

Waa muhim in aad raacdo dhammaan tilmaamaha u diyaargarowga baaritaanka. Mindhiciradaadu waa in ay marnaadaan, si dhakhtarku u arki karo xilliga baaritaanka. Bukaanka qaarkood waxaay dareemaan in diyaargarowga ay tahay qeybta ugu adag ee baaritaankan.

### U diyaar garowga baaritaanka

- Maalinta ka horeysa baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad biloowdo diyaarinta midhiciradaada.
- Waxa aad isticmaaleysaa laba daawo oo laisku daray polyethylene glycol (PEG) MoviPrep and Golytely si aad ugu nadiifiso mindhiciradaada.
- Daawada caloosha jilcisa ee lagu faaruqiyo mindhicirada ayaa la isticmaalaa sababtoo ah daraasaduhu waxay muujiyeen inay aad ugu dulqaadan karaan bukaanada oo ay waxtar badan u leeyihiin nadiifinta mindhicirka taasoo u oggolaanaysa dhakhtarku inuu si fiican u arko burooyinka gudaha kujira.
- Fadlan raac tilmaamahan dhamaantood si taxadar leh. Haddii aadan si wanaaagsan u raacin tilmaamaha, waxaa suurogal ah in balantaada dib loo dhigo.

### Waxyaabaha aad iibsaneyso

- Si aad ugu diyaargarowdo baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad iibsato daawooyinka caloosha lagu nadiifiyo.
- Xaqiiji inaad la xiriirto ceymiskaaga si aad u ogaato in uu bixinayo kharashka nadiifinta caloosha, iyada oo nidaamka gaarka ah ee nadiifinta caloosha laga yaabo in aanu ceymisku bixin lagaana doonayo in aad jeebkaaga ka bixiso.
- **Daawada in lagu qoro loo baahan yahay:**
  - La xiriir farmasiyaha aad daawada ka qaadato si ay kuu siiyaan xidhmada la isku qaso ee MoviPrep ama daawo kale oo u dhiganta.
  - La xiriir farmashiyaha aad daawada ka qaadato si ay kuu siiyaan Golytely ama daawo u dhiganta oo aan wadan astaanka shirkadeed.
- **Looma baahna daawo dhakhtar kuu qoro**
  - Miralax (8.3 wiqiyadood / 238 garaam) ama daawo u dhiganta.

### Macluumaadka Daawada

Waxaa laga yaabaa in lagaa doonayo in aad joojiso qaar ka mid ah daawooyinka aad qaadato ama aad wax ka bedesho baaritaanka ka hor.

- Dhiig Khafiifiyayaasha
  - Sida oo kale Coumadin (warfarin), Ticlid (ticlopidine hydrochloride), Agrylin (anagrelide), Xarelto (Rivaroxaban), Pradaxa (Dabigatran), Pletal (Cilostazol), Brillinta (Ticagrelor), Eliquis (Apixaban), Effient (Prasugrel), Plavix (Clopidogrel), and adult Aspirin **325 mg**. (iyo dawada dadka wa weyn qatan oo xanun ba'biyaha.) Haddii aad ku jirto anticoagulant ama antiplatelet aanan halkan lagu qorin, fadlan uu sheeg kooxda caloosha sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.
  - Waa in aad la hadashaa takhtarkaga ama takhtarkaaga ku takhasusay ugu yaraan 2 isbuuc kahor nidaamka la qorsheeyay. Ha joojinin daawooyinka adagoon haysan wax ogolaansho ah oo ka haysan daryeelahaaga ku xiil saran.
- Aspirin **81 mg** (baby)
  - Waxad qadan karta aspirin 81 mg oo lagu qoray iyo wax yare oo biyo aah.
- Dawooyinka Macaanka (Insulin and diabetes medications)
  - Fadlan Wac takhtarka uu xiil saaran la socodka macankaaga (glucose levels). Daawooyinkaaga waxaa laga yaabaa in ay uu baahan yihiin in la hagaajiyo ayadoo ay sababtu tahay qorshaha

cuntada ee hawsha loo baahan yahay. Ha joojinin daawooyinkaan adigoon haysan wax ogolaansho ah oo ka haysan daryeelahaaga ku xiiil saran.

- Glucagon-Like Peptide-1 (GLP-1 Agonist)
  - Sida oo kale Byetta (Exenatide), Saxenda (Liraglutide), Victoza (Liraglutide), Wegovy (Semaglutide), Trulicity (Dulaglutide), Bydureon (Exenatide), Mounjaro (Tirzepatide), or Rybelsus (Semaglutide).
  - Waa in aad la hadashaa takhtarkaga ama takhtarkaaga ku takhasusay ugu yaraan 2 isbuuc kahor nidaamka la qorsheeyay. Ha joojinin daawooyinkaan adigoon haysan wax ogolaansho ah oo ka haysan daryeelahaaga ku xiiil saran.

### Afar iyo toban (14) maalmood kahor baaritaankaaga

- Haddii aad degan tahay meel ka fog isbitaalka, waxaa laga yaabaa in ay haboon tahay in aad ka fikirto in aad hoteel isbitaalka u dhow qol ka kireysato maalintaka horeysa baaritaanka. Diyaarinta caloosha waa qeyb muhim ah oo micne badan leh oo muhiim u ah baaritaanka.
- Bilow in aad cunto raashin ay ku yar yihiin waxyaabaha caloosha jilciya laba todobaad ka hor. Cuntada ay ku yar tahay waxyaabaha caloosha jilciya waxa ay caawisaa in ay si wanaagsan u nadiifiso caloosha.
- Cuntada caloosha jilcisa waxaa ka mid ah:
  - Rootiga cad, bariiska cad, baastada cad, buskudka, kaluunka, digaaga, ukunta, hilib shiidan, lawska shiidan, khudaar la kariyey, faakiho gasacadeysan, mooska, batiikh, caanaha, garoorka, farmaajada, waxyaabaha la mariyo salaataada iyo carfiyayaasha cuntada.
- Ha cunin cunto ay ku badan tahay waxyaabaha caloosha jilciya sida:
  - Daangada, miraha (noocyada kala duwan ee miraha la qariido sida gabal dayga), rootiga ama baastada ka sameysan qamadiga, miraha la qalajiyey, salaataada, khudaarta ceyriin, faakihada cusub ama la qalajiyey. Yaree inta aad ka cunto hilibka.

### Todoba (7) maalmood ka hor baaritaanka

- Bilow in aad cabto koob laga buuxiyey Miralax hal mar todobaadka oo dhan.
- Ku bilow cunto fudud oo ku yar yihiin waxyaabaha caloosha jilciya.
- Ha qaadan daawooyinka caloosha jilciya ama fitamiinada dheeraadka ah.
  - Tusaale ahaan: Metamucil ama Citrucel.

### Shan (5) maalmood ka hor baaritaanka

- Ha qaadan daawooyinka caloosha socota (shubanka) joojiya.
  - Tusaale ahaan: Imodium ama Pepto-Bismol.
- Ha qaadan daawooyinka fatiimanada ama kuwa xoojiya qofka. Feetamiinada iyo kaalmaatiyada waxay wax ku reebaan malawadka waxaana adkaanaysa in dhakhtarku arko burooyinka yaryar.
  - Tusaale ahaan: Feetamiinada badan, saliida kaluunka, feetamiinta D, Ayroonka, ama sanjabiisha.

### Sadex (3) maalmood ka hor baaritaanka

- Bilow in cuntadaadu noqoto cabitaan kaliya.
- Cabitaanka kaliya waxaa ka mid noqon kara:
  - Biyo, baraf, cabitaanka ubriya, shaah, bun, iyo daawooyinka cuntada lagu bedesho ama cabitaanka diyaarsan (Ensure, Boost, Protein Shakes), waxyaabaha siiriyaalka ka sameysan sida kareemka (Cream of Wheat) ama kan bariiska, caanaha, caanaha soy, almond, bariiska, qumbaha, miraha, cabitaanka la diyaariyey, ciirta, kastarka, bariis la shiiday, casiirka qudaarta, maraq qudaar ka sameysan, cabitaan aan miro laheyn, gelatin la carfiyey, maraq ka sameysan kareem, baroodo, iyo jalaato dhagax.
- Ha cunin cuntada qamadiga ka sameysan. Cuntada qanadiga ka sameysan waxaa ka mid ah:
  - Baasatada, bariiska, siiriyaalka qaboow, rootiga, macmacaanka burka ka sameysan sida doolshaha, iyo burka, farmaajada adag, garoorka faakihada lagu daray, khudaarta, faakihada iyo cuntada adag.
- Sii wad cabitaanka koob laga buuxiyey Miralax hal mar todobaadka oo dhan.

### Hal (1) maalin ka hor baaritaanka

- Biloow cabitaanka biyo cad.
- Cab biyo cad oo kaliya maalinta oo dhan ka hor inta aan la gaarin baaritaanka.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
  - Biyo, qaxwe madoow, ama shaah (aan caano ama boolbire laheyn), maraq cad ama baroodo cad, Gatorade, biyo ubriya kuwa aan ubrin (Coke, Sprite), cabitaan casiir aan miro laheyn (tufaax, cinabka cad, karambari cad), Jell-O, ama jalaato baraf. **Xusuusnoow,HA CABIN CABITAAN CASAAN AMA MIDABKA HURDIGA AH.**
- Xusuusnow, ha cunin cuntooyinka adag.
- 9:00 subaxnimo, isku dar dhamaan Golytely oo si wanaagsan u rux. Talaajadda geli Golytely.
- 4da galabnimo, biloow cabitaankaaga isku darka ah. Cab galaas sideed wiiqiyadood ah 15 daqiiqo kasta ilaa aad ka dhamayso labo liitar (nus kamid ah qasaca). Inta soo hartay ee Golytely geli talaajadda oo haku jirto habeenka.
- Ka dib marka aad cabto Golytely, diyaarso qeybta ugu horeysa ee MovePrep. 1 xirmo oo A ah 1 xirmo oo ah B ku shub weelka. Ku dar biyaha diiran ilaa weelka ku dhawaado inuu buuxsamo. Isku qas si ay isugu milmaan.
- Bilow cabbida isku qaska MoviPrep. Cab koob sideed-wiiqiyadood oo daawada isdiyaarinta ah 15 daqiiqo oo kasta. Wadar ahaan waxaad cabi doontaa hal litir ama gebi ahaanba waxa ku jira weelka isku qaska MoviPrep.
- Kadib marka aad dhameysid isku qaska MoviPrep, waxa lagu talinayaa inaad cabtid 16 wiiqiyadood oo ah dareere aan midab lahayn oo dookhaaga ah. Tallaabadani waxay gacan ka geysanaysaa xaqiijinta in jirkaagu uu biyo heysto (cokanaado) inta uu socdo hanaanka diyaarinta calooshu.
- Marka aad dhameystirto talaabooyinka, waxa aad cabtay sadex liitar oo MoviPrep iyo Golytely ah fiidka ka horeeya maalinta baaritaanka.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadashada daawada isdiyaarinta. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahaneysaa in aad si degdeg ah u gaarto suuliga.
- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan biyaha caloosha lagu nadiifinayo. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Ka dib marka aad dhameyso isku darkaan, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya.
- Cabitaanka aad isku dartay ee Golytely ee soo hara ku keydi talaajadda.

## Maalinta baaritaankaaga

- Waa inaad dhameysaa labada litir ee hadhay (nuska ku hadhay weelka) ee Golytely ah iyo halka litir ee MoviPrep ah (qaadashada labaad).
- **Lix** saacadood kahor baaritaankaaga mindhicirka weyn iyo malawadka bilow cabitaanka labada litir ee hadhay (nuska ku hadhay weelka) ee daawada isdiyaarinta. Isku day inaad cabto koob sideed wiiqiyadood ah oo ah daawada isdiyaarinta 15kii daqiiqaba mar ilaa ay dhamaanayso diyaarinta calooshu. Waxay qaadan doontaa laba saacadood in la dhameeyo cabitaanka.
- Waxaad ku dari kartaa baakidh crystal light ah koob kasta si aad u wanaajiso dhadhanka daawada.
- Kadib marka aad dhameysid Golytely, waxaad markaad diyaarin kartaa MoviPrep. 1 xirmo oo A ah iyo 1 xirmo oo B ah ku shub weelka. Ku dar biyaha la cabbo oo diiran oo gaarsii xariiqda sare ee weelka. Isku qas si ay isugu milmaan.
- Bilow cabbida isku qaska MoviPrep. Cab koob sideed-wiiqiyadood oo daawada isdiyaarinta ah 15 daqiiqo oo kasta. Wadar ahaan waxaad cabi doontaa hal litir ama gebi ahaanba waxa ku jira weelka isku qaska MoviPrep. Waxay kugu qaadan doontaa hal saacad in aad dhameyso cabitaanka.
- Kadib marka aad dhameysid isku qaska MoviPrep, waxa lagu talinayaa inaad cabtid 16 wiiqiyadood oo ah dareere aan midab lahayn oo dookhaaga ah. Tallaabadani waxay gacan ka geysanaysaa xaqiijinta in jirkaagu uu biyo heysto (cokanaado) inta uu socdo hanaanka diyaarinta calooshu.
- Marka aad dhameysid talaabooyinkan, waxaad cabbi saddex litir oo MoviPrep iyo Golytely ah maalinta baaritaankaaga (waxa la rabaa in la dhameeyo 4 saacadood kahor baaritaanka).
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadashada daawada isdiyaarinta. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahaneysaa in aad si degdeg ah u gaarto suuliga.
- Dadka qaar ayaa dareemi kara yalaalugo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan daawada diyaarinta caloosha. Haddii ay tani dhacdo, qaado nasasho 15-daqiiqo ah, kadibna isku day inaad cabtid daawada isdiyaarinta.
- Saxaradaadu ma sameysmi doonto waxaanay noqon doontaa dareere bilaa midab ah ama jaale ah.

- Waxaad cabi kartaa dareerayaasha bilaa midabka ah ilaa laba saacadood kahor wakhtiga aad is xaadirinayso.
- Ha cabin dareerayaasha casaanka ama basaliga ah, waxyaabaha caanaha ka sameysan, cabitaanada boratiinka ah, cabitaanada alkoolada ah, tukaabada la calaliyo, iyo daawooyinka sharci darada ah. Adeegsiga waxyaabahani waxay sababi doonaan in baaritaankaaga la baajiyo.
- Waxaad sidoo kale daawooyinkaaga ku qaadan kartaa kabbasho biyo ah.
- Xusuusnow, ha cunin cuntooyinka adag.
- Waxaad u baahan kartaa inaad wakhti dheeraad ah siiso tagista ballantaada maadaama aad u baahan karto inaad joogsato oo isticmaasho musqul inta aad soo socotid.

---

**Fariin/Tilmaamo gaar ah:**