከብሉ ከድልዮም ዝኽእል መድሓኒታት እዮም።

ነዞም መድሓኒታት ትወስድ እንተኾይንካ ቅድሚ መርመራኻ ምስ ነርስ ወይ ሓኪም ኣዘራርብ። ቅድሚ መርመራኻ ዝኾነ መድሓኒት ደው ከተብሎ ወይ ከተመዓራርዮ እንተድኣ ኣድልዩካ ከነግሩኻ እዮም።

እቲ ክሊኒክ ዘይፈልጦ ምስ መርመራኻ ዝተተሓዘ ዝኾነ ሓድሽ መድሓኒት ከትወስድ እንተጀመርካ፣ ብኡንብኡ ኣፍልጦም። ገለ መድሓኒታት ነቲ መርመራ ንኽግበር ውሑስ ከይከውን ከገብርዎ ይኽእሉ። ቅድሚ መዓልቲ መርመራኻ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ዘሎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተለፎን ደዊልካ እቲ መድሃኒት ከትወስዶ ጽቡቕ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ድሕሪ ምርመራ ናብ ገዛኻ ንምብጻሕ መደብ ኣውጽእ



- ናይ መደንዘዚ መድሓኒት ከትወስድ ትደሊ ዲኻ ኣይትደልን ከትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ኮሎኖስኮፒ ብዘይ መደንዘዚ መድሓኒት ምቹእ ክኸውን ይኽእል እዩ። ገለ ሰባት ምጭብባጥ (ቃንዛ) ክህልዎም ይኽእሉ። ብዙሓት ሰባት ነቲ መስርሕ ዝኸውን መደንዘዚ መድሓኒት ከወስዱ ይመርጹ እዮም።

- መደንዘዚ መድሓኒት እንተሃልዩኻ፣ መደንዘዚ ምስ ተዋህበካ **እንተወሓደ ንሸሞንተ ሰዓታት መኪና ከትዝውር ኣይትኽእልን ኢኻ።** መደንዘዚ ድቃስ ከም ዝስምዓካ ይገብር። ሓላፍነት ዝስከም ዓቢ ሰብ ድሕሪ እቲ ምርመራ ናብ ገዛኻ ከወስደካ ይግደድ።

- ንክወስደካ ድማ እቲ መኪና ዝሕዝ ሰብ መርመራኻ ትገብረሉ ናብ ዘለኻዮ ክፍሊ ከመጽእ ከድልዮ እዩ። መኪና ከትዝውር ኣይትኽእልን፣ ወይ ድማ ብታክሲ ወይ ኣውቶቡስ ንበይንኻ ተሳፊርካ ገዛኻ ከትከይድ ኣይትኽእልን።

- መደንዘዚ መድሃኒት **እንተዘይደለኻ፣** ኣብታ መርመራ እትገብረላ መዓልቲ ምስ ነርስኻ ወይ ሓኪምካ ተዘራረብ። ኣብ መወዳእታ ዝያዳ ምቹእ ክትከውን ምእንቲ መደንዘዚ እንተሓትትካ ድሕሪ መርመራ ሓደ ሰብ ናብ ገዛኻ ንክብጻሕካ ኣቐዲምካ መደብ ኣውጽእ።



ንመራሕ መኪናኽ ነዞም ዝስዕቡ ሓበሬታታት ምክፋል ኣገዳሲ እዩ፡



መራሕ መኪናኽ ካብቲ ክትመጽእ ዝተባህልካዮ ሰዓት ድሕሪ _____ ሰዓታት ኣብቲ ክለኒክ ክርከብ ክድልዮ እዩ።

ወይ



ሓደ ኣባል ሰራሕተኛ ናይቲ ክለኒክ ድሕሪ መርመራኽ ንመራሕ መኪናኽ ደዊሉ ናብ ገዛኽ ክትከይድ ድሉው ምጂንካ ክሕብር እዩ።

- ሓደ ሰብ ምሳኽ ናብ ገዛኽ ክኸይድ መደብ እንተዘይብልካ፣ ወይ ናብቲ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ዘሎ ‘ሕቶ ንምሕታት’ ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ብምድዋል ንምርመራኽ ዳግማይ መደብ ክትገብረሉ ትኽእል ወይ ድማ እቲ መርመራ ብዘይ መደንዘዚ ክትገብር ትመርጽ ትኽእል።

መዓንጣኽ ንኩሎኖስኮፒ ምድላው

ንኩሎኖስኮፒኽ ንምድላው፣ መዓንጣኽ ከተጽርዮ ክድልዮካ እዩ። እቲ ባውል መዓንጣ ወይ ዓቢ መዓንጣ እውን ይበሃል። እቲ መዓንጣ ኣዝዩ ሓያል መሕጸቢ ፈሳሲ ብምስታይ ነቲ መዓንጣ ባዶ ብምግባርን ብምጽራይን እዩ ዝዳሎ።

መዓንጣኽ ምሉእ ብምሉእ ጽሩይ እንተዘይኮይኑ፣ ፖሊፕስ ዝበሃሉ ዕብየት ወይ ካልእ ዘተሓሳስብ ቦታታት ዘይከረአዩ ይኽእሉ። መዓንጣኽ ብእኹል መገዲ ጽሩይ እንተዘይኮይኑ መርመራኽ ክስረዝን ንደሓር ግዜ ዳግማይ ቆጸራ ምሓዝ ክድልዮን ይኽእል እዩ። እዚ ማለት ድማ ነቲ መስርሕ ምድላው መዓንጣ ዳግማይ ክትገብር ትግደድ ማለት እዩ።

ንመዓንጣ ዝኸውን መሕጸቢ መድሓኒት ምስታይ ብዙሕ ልስሉስን ማይ ዝመልኦን ሰገራ (ውጽኣት) ክህልወካ ይገብር። ኣካላትካ ብዙሕ ማይ ክይስእንን ክይደርቕን ብዙሕ **ንጹር ፈሳሲ ከምኡ’ውን ነቲ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ምውሳድካ ኣረጋግጽ።**

ናብቲ ክለኒክ ንምብጻሕ ልዕሊ ክልተ ሰዓታት ክትጓዓዝ ዘድልዮካ እንተኾይኑ ቆጸራኽ ኣብቲ መዓልቲ ድሒርካ ንምግባር ሕተት።



እቲ ክትገዝእ ዝተብሃልካዮ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ጥራይ ግዛእ። ዝተፈላለዩ መሕጸቢታት ኣይትተክእ ወይ **ኣይትሓዋውስ።** ነቲ ብክለኒክ ዝተዋህበካ መምርሒታት ጥራይ ተኸተል እምበር መምርሒታት ናይቲ ኣፍራዬ **ኣይትከተል።**

ቅድሚ መርመራኽ ካብ ሓመሽተ መዓልቲ ኣብ ዘይውሕድ

ኣብ ፋርማሲ ወይ ናይ መድሓኒት ድኳን ነዚ ዝስዕብ ግዛእ፡

- እቲ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኽ ክትገዝእ ዝመኸረካ ናይ ኣርባዕተ ሊትር ጥርመዝ ምድላው መሕጸቢ መዓንጣ። ከም CoLyte™ ወይ PegLyte™ ዝበሉ ዝተፈላለዩ ናይ ኣርባዕተ ሊትር ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ሓላጊታት ኣለዉ። ትእዛዝ ሓኪም ኣየድልዩካን እዩ፣ ግን ነቲ ፋርማሲስት ክትሓቶ ክትግደድ ኢኻ።
- ንጹር ፈሳሲ ከም ስፖርታዊ መስተ ወይ ንጹር መረቕ ሾርባ። ቀይሕ፣ ሓምላይ ወይ ሰማያዊ ዝሕብሩ ዝኾነ ፈሳሲ **ኣይትውሰድ። ማይ ጥራይ ኣይትስተ።** ዝርዝር ናይቶም ክትሰትዮም እትኽእሎም ፈሰስቲ ኣብ ገጽ 6 ኣንብብ።
- ካብ ተደጋጋሚ ናይ ሽቓቕ ምጥቃም ከህሉ ንዝኽእል ዝኾነ ይኹን ቃንዛ ናይ ህጻናት መንጽሂን ወይ መከላኸሊ ክሬምን ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ።

5 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

Metamucil™ ወይ Benefibre™ ትወስድ እንተኾይንካ፣ ሎሚ ምውሳድ **ኣቋርጽ።**

ምርመራኽ ዳግማይ ክትሰርዕ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ በጃኽ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ብዘሎ ‘ሕቶ ንምሕታት’ ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ደዊልካ ኣፍልጦም።



መዓልታዊ ዝርዝር መምርሒታት ኣብ ዝቕጽል ገጽ ይቕጽል

4 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

በጃኽ ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ምብላዕ ጀምር እሞ ክሳብ ሓደ መዓልቲ ቅድሚ ኮሎኖስኮፒኽ ምብላዕኽ ቀጽል።

ክትበልዎም ጽቡቕ ዝኾኑ ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት፡

- ደርሆ፣ ስጋ ክብቲ፣ ስጋ ሓሰማ፣ ዓሳ፣ ቶፋዊ ወይ ልስሉስ ጠስሚ ኦቾሎኒ።
- ጽቡቕ ዝበሰለ ኣሕምልቲ ብዘይ ዘርኢ፣ ቆርበት፣ ወይ ቅርፊት።
- ፍርያት ጸባ ከም ንቡር ርጉኣ ወይ ቺዝ።
- ዕሹጋት ፍረታት ከም ፒች ወይ ፐር (ዘርኢ፣ ቆርበት ወይ ቅርፊት ዘይብሉ)።
- ጸዕዳ ባኒ፣ ጸዕዳ ፓስታ፣ ጸዕዳ ሩዝ።
- እንቋቑሉ።



ክትበልዎም ዘይብልካ ምግብታት፡

- ኦቾሎኒን ዘርኢን።
- ጥረ ወይ ደረቕ ፍረታት።
- ምሉእ ስርናይ ወይ ልዑል ፋይበር ዘለዎ ባኒ።
- ዕፋን ፈንድሻን።
- ኮሚደረ ሓዊሱ ጥረ ኣሕምልቲ።
- ምሉእ ስርናይ ወይ ምሉእ እኽሊ ፓስታ፣ እኽሊ ወይ ገዓት።
- ኣጃ።
- ፋጽል፣ ብርስን፣ ከምኡውን ኪኖኣ።

3 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ምብላዕ ቀጽል። ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ንምሕቃቕ ቀሊል ኮይኑ፣ መዓንጣ ብቐሊሉ ንክጸሪ እውን ክገብሮ እዩ።

2 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ምብላዕ ቀጽል።

1 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

ቅድሚ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ

ቀሊል ትሑት ፋይበር ዘለዎ ቁርሲ ከም ንቡር ጸዕዳ ባኒ ምብላዕ፣ ንጹር ፓልፕ ዘይብሉ ጽማቕ፣ ሻሂ ወይ ቡን ምስታይ። ጸባ ኣይትስተ ወይ ከም ጸባ ዝተሓወሶ ቡን ዝኣመሰለ መተካእታ ጸባ ኣይትጠቐም።

ድሕሪ ቁርሲ

- ምርመራኽ ከሳብ ዝውዳእ ዝኾነ ድሩቕ መግቢ ኣይትውሰድ።
- ናብ ክሊኒክ ክትበጽሑ ዝተሓተትካሉ ከሳብ ክልተ ሰዓት ኣቐዲምካ ንጹር ፈሳሲ ጥራይ ስተ።
- ማይ ጥራይ ዘይኮነስ ዝተፈላለየ ዓይነት ንጹር ፈሳሲ ምስታይ ኣገዳሲ እዩ። ስፖርታዊ መስተታትን ንጹር መረቕን ምውሳድ ምግቢ ኣብ ዘይትበልዓሉ እዋን ንኤሌክትሮላይት ንምትካእ ክሕግዙኽ እዮም። ኤሌክትሮላይትስ ኣካላትካ ዘድልዮ ማዕድናት እዮም።
- ኣብ ሰውነትካ ሕጽረት ማይ ከይገጥመካ ብዙሕ ንጹር ፈሳሲ ስተ። ሕጽረት ማይ ድኻም ወይ ምድንዛዝ ክስምዓካ ክገብር ይኽእል። እዚ ኸኣ ድቃስ ወይ ከም እትወድቕ እውን ኪገብረካ ይኽእል እዩ። እንተኾነኡ ኣልካ፣ መዓንጣኽ ንመርመራ ኣብ እተዳልወሉ እዋን፣ ሓደ ዓቢ ሰብ ኣብ ዝኾነ ምሳኽ ክህሉ ይግባእ።

በጃኽ ሰዓብም ዘለዉ ፈሰስቲ ኣይትውሰድ

- ቀይሕ፣ ሓምላይ ወይ ሰማያዊ ሕብሮም ፈሰስቲ
- ፍርያት ጸባ ወይ መተካእታታት ጸባ ከም ሶያ፣ ኣልሞንድ ወይ ጸባ ጤል
- መተካእታ መግቢ ከም Boost™ ወይ Ensure™ ዝኣመሰሉ
- ኣልኮል

ክትሰትዮ ጽቡቕ ዝኾነ ንጹር ፈሳሲ

ዝሑል ሻሂ፣ ሻሂ ወይ ቡን ብዘይ ጸባ ወይ መተካእታ ጸባ	ንጹር ፓልፕ ዘይብሉ ጽማቕ፣ ፍረታት ከም ኣፕል፣ ጸዕዳ ወይኒ ጸዕዳ ክራንቤሪ ወይ ለሚናድ	ንጹር ሶዳ ከም ጅንጅብል ወይ ለሚን-ኖራ ልስሉስ መስተ፣ ማይን ማይ ኮከናትን።	ከም Gatorade™ ወይ Powerade™ ዝኣመሰሉ ናይ ስፖርት መስተታት (ብጫ፣ ኣራንሺን ቀጠልያን ሕብሪ ጽቡቕ እዩ)	ጀላቲን ምቁር መግቢ ከም Jell-O™ ወይ ጽማቕ፣ Popsicles™ (ብጫ፣ ኣራንሺን ቀጠልያን ሕብሪ ጽቡቕ እዩ)	ንጹር መረቕ ሾርባ ወይ ቡይሎን
-------------------------------------	--	---	--	---	---------------------



'ቅድሚ መርመራኽ 1 መዓልቲ' ክትገብርም ዘለካ ነገራት ኣብ ዝቐጽል ገጽ ይቐጽሉ

ካብ ዝሓለፈ ገጽ ይቐጽል፡ ቅድሚ መርመራኽ 1 መዓልቲ

ኣብ እዋን ንግሆ

- ንግሆ ኣብቲ ኣብ ጥርመዝ ዘሎ መስመር ምምላእ ማይ ብምውሳኽ ነቲ ናይ ኣርባዕተ ሊትር ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ምሕዋስ።
- ነቲ መኸደኒ ኣእቲኻ ኩሉ እቲ ሕሩቕ ክሳብ ዝመክኽ ነቐንቑ።
- ኣብቲ ፈሳሲ ከም ሽኮር ወይ መቐረት መወሰኺ ዝኣመሰለ ነገር ኣይትውሰኽ።
- እንተደለኻ ኣብ ፍሪጅ ኣእትዎ። ገለ ሰባት ዝሓል ምስታይ ይቐሎም።

መዘኻኽሪ፡

መርመራኽ ድሕሪ ቀትሪ እንተኸይቲ ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተብሃልካዮ **24 ሰዓታት** ኣቐዲምካ ቀሊል ምቁር መግቢ ከም ቶስት ወይ መልባ ቶስት ክትበልዕ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት ሓሙስ ሰዓት 2 ድሕሪ ቀትሪ ክትመጽእ እንተተነገርካ ረቡዕ ሰዓት 2 ድሕሪ ቀትሪ (ቅድሚ መርመራኽ ኣብ ዘላ መዓልቲ) ቀሊል ምቁር መግቢ ክትበልዕ ትኽእል ኢኻ። ኣብ መንጎ ቁርስኻን እዚ ቀሊል ምቁር መግብን ዝኾነ ድሩቕ መግቢ ኣይትውሰድ። ድሕሪ ምቁር መግቢኻ ክሳብ ኮሎኖስኮፒካ ዝዛዘም ዝኾነ ድሩቕ መግቢ ኣይትውሰድ።

ኣብ ምሉእ መዓልቲ

ምሉእ መዓልቲ ክሳብ ድቃስ ብዙሕ ንጹር ፈሳሲ ምውሳድ ኣይትረስዕ። እዚ ድማ እቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ስራሕ ምስ ጀመረ ማይ ንኺይትስእን ይሕግዘካ።

ሰዓት 8 ምሽት

- ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ክልተ ሊትር (ፍርቂ ጥርመዝ) ካብቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ስተ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ ሓደ ብርጭቆ፣ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር (ሸምንተ ኣውንስ) ስተ። ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ቅድሚ ምቕዳሕካ ጽቡቕ ጌሩ ከም ዝተሓዋወሰ ንምርግጽ ነቲ ጥርመዝ ነቐንቑ።
- ነቲ ብርጭቆ ቀልጢፍካ እንተሰቲኻዮ ክቐልለካ ይኽእል እዩ።
- ብዙሕ ዝሓል ፈሳሲ ምስ ሰተኻ ምዝሕሓል እንተተሰማራካ፣ ደው ኣይትበል። ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ምድላው መዓንጣ፣ ከም ሻሂ ወይ መረቕ ዝኣመሰለ ውዑይ ነገር ክትሰቲ ክትደሊ ትኽእል ኢኻ። ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ብቐሊሉ ክትሰትዮ ከም እትኽእል ተወሳኺ ምኽርታት ኣብ ገጽ 11 ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ።
- ምድላው መዓንጣ ክትሰቲ ምስ ጀመርካ ኣብ ጥቓኽ ሽቓቕ ምህላዉ ኣረጋግጽ። ኣብ ውሽጢ ሓደ ክሳብ ኣርባዕተ ሰዓት ብዙሕ ውፅኣት ወይ ማይ ዝመልእ ሰገራ ክትጅምር ትጽቢት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ናይ ህጽጽነት ስምዒት ከጸድፈካን ንኣያሎ ሰዓታት ብዙሕ ጊዜ ሽቓቕ ክትጥቀምን ይደልዩካ።
- እተን ናይ መዳእታ ክልተ ሊትር ንጽባሒቱ ክትሰትዩን ኢኻ።



ነቲ እትሰትዮ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ንምክትታል ዝቐጽል ገጽ ርእ

ካብ ዝሓለፈ ገጽ ይቐጽል፡ ቅድሚ መርመራኽ 1 መዓልቲ

ቅድሚ መርመራኽ 1 መዓልቲ ኣትሰትዮ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ድሕሪ ምስታይካ ነፍሲ ወከፍ 250 ሚሊ ሊትር ብርጭቆ ምልክት ብምግባር ተኸታተል።



1



2



3



4



5



6



7



8

ኣብ መዓልቲ መርመራኽ

ዋላ ሓንቲ ኣይትብላዕ። ቡን ወይ ጸሊም ሻሂ ኣይትስተ።

ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተበሃልካዮ ሰዓት ቅድሚ 5 ሰዓታት

- ነተን ናይ መወዳእታ ክልተ ሊትር ናይ መዓንጣ ምድላው ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ስተ። ልክዕ ከምቲ ቅድሚኡ ኣብ ዝነበረ ምሽት ዝገበርካዮ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ ሓደ ብርጭቆ፡ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር (ሽምንተ ኣውንስ) ስተ። ከከምቲ ንመርመራኽ ክትበጽሓሉ ዘለካ ሰዓት፡ ኣዝዩ ኣንጊህካ ክትትንስእ ክትግደድ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት ሰዓት 10 ንግሆ ክትመጽእ እንተተባሂልካ፡ ነቲ ፈሳሲ ሰዓት 5 ንግሆ ክትሰትዮ ጀምር ገለ ሰዓት ኣንጊህካ ምትሳእ ከጸግሞም ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግን መዓንጣኽ ብጽቡቕ ከምዝጸረየ ንምርግጽ ቅኑዕ ግዜ ምኽታል ኣገዳሲ እዩ።
- ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ሊትር ምስ ሰተኻ ልስሉስን ማይ ዝመልኦን ሰገራ እንተሃልዩካ፡ ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ከተቋርጾ ኣለካ ማለት ኣይኮነን። ኣብ ዓባይ መዓንጣኽ ገና ጽኑዕ ሰገራ ክህሉ ይኽእል እዩ። ኣርባዕተኡ ሊትር ከምዝሰተኻዮ ኣረጋግጽ።
- ንቆጶራኽ ንምብጻሕ ነዊሕ መንገዲ እንተሃልዩካ፡ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ንምውዳእ እኹል ግዜ ከምዘለካ ኣረጋግጽ።

ነቲ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ምስታይ ንክትጀምር ዘድልዩካ ግዜ ጽሓፍ፡

ለመዚ ኣብ ሰዓት _____

ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ድሕሪ ምስታይካ ብምፍታሽ ነቲ ኣብ መዓልቲ መርመራኽ ኣትሰትዮ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ተኸታተሎ።



1



2



3



4



5



6



7



8

ሰገራኻ መርምሮ

ኣርባዕተ-ሊትሮ ሰቲኻ ኣብ ኣትውድኣሉ እዋን ሰገራኻ ፈሳሲ ክኸውን ኣለዎ። ከም ሸንቲ፣ ብጫን ንጹርን ፈሳሲ ክኸውን ኣለዎ። ከምዚ እንተዘይመሰሉሉ ተወሳኺ መምርሒታት ክህቡኻ ስለዝኸእሉ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ናብ ዘሎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተለፎን ደውል።

ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተበሃልካሉ ሰዓት ቅድሚ 2 ሰዓት

- ቅድሚ እቲ ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ዝተባህለካ ሰዓት ክልተ ሰዓት ኣቐዲምካ ዝኾነ ነገር **ምስታይ ኣቋርጽ።**
- ቅድሚ ናብቲ ክሊኒክ ምብጻሕካ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ዝኾነ ብሓኪም ዝተኣዘዘልካ መድሓኒት ክትወስድ እንተድኣ ሃልዩካ፣ ዝተፈለየ ነገር እንተዘይተነገሩካ፣ ምስ ቁሩብ ማይ ክትወስዱ ትኽእል ኢኻ።

ፈሰስቲ ንምቕራጽ ዝግበአካ ግዜ ጸሓፍ፡

ሎሚ ኣብ ሰዓት _____

ቅድሚ ናብ ክሊኒክ ምኻድካ

- በጃኻ ናይ Alberta Healthcare ካርድኻን ከም ፍቓድ መዘወሪ መኪና ዝኣመሰለ ስእላዊ መለለዪ መንነትን ሒዝካ ምጻእ።
- ከም መተንፈሲ ወይ ኢንሱሊን ዝኣመሰለ ዝኾነ ሒዝኻ ክትመጽእ ዝተባህለካ መድሓኒት ሒዝካ ምጻእ።
- ኩሉ ክቡር ንብረት ከም ክረዲት ካርድ፣ ገንዘብ፣ መጋየጺ ዝኣመሰለ ኣብ ዝሃኻ ግደፎ።

ኮሎኖስኮፒ ምግባር ምስ በጻሕካ

- ኣብ ቀዳማይ ገጽ ናይዚ መምርሒታት ኣብ ዝተጻሕፈ ሰዓት ኣብ መቐበሊ ኣጋይሽ ክትረክብ ንላቦ።
- ስምን ቁጽሪ ተለፎንን ናይቲ ናብ ዝሃኻ ዝወስደካ ሰብ ክትሕተት ኢኻ። ብዛዕባ ንመወዳእታ እዋን ዝበላዕኻሉን ዝሰተኻሉን እውን ክትሕተት ኢኻ።
- ኣብቲ ክሊኒክ ንኣስታት 1.5 ክሳብ 3 ሰዓታት ክትጸንሕ መደብ ክትገብር ኣለካ። መርመራታት ክድንጉዩ ዝኸእሉሉ እዋናት ኣሎ። ሓደ ሓደ ግዜ እዚ ምድንጓዖት ዘይተጸበኻዮ ስለዝኾነ ንትዕግስትኻ ኣቐዲምና ነመስግን።
- ሓንቲ ነርስ ናብ ካልእ ከባቢ ክትወስደካ እያ፣ ኣብኡ ድማ ናይ ሆስፒታል ክዳን ክትቅይር ኢኻ። እታ ነርስ ነቲ እትወስደ መድሓኒት፣ ዝኾነ ዘለካ ኣለርጂ ክትምርምሮ እያ፣ ከምኡውን ምትንፋስካ፣ ጸቕጢ ደምካ፣ መቐትካን ህርመት ልብኻን ክትምርምር እያ።
- ብዛዕባ ኮሎኖስኮፒ ሕቶታት እንተሃልዩካ፣ ቅድሚ መርመራኻ ንነርስ ወይ ሓኪም ሕተት።

- ኢንተራቬኒስ (IV) አብ ኢድካ ወይ ቅልጽምካ ብዘሎ ሰራውር ከጅምር እዩ። መደንዘዚ መድሓኒት ከትወስድ እንተመሪጽካ ብመንገዱ IV ክወሃብ እዩ።
- እቲ ኮሎኖስኮፒ ብሓኪምካ ዝፍጸም ኮይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ 20 ክሳብ 45 ደቓይቕ ይወስድ።

ድሕሪ ኮሎኖስኮፒ

- ውጽኢት ናይቲ ኮሎኖስኮፒ ድሕሪ መርመራኻ ምሳኻ ክግምገም እዩ። ፖሊፕ እንተዘይተረጎቡ ዝቐጽል መርመራኻ መዓስ ከም እትገብር ክንገረካ እዩ።
- ፖሊፕ እንተተረጎቡ ውጽኢት ንምግምጋምን እንታይ ዓይነት ምክትታል ከምዘድሊ ንምፍላፕን ምስ ሓኪም ስድራቤትካ ቆጸራ ምሓዝ ኣገዳሲ እዩ።
- ድሕሪ መርመራኻ መምርሒ ምፍሳስ ኮሎኖስኮፒ ክወሃበካ እዩ።
- ቅድሚ እቲ መርመራ ዝኾነ መድሃኒት ምውሳድ ከተቐርጽ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ እቲ ሓኪም ወይ ነርስ መዓስ ከም ብሓድሽ ምውሳድ ክትጅምር ከም እትኽእል ይሕብረካ።

መደንዘዚ እንተተዋሂቡካ

ዝኾነ መደንዘዚ መድሓኒት ዝወሰደ ሰብ ከም ሰንኩል ይቐጽር። በዚ ምክንያት እዚ፣ እንተወሓደ ንሸምንተ ሰዓታት ክትገብርም ዘይትኽእል ሓይሎ ንጥፈታት ኣለዉ። መኪና ኣይትዝውርን፣ ኣልኮላዊ መስተ ኣይትሰቲን፣ ከበድቲ ማሽነሪታት ኣይትዝውርን ወይ ኣብ ሓደገኛ ንጥፈታት ኣይትሳተፍን። ዝኾነ ዓቢ ውሳኔ ኣይትውሰድ ወይ ዝኾነ ሕጋዊ ወይ ፋይናንሳዊ ሰነድ ኣይትፈርም። ንኣሸቱ ቆልዑ ክትኣሊ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ ካልእ ዓቢ ሰብ ምሳኻ ክጸንሕ ግበር።

ኣብ ገዛ

- ድሕሪ ኮሎኖስኮፒ ንቡር ኣመጋግባኻ ክትምገብ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።
- ዕረፍቲ ምውሳድካን ዝኾነ ከቢድ ምንቅስቓስ ወይ ከቢድ ነገር ምልዓል ምውጋድካን ኣረጋግጽ።
- ድሕሪ መርመራኻ ኣብ ዘለዉ መዓልታት ናብቲ ልሙድ ልምድኻ ክትምለስ ትኽእል ኢኻ።



ካብ ዝገበርካዮ ኮሎኖስኮፒ ሕልኽላኽ (ጸገም) እንተሃልዩካን ካብ ኣውራጃ ወይ ሃገር ወጻኢ እንተኾንካን ብናይ መገሻ መድሕንካ ክይትሸፈን ከም እትኽእል ምፍላፕ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ስክፍታ እንተኾይኑ፣ በጃኻ ምስ ወሃቢ መድሕን መገሻ ተወከስ ወይ ድማ ድሕሪ ኮሎኖስኮፒ ንኽልተ ሰሙን ምጉዓዝ ኣወግድ።

ብዛዕባ ምስታይ 4 ሊትር ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ መዘኻኽሪ

ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ቀሊል ንምግባር ዝሕግዙ ምኽርታት

እቲ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ጨው ወይ ዘይጥዑ ጣዕሚ ክህልዎ ይኽእል። ዝስዕብ ምግባር ክሕግዝ ይኽእል እዩ፡

- ነቲ ፈሳሲ ኣብ ኣፍካ ኣዝዩ ንድሕሪት ኣብ ዝተቐመጠ መምጠጢ ተጠቐምካ ስተ።
- ነቲ ፈሳሲ ቅድሚ ወይ ድሕሪ ምስታይካ ፍኹስ ዝበለ ሕብሪ ዘለዎ ተሪር ካራሜላ ወይ መምጠጢ፡ ወይ መንቶል ሎዘንጅ ምሕያኽ። ቀይሕ፡ ሐምላይ ወይ ሰማያዊ ዝኾነ ነገር ኣይትሕየኽ።
- ነቲ ፈሳሲ ምስ ወሰድካ ኣፍካ ብማይ ወይ ብመሕጸቢ ኣፍ ምሕጸብ ወይ ኣስናንካ ምብራሽ።
- ነቲ ፈሳሲ ምስ ወሰድካዮ፡ ከም Powerade™ ወይ Gatorade™ ዝኣመሰሉ ብርቱዕ ጣዕሚ ዘለዎም ፈሰስቲ ምውሳድ። ቀይሕ፡ ሐምላይ ወይ ሰማያዊ ዝሕብሩ ዝኾነ ነገር ኣይትስተ።

ዋላ ክሳብ ከብድኻ ሕማም እንተተሰሚዑካ ነቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ምስታይ ምቕጻል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሕማም እንተተሰሚዑካ፡ ክሕግዝካ ይኽእል እዩ፡

- ነቲ ፈሳሲ ቀስ ኢልካ ስተዮ።
- እቲ ስምዒት ንምቅላል ን30 ደቓይቓ ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ኣቋርጸ እም ድሕሪኡ እንደገና ምስታይ ጀምር።
- ጂንጀርኤል ስተ።
- ጸረ-ተምላስ መድሓኒት ከም Gravol™ ወይ ድማ Gaviscon Nausea™ ከኒና ውሰድ። ኣብ ፋርማሲ ወይ ድኳን መድሓኒት ክትገዝኡ ትኽእል ኢኻ፡ እንተኾነ ግን ነቲ ፋርማሲስት ክትሓትቶ ክትግደድ ትኽእል ኢኻ። በጃኻ ኣብቲ ሳጹን ዘሎ መምርሒታት ተኸተል ወይ ምስ ፋርማሲስትኻ ተዘራረብ።

ነዞም ሓሳባት እንተፈቲንካዮምን ዝሓሸ ስምዒት እንተዘይተሰሚዑካን፡ ናብቲ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ዘሎ ‘ሕቶ ንምሕታት’ ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ደውል።

ከቢድ ግብረ-መልሲ ከጋጥም ይኽእል እዩ፤ እዚ ግን ሳሕቲ ዘጋጥም እዩ

እንተድኣ'ዞም ዝስዕብ ኣጋጢሙካ ናብ 911 ደውል፡

- ደው ዘይበል ተምላስ እንተሃልዩካ
- ነብስኻ ናይ ምስሓት ስምዒት እንተልዩካ
- ሕበጥ ወይ ስሓ (ኣብ ቆርበትካ ዝወጽእ ቀይሕ ምልክት) ምስ ዝህልወካ
- ኣብ ከብድኻ ኣዝዩ ሕማቕ ቃንዛ ምስ ዝህልወካ

ን24/7 ምኽሪ ነርስ ወይ ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕና፡ ናብ **Health Link** ብ **811** ደውል።

መጠቓለሊ			
ቅድሚያ ንመርመራ ምድላው ምጅማርካ ኩሉ መምርሒታት ኣንብብ			
	ምብላዕ	ምስታይ	መድሓኒታት
5 መዓልታት ቅድሚያ መርመራኻ	ገደብ የለን	ገደብ የለን	ከም Metamucil™ ወይ Benefibre™ ናይ ኣይረን ከኒናታት ወይ መመላኢታ ፋይበር ምውሳድ ኣቋርጽ
4 መዓልታት ቅድሚያ መርመራኻ	ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ብላዕ፡ - ዝበሰለ ኣሕምልቲ (ዘርኢ፣ ቆርበት፣ ወይ ቅርፊት ዘይብሉ) - ብቆርቆሮ ዝተዓሸጉ ፍረታት (ዘርኢ፣ ቆርበት ወይ ቅርፊት ዘይብሉ) - ጸዕዳ ባኒ ጸዕዳ ፓስታ፣ ክምኡውን ጸዕዳ ሩዝ - ፍርያት ጸባ - ሲጋ ኩብቲ ደርሆ፣ ዓሳ ሲጋ - ሓሰማ፣እንቋቐሖ፣ ቶፋ ወይ ሉስሉስ ጠስሚ ኦቕሎኒ። ዝስዕቡ መግብታት ኣይትብላዕ፡ ኦቕሎ፣ዕፋን ፈንዲሻ፣ ዘርኢ፣ ኣጃ፣ ጥረ ወይ ደረቕ ፍረታት ጥረ ኣሕምልቲ፣ ኮሚደረ፣ ፋጃል፣ ምሽላን ኪኖኣን ሓዊሱ፣ ምሉእ ስርናይ ወይ ልዑል ፋይበር ዘለዎ ባኒ ምሉእ ስርናይ ወይ ምሉእ እኽሊ ፓስታ፣እኽሊ ወይ ገዓት።	ገደብ የለን	
3 መዓልታት ቅድሚያ መርመራ	ከምቲ ቅድሚያኡ ዝነበረ መዓልቲ ተመሳሳሊ መግቢ	ገደብ የለን	
2 መዓልታት ቅድሚያ መርመራ	ከምቲ ቅድሚያኡ ዝነበረ መዓልቲ ተመሳሳሊ መግቢ	ገደብ የለን	
1 መዓልቲ ቅድሚያ መርመራኻ	ቅድሚያ ሰዓት 10 ንግሆ ቀሊል ትሑት ፋይበር ዘለዎ ቁርሲ ከም ንቡር ጸዕዳ ባኒ፣ ንጹር ጽማቕ፣ ሻሂ ወይ ቡን ብዘይ ጸባ ወይ መተካእታ ጸባ ምብላዕ። ድሕሪ ቁርሲ መርመራኻ ክሳብ ዝፍጸም ዝኾነ ጽኑዕ መግቢ ኣይትብላዕ። መዘኻኸሪ፡ መርመራኻ ድሕሪ ቀትሪ እንተተገደቡ ኣብ ገጽ 7 ዘሎ መዘኻኸሪ ርክብ።	ቅድሚያን ድሕሪን ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ምውሳድካ ብዙሕ ንጹር ፈሳሲ ስተ (ኣብ ገጽ 6 ዘሎ ዝርዝር ርክብ)። ቀይሕ፣ ሓምላይ ወይ ሰማያዊ ዝሕብሩ ፈሳሲ፣ ፍርያት ጸባ ወይ መተካእታ ጸባ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ወይ ከም Boost™ or Ensure™ ዝኣመሰሉ መተካእታ መግቢ ኣይትስተ።	ሰዓት 8 ናይ ምሽት ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ቀዳሞት 2 ሊትሮ (ፍርቂ ጥርሙዝ) ናይቲ ንመዓንጣ ዝዳሎ ፈሳሲ ስተ። 1 ብርጭቆ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቓ ስተ።
መዓልቲ መርመራኻ ሓደ ዓቢ ሰብ ድሕሪ መርመራ ናብ ዝኻኸ ክወስደካ መደብ ኣውጽእ።	ዋላ ሓንቲ ኣይትብላዕ	ንጹር ፈሳሲ ጥራይ ምስታይ ቀጽል። ቡን ወይ ጸሊም ሻሂ ኣይትውሰድ። ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተባህለሉ ሰዓት ቅድሚያ 2 ሰዓት ዝኾነ ነገር ምስታይ ኣቋርጽ። ቅድሚያ ናብቲ ክሊኒክ ምብጻሕካ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ዝኾነ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሓኒት ክትወስድ እንተድኣ ኣለካ፣ ምስ ቁሩብ ማይ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ፣ ዝተፈለየ ነገር እንተዘይተባሂልካ።	5 ሰዓታት ቅድሚያ ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ዝተነግረካ ግዜ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ናይ መወዳእታ 2 ሊትሮ ናይቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ስተ። 1 ብርጭቆ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቓ፣ ክሳብ እቲ ጥርሙዝ ዝውዳእ ስተ።