



PATIENT
EDUCATION

Tilmaamaha Nadiifinta Caloosha Laba Maalin (2) Dulcolax/Magnesium Citrate/Miralax

Waa muhim in aad raacdo tilaamamaha u diyaargarowga baaritaanka. Mindhicradaadu waa in ay marnaadaan, si dhakhtarku u arki karo xilliga baaritaanka. Bukaanka qaarkood waxaay dareemaan in diyaarfarrowga ay tahay qeybta ugu adag ee baaritaanka.

U diyaar garowga baaritaanka

- Maalinta ka horeysa baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad biloowdo diyaarinta midhiciradaada.
- Ha cunin cunto adag maalinta ka horeysa baaritaanka.
- Waxa aad isticmaaleysaa Miralax si aad calooshaada u diyaariso oo aad i nadiifiso mindhicirkaaga.
- Haddii horay kuugu dhaceen cudurada wadnaha noocyadiisa kala duwan, waa in aadan qaadan dawada caloosha jilcisa ee Miralax oo la xiriir dhakhtarkaer kuu qoray baaritaanka.
- Fadlan raac tilmaamahan dhamaantood si taxadar leh. Haddii aadan si wanaagsan u raacin tilmaamaha, waxaa suurogal ah in balantaada dib loo dhigo.

Waxyaabaha aad iibsaneysa

- Si aad isugu diyaariso baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad iibsato waxyaabaha halkan ku xusan oo lagu nadiifiyo caloosha.
- **Looma baahna daawo dhakhtar kuu qoro**
 - Sideed (8) oo xabo oo kiniinka Bisacodyl/Dulcolax (5mg). Waa in uu noqdaa kiniinka afka laga qaato.
 - Miralax (8.3 wiiqiyadood / 238 grams)
 - Hal (1) Magnesium Citrate (dhalo 10-ounce)
 - Cabitaanka Gatorade (64 wiiqiyadood ah) midabkii aad doonto marka laga reebo casaanka ama hurdiga.
 - Waxa aad iibsan kartaa laba dhalo oo 32 wiiqiyadood ah oo Gatorade ah.

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 (warfarin), Ticlid (ticlopidine hydrochloride), Agrylin (anagrelide), Xarelto (Rivaroxaban), Pradaxa (Dabigatran), Pletal (Cilostazol), Brillinta (Ticagrelor), Eliquis (Apixaban), Effient (Prasugrel), and Plavix (Clopidogrel).
 - Waa in aad latashataa dhakhtarka daawada kuu qoray ama qof ku takhasusay ugu yaraan 2 todobaad ka hor xilliga balanta. Ha joojin qaadashada daawada adiga oo aan ogolaasho ka helin dhakhtarkaaga.
- **Daawada Insuliinta iyo Macaanka (Sokoroowga)**

- Fadlan la xiriir dhakhtarkaaga la socda heerka sokortaada. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in wax laga bedelo taasoo ku xiran cuntada aad cunto ee loo baahan yahay nadiifinta caloosha. Ha joojin qaadashada daawada adiga oo aan ogolaasho ka helin dhakhtarkaaga.
- **Asbiriin**
 - Waxaa laga yaabaa in aad qaadan karto Aasbiriinka sida dhakhtarku kuugu qoray adiga oo biyo ku kabanaya.

Shan (5) maalmood ka hor baaritaanka

- Ha qaadan daawooyinka caloosha socota (shubanka) joojiya.
 - Tusaale ahaan: Imodium ama Pepto-Bismol.
- Ha qaadan daawooyinka caloosha jilciya ama fitamiinada dheeraadka ah.
 - Tusaale ahaan: Metamucil ama Citrucel.
- Ha qaadan daawooyinka laga helo birta ama lagu bedesho daawada birta.
 - Tusaale: Fitamiinada kala duwan (Multi-vitamins).
- Ha qaadan daawooyinka laga sameeyo saliidda kaluunka ee aan dhakhtar qorin..

Sadex (3) maalmood ka hor baaritaanka

- Ku bilow cunto fudud oo ay ku yar yihiin waxyaaba caloosha jilciya. 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, buskudka, kaluunka, digaaga, ukunta, hilib shiidan, lawska shiidan, khudaar la kariyey, faakiho gasacadeysan, mooska, batiikh, caanaha, garoorka, farmaajada, waxyaabaha la mariyo ansalaatada 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 dayaha), rootiga ama baastada ka sameysan qamadiga, miraha la qalajiyey, ansalaatada, khudaarta ceyriin, faakihada cusub ama la qalajiyey. Yaree inta aad ka cunto hilibka.

Laba (2) maalmood ka hor baaritaanka

- Cabitaanka biyaha badso.
- Ha cunin wax cunto ah oo adag.
- Bilow cabitaanka biyo cad.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow ama shaah (aan cadeys laheyn), Gatorade, biyo ubriya iyo kuwo aan ubrin (Coke, Isabarayt), casiir aan miro laheyn (tufaax, cinab cad, ,kanabaari cad), Jell-O, ama jalaatada popsicles. **Xusuusnoow, HA CABIN CABITAAN CASAAN AMA MIDABKA HURDIGA AH.**
- 9 aroornimo qaado afarta xabo ee kiniiniga Bisacodyl/Dulcolax.
- 6da galabnimo, waa in aad cabtaa dhalada 10 wiiyadood ah oo dhan ee Magnesium Citrate.
- Waa in aad suuliga ka ag dhawaataa ka dib marka aad bilowdo diyaarinta caloosha. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahanaysaa 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.

Imaatinka Isbitaalka ee Subaxa hore

(6:30 aroornimo ilaa 11:45 aroornimo)

Hal (1) maalin ka hor baaritaanka

- Sii wad cabitaanka biyo cad.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow ama shaah (aan cadeys laheyn), Gatorade, biyo ubriya iyo kuwo aan ubrin (Coke, Isabarayt), casiir aan miro laheyn (tufaax, cinab cad, ,kanabaari cad), Jell-O, ama jalaatada popsicles. **Xusuusnoow, ha cabin cabitaan casaan ama midabka hurdiga ah.**
- Ha cunin wax cunto ah oo adag.
- 9 aroornimo qaado afarta xabo ee kiniiniga Bisacodyl/Dulcolax. Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad qaadato kiniiniga.

- Ku qas Miralax dhamaan biyaha ku jira dhalada oo 64 wiiqiyadood ah ee Gatorade ilaa ay isku milmaan. Waxyaabaha aad ku qastay waad gelin kartaa talaajadda
- Haddii aad jeceshahay in aad ku cabto iyada oo aan la qaboojin, waxa aad talaajadda ka soo saari kartaa 4ta galabnimo.
- Ha ku darin baraf, sokor, waxyaabaha kale ee u yeela dhadhanka macaan.
- 6da galabnimo bilow cabitaanka aad isku dartay ee Miralax. Waxa aad cabi kartaa kala bar (32 wiiqiyadood) oo cabitaanka aad isku dartay ah. Isku day in aad cabto koob qaada ilaa sideed wiiqiyadood 15kii daqiiqaba cabitaanka aad isku dartay.
- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadshada daawada. 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.
- 7da fiidnimo, waa in aad dhameysataa cabitaanka oo dhan.
- Ka dib marka aad dhameyso cabitaanka, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya.
- Inta soo hartay ee cabitaanka ee 32 wiiqiyadood ku celi talaajadda si aad u cabto subaxa xiga.

Maalinta baaritaanka

- 3:30 aroornimo, bilow cabitaanka nuska haray ee cabitaanka aad isku qastay (32 wiiqiyadood). Isku day in aad ku cabto koob qaada sideed wiiqiyadood 15kii daqiiqaba ilaa aad ka dhameyso cabitaanka aad isku dartay. Waa in aad dhameysaa cabitaanka aad isku qastay oo dhan. Waxaa lagaa doonayaa in aad cabitaanka dhameyso 4:30 aroornimo.
- Calooshaada ma sameyneyso wax saxaro ah, laakiin biyo midabka jaalaha ah ayaa kaa soconaya.
- Waxa aad cabi kartaa biyo ugu dambeyn laba saacadood ka hor balantaada dhakhtarka.
- Ka fogaow cabitaanka casaanka ama hurdiga ah, caanaha, casiirka boritiinka ah, cabitaan ay alkolo ku jirto, iyo isticmaalka maandoriyayasha. Isticmaalka tani waxa ay keeni kartaa in laga noqdo baaritaanka.
- Daawada aad subixii cunto waxa aad ku kaban kartaa biyo.
- Xusuusnow, ha cunin wax cunto ah oo adag.
- Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay in aad siiso waqti ku filan oo aad ku gaarto balantaada maadaama laga yaabo in aad isticmaalka suuliga u baahato oo aad u istaagto.

□ Imaatinka isbitaalka ee galabnimada

(12:00 galabnimo ilaa 3:45 galabnimo)

Hal (1) maalin ka hor baaritaanka

- Sii wad cabitaanka biyo cad.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow ama shaah (aan cadeys laheyn), Gatorade, biyo ubriya iyo kuwo aan ubrin (Coke, Isabarayt), casiir aan miro laheyn (tufaax, cinab cad, kanabaari cad), Jell-O, ama jalaatada popsicles. **Xusuusnoow, ha cabin cabitaan casaan ama midabka hurdiga ah.**
- Ha cunin wax cunto ah oo adag.
- 9 aroornimo qaado afarta xabo ee kiniiniga Bisacodyl/Dulcolax. Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad qaadato kiniiniga.
- Ku qas Miralax dhamaan biyaha ku jira dhalada oo 64 wiiqiyadood ah ee Gatorade ilaa ay isku milmaan. Waxyaabaha aad ku qastay waad gelin kartaa talaajadda
- Haddii aad jeceshahay in aad ku cabto iyada oo aan la qaboojin, waxa aad talaajadda ka soo saari kartaa 4ta galabnimo.
- Ha ku darin baraf, sokor, waxyaabaha kale ee u yeela dhadhanka macaan.
- 6da galabnimo bilow cabitaanka aad isku dartay. Waxa aad cabi kartaa kala bar (32 wiiqiyadood) oo cabitaanka aad isku dartay ah. Isku day in aad cabto koob qaada ilaa sideed wiiqiyadood 15kii daqiiqaba cabitaanka aad isku dartay.

- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadshada daawada. 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.
- 7da fiidnimo, waa in aad dhameysataa cabitaanka aad isku dartay oo dhan.
- Ka dib marka aad dhameyso cabitaanka, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya.
- Inta soo hartay ee cabitaanka ee 32 wiiqiyadood ku celi talaajadda si aad u cabto subaxa xiga.

Maalinta baaritaanka

- **Shan** saacadood kahor baaritaankaaga mindhicirka weyn iyo malawadka bilow cabitaanka 32ka wiiqiyadood ee hadhay ee daawada isdiyaarinta. Isku day inaad cabto koob qaada sideed-wiiqiyadood oo ah daawada isdiyaarinta 15kii daqiiqaba mar ilaa ay dhamaanayso diyaarinta caloosha. Waxay kugu qaadan doontaa hal saacad in aad dhameyso cabitaanka.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadashada daawada isdiyaarinta. Waad shubmi doontaa waxaanad u baahan doontaa inaad si degdeg ah u gaadho suuliga.
- Dadka qaar ayaa dareemi kara yalaalugo, dibiro, ama matagi kara inta ay cabayaan daawada diyaarinta caloosha. Haddii ay tani dhacdo, qaado nasasho 15 daqiiqo ah, kadibna isku day inaad cabto 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: