

# ናይ ኣርባዕተ ሊትሮ መዳንጣን ንኮሎኖስኮፒ ንምድላው ዝውሰድ ፈሳሲ ተጠቂምካ ንኮሎኖስኮፒኻ ንምድላው ናይ ሓመብተ መዳልታት መምርሒኻ

## (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

|   |
|---|
| ስም ተሓካማይ:   |
| ኮሎኖስኮፒኻ ዝግበረሉ ዕለት:  |
| ኮሎኖስኮፒ ትገብረሉ ዘለኻሉ ክለኒክ: <small>(መዳልቲ፣ ወርሒ፣ ዕለትን ዓመትን)</small>               |
| ንኮሎኖስኮፒኻ ኣብዚ ሰዓት ክትበጽሕ ኣለካ:   |
| ቁጽሪ ተሌፎን ክለኒክ:  |
| 'ሕቶ ንምሕታት' ቁጽሪ ተሌፎን:  |
| ቅድሚ'ዚ ዕለት'ዚ ሓመብተ መዳልቲ ኣቐዲምካ ምድላው ጀምር: <small>(መዳልቲ፣ ወርሒ፣ ዕለትን ዓመትን)</small> |

### በጃኻ ኣቐዲምካ ተዳሎ



ንኮሎኖስኮፒ ንምድላው ሓመብተ መዳልታት ይወስድ። እዚ ጽሑፍ እዚ ኣብ ናይ ሓመብተ መዳልታት ምድላው ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዳልቲ ክትገብሮ ዘለካ ነገራት ዝድህስስ እዩ። በጃኻ ቅድሚ ንምርመራኻ ምድላው ምጅማርካ ነዚ መምርሒታት ኣንብብ።

ምስዚ ጽሑፍ ዝኸይድ ቪዲዮ ምርኣይ ሓጋዚ ኮይኑ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ናብ [myhealth.alberta.ca/colonoscopy](http://myhealth.alberta.ca/colonoscopy) ተወከስ ወይ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበር። ብዛዕባ እቲ መምርሒ ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ፣ በጃኻ ናብቲ ኣብ ላዕሊ ተዘርዘሩ ዘሎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ደውል።

### ሓፈሻዊ ነጥብታት ብዛዕባ ዝመጽእ ኮሎኖስኮፒኻ

ቅድሚ ኮሎኖስኮፒ ምግባርካ ብዛዕባ ዘለካ ዝኾነ ኣለርጂ መድሓኒት ወይ ናይ ጥዕና ጸገማት ንሓኪም ወይ ነርስ ንገር። ዝኾነ ዓይነት ሕክምናዊ መሳርሒታት ከም ኢንሱሊን ፓምፕ፣ ፔስሜክር፣ ዲፊ-ብሪለተር፣ ናይ ገዛ ኣክሲጅን፣ ስሊፕ ኣፕንያ ማሽን ወይ ናይ ምስማዕ መሳርሒ እንተሃልዩካ ንነርስ ወይ ሓኪም ንገር።

ዝርዝር ኩሎ እቲ እትወስዶ መድሓኒታት ጽሑፍ። ዝርዝር ብትእዛዝ ሓኪም፣ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝሸየጥ መድሃኒት፣ ከም Advil™፣ Aspirin™፣ ኣይረንን ተፈጥሮኣዊ መመላእታትን ከጠቓልል ኣለዎ። ከም Valium™፣ Xanax™፣ ማሪዋና ወይ ካልኦት ብሓኪም ዘይተኣዘዙ ዘህድኡ መድሓኒታት እውን ምጽሓፍ ኣይትረስዑ። ነርስኻ ወይ ሓኪምካ ነዚ ዝርዝር ከም ዝርእዩ ኣረጋግጹ።

**መድሐኒታት**



መብዛሕትኦ መድሐኒት ከሳብ እታ መርመራኻ እትገብረላ መዓልቲን ኣብታ ናይ መርመራ መዓልትን ክውሰድ ዝኸእል እዩ። ስራዕ መድሐኒት ብኣፍ ትወስድ እንተኾይንካ እቲ እትወስደሉ ሰዓት ከተመዓራርዮ ከድልዩካ ይኸእል እዩ። ድሕሪ ምስታይ እቲ ናይ መዓንጣ መሕጸቢ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ዝውሰድ መድሐኒታት ምሉእ ብምሉእ ኣብ ኣካላትካ ክአትው ኣይክእልን እዩ። ዘይክሰርሕ እውን ይኸእል እዩ።

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

**ከነናታት ሕምም ሽኩርን ወይ ኢንሱሊንን፣ ደም መቐጠንን ኣንቲቲሮምቢክን ፡ ከም Coumadin™፣ Plavix™፣ Pradaxa™ ከምኡ'ውን Xarelto™ ፣ ኣብነታት ናይቶም ምትዕራይ ወይ ደው ከብሉ ከድልዩም ዝኸእል መድሐኒታት እዮም።**

ነዘም መድሐኒታት ትወስድ እንተኾይንካ ቅድሚ መርመራኻ ምስ ነርስ ወይ ሓኪም ኣዘራርብ። ቅድሚ መርመራኻ ዝኾነ መድሐኒት ደው ከተብሎ ወይ ከተመዓራርዮ እንተድኣ ኣድልዩካ ከነግሩኻ እዮም።

**እቲ ክሊኒክ ዘይፈልጦ ምስ መርመራኻ ዝተተሓዘ ዝኾነ ሓድሽ መድሐኒት ክትወስድ እንተጀመርካ፣ ብኡንብኡ ኣፍልጦም።** ገለ መድሐኒታት ነቲ መርመራ ንኸግበር ውሑስ ከይከውን ክገብርዎ ይኸእሉ። ቅድሚ መዓልቲ መርመራኻ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ዘሎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ደዊልካ እቲ መድሃኒት ክትወስድ ጽቡቕ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

**ድሕሪ ምርመራ ናብ ገዛኻ ንምብጻሕ መደብ ኣውጽእ**



- ናይ መደንዘዚ መድሐኒት ክትወስድ ትደሊ ዲኻ ኣይትደልን ክትመርጽ ትኸእል ኢኻ። ኮሎኖስኮፒ ብዘይ መደንዘዚ መድሐኒት ምቹእ ክኸውን ይኸእል እዩ። ገለ ሰባት ምጭብባጥ (ቃንዝ) ክህልዎም ይኸእል። ብዙሓት ሰባት ነቲ መሰርሕ ዝኸውን መደንዘዚ መድሐኒት ክወስዱ ይመርጹ እዮም።

- መደንዘዚ መድሐኒት እንተሃልዩካ፣ መደንዘዚ ምስ ተዋህበካ **እንተወሓደ ንሸምንተ ሰዓታት መኪና ክትዝውር ኣይትኸእልን ኢኻ።** መደንዘዚ ድቃስ ከም ዝስምዓካ ይገብር። ሓላፍነት ዝስከም ዓቢ ሰብ ድሕሪ እቲ ምርመራ ናብ ገዛኻ ክወስደካ ይግደድ።

- ንክወስደካ ድማ እቲ መኪና ዝሕዝ ሰብ መርመራኻ ትገብረሉ ናብ ዘለኻዮ ክፍሊ ክመጽእ ከድልዩ እዩ። መኪና ክትዝውር ኣይትኸእልን፣ ወይ ድማ ብታክሲ ወይ ኣውቶቡስ ንበይንኻ ተሳፊርካ ገዛኻ ክትከይድ ኣይትኸእልን።

- 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 መኪናኸ ነዘም ዝስዕቡ ሓበሬታታት ምክፋል ኣገዳሲ እዩ።**

መራሕ መኪናኸ ካብቲ ክትመጽእ ዝተባህልካዮ ሰዓት ድሕሪ \_\_\_\_\_ ሰዓታት ኣብቲ ክለኒክ ክርከብ ከድልዮ እዩ።

ወይ

ሓደ ኣባል ሰራሕተኛ ናይቲ ክለኒክ ድሕሪ መርመራኸ ንመራሕ መኪናኸ ደዊሉ ናብ ገዛኸ ክትከይድ ድሉው ምዃንካ ክሕብር እዩ።

- ሓደ ሰብ ምሳኸ ናብ ገዛኸ ክኸይድ መደብ እንተዘይብልካ፣ ወይ ናብቲ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ዘለዎ 'ሕቶ ንምሕታት' ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ብምድዋል ንምርመራኸ ዳግማይ መደብ ክትገብረሉ ትኽእል ወይ ድማ እቲ መርመራ ብዘይ መደንዘዚ ክትገብር ትመርጽ ትኽእል።

**መዓንጣኸ ንኩሎኖስኩፒ ምድላው**

ንኩሎኖስኩፒኸ ንምድላው፣ መዓንጣኸ ከተጽርዮ ከድልዮካ እዩ። እቲ ባውል መዓንጣ ወይ ዓቢ መዓንጣ እውን ይበሃል። እቲ መዓንጣ ኣዝዩ ሓያል መሕጸቢ ፈሳሲ ብምስታይ ነቲ መዓንጣ ባዶ ብምግባርን ብምጽራይን እዩ ዝዳሎ።

መዓንጣኸ ምሉእ ብምሉእ ጽፋይ እንተዘይኮይኑ፣ ፖሊፕስ ዝበሃሉ ዕብዮት ወይ ካልእ ዘተሓሳስብ ቦታታት ዘይከረአዩ ይኸእሉ። መዓንጣኸ ብእኹል መገዲ ጽፋይ እንተዘይኮይኑ መርመራኸ ክስረዝን ንደሓር ግዜ ዳግማይ ቆጸራ ምሓዝ ከድልዮን ይኽእል እዩ። እዚ ማለት ድማ ነቲ መስርሕ ምድላው መዓንጣ ዳግማይ ክትገብር ትግደድ ማለት እዩ።

ንመዓንጣኸ ዝኸውን መሕጸቢ መድሓኒት ምስታይ ብዙሕ ልሰሉስን ማይ ዝመልኦን ሰገራ (ውጽኣት) ክህልወካ ይገብር። ኣካላትካ ብዙሕ ማይ ከይሰእንን ከይደርቕን ብዙሕ ገጹር ፈሳሲ ከምኡ'ውን ነቲ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ምውሳድካ ኣረጋግጽ።

ናብቲ ክለኒክ ንምብጻሕ ልዕሊ ክልተ ሰዓታት ክትጓዓዝ ከድልዮካ እንተኸይኑ ቆጸራኸ 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 ኣፍራዩ ኣይትከተል።

**ቅድሚያ ምርመራኻ ካብ ሓመብት መዳልቲ ኣብ ዘይውሕድ**

ኣብ ፋርማሲ ወይ ናይ መድሓኒት ድኳን ነዚ ዝስዕብ ግዛእ፡

- እቲ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኻ ክትገዝእ ዝመኸረካ ናይ ኣርባዕተ ሊትር ጥርመዝ ምድላው መሕጸቢ መዳንጣ። ከም CoLyte™ ወይ PegLyte™ ዝበሉ ዝተፈለገዩ ናይ ኣርባዕተ ሊትር ናይ መዳንጣ 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 ኣይትሰተ።** ዝርዝር ናይቶም ክትሰትዮም እትክእሎም ፈሰስቲ ኣብ ገጽ 6 ኣንብብ።
- ካብ ተደጋጋሚ ናይ ሽቓቕ ምጥቃም ከህሉ ንዝክእል ዝኾነ ይኹን ቃንዝ ናይ ህጻናት መንጽሂን ወይ መከላኸሊ ክሬምን ክትጥቀም ትክእል ኢኻ።

**5 መዳልቲ ቅድሚያ መርመራኻ** Metamucil™ ወይ Benefibre™ ትወስድ እንተኾይንካ፣ ሎሚ ምውሳድ **አቋርጽ።** ምርመራኻ ዳግማይ ክትሰርዕ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ በጃኻ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ተዘርዚሩ ብዘሎ ‘ሕቶ ንምሕታት’ ዝብል ቁጽሪ ተሌፎን ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ደዊልካ ኣፍልጦም።



**መዳልታዊ 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 ከብቲ፣ ስጋ ሓሰማ፣ ዓሳ፣ ቶፊ ወይ ልስሉስ ጠስሚ ኣቐሎኒ።
  - ጸቡቕ ዝበሰለ ኣሕምልቲ ብዘይ ዘርኢ፣ ቆርበት፣ ወይ ቅርፊት።
  - ፍርያት ጸባ ከም ንቡር ርጉኣ ወይ ቹዝ።
  - ዕጅጋት ፍረታት ከም ፒቾ ወይ ፐር (ዘርኢ፣ ቆርበት ወይ ቅርፊት ዘይብሉ)።
  - ጸዕዳ ባኒ፣ ጸዕዳ ፓስታ፣ ጸዕዳ ሩዝ።
  - እንቋቐሉ።



- ክትበልዎም ዘይብልካ ምግብታት፡**
- ኣቐሎኒን 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 ኪኖኡ።

# 3 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

**ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ምብላዕ ቀጽል። ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ንምሕቓቕ ቀሊል ኮይኑ፣ መዳንጣ ብቐሊሉ ንክጸሪ እውን ክገብር እዩ።**

# 2 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኽ

**ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ምብላዕ ቀጽል።**

# 1 መዓልቲ ቅድሚ መርመራኻ

## 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 ዝአመሰለ መተካእታ ጸባ ኣይትጠቐም።

### ድሕሪ ቁርሲ

- ምርመራኻ ከሳብ ዝውዳእ ዝኾነ ድሩቕ መግቢ ኣይትውሰድ።
- ናብ ክሊኒክ ክትበጽሑ ዝተሓተትኩሉ ከሳብ ክልተ ሰዓት ኣቐዲምካ ንጹር ፈሳሲ ጥራይ ስተ።
- ማይ ጥራይ ዘይኮነስ ዝተፈላለዩ ዓይነት ንጹር ፈሳሲ ምስታይ ኣገዳሲ እዩ። ስፖርታዊ መስተታትን ንጹር መረቕን ምውሳድ ምግቢ ኣብ ዘይትበልዓሉ እዋን ንኤሌክትሮላይት ንምትካእ ክሕግዙኻ እዮም። ኤሌክትሮላይትስ ኣካላትካ ዘድልዮ ማዕድናት እዮም።
- ኣብ ሰውነትካ ሕጽረት ማይ ከይገጥመካ ብዙሕ ንጹር ፈሳሲ ስተ። ሕጽረት ማይ ድኻም ወይ ምድንዛዝ ክስምዓካ ክገብር ይኸእል። እዚ ኸኣ ድቃስ ወይ ከም እትወድቕ እውን ኪገብረካ ይኸእል እዩ። እንተኪኢልካ፣ መዓንጣኻ ንመርመራ ኣብ እተዳልወሉ እዋን፣ ሓደ ዓቢ ሰብ ኣብ ዝኾነ ምሳኻ ክህሉ ይግባእ።

## በጃኻ ሰዓታዎም ዘለዉ ፈሰስቲ ኣይትውሰድ

- ቀይሕ፣ ሐምላይ ወይ ሰማያዊ ሕብሮም ፈሰስቲ
- ፍርያት ጸባ ወይ መተካእታታት ጸባ ከም ሶያ፣ ኣልሞንድ ወይ ጸባ ጤል
- መተካእታ መግቢ ከም Boost™ ወይ Ensure™ ዝአመሰሉ
- 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™ ዝአመሰሉ 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 ሸርባ ወይ ቡይሎን |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---------------------|



'ቅድሚ መርመራኻ 1 መዓልቲ' ክትገብርኩም ዘለካ ነገራት ኣብ ዝቐጽል ገጽ ይቐጽሉ

**ካብ ዝሓለፈ ገጽ ይቐጽል፡ ቅድሚ መርመራኻ 1 መዓልቲ**

**ኣብ እዋን ንግሆ**

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

**መዘኻኽሪ፡**

መርመራኻ ድሕሪ ቀትሪ እንተኸይቲ ኣብ ክለኒክ ክትህሉ ካብ ዝተብሃልኩዮ **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 መርመራኻ ኣብ ዘላ መዓልቲ) ቀሊል ምቁር መግቢ ክትበልዕ ትኽእል ኢኻ። ኣብ መንጎ ቁርስኻን እዚ ቀሊል ምቁር መግብን ዝኾነ ድሩቕ መግቢ ኣይትውሰድ። ድሕሪ ምቁር መግቢ ካሳብ 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**

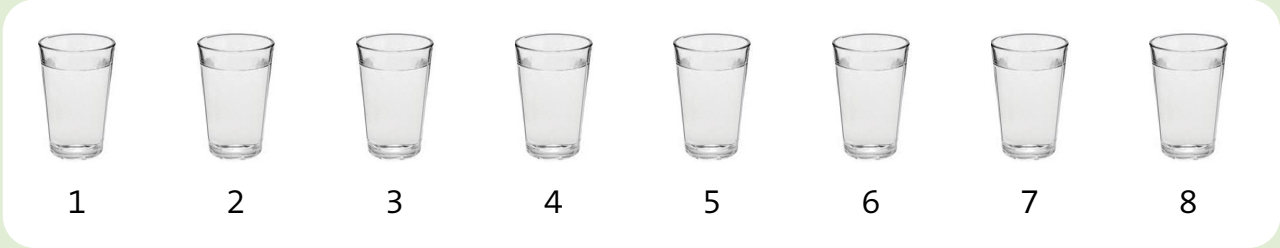
- ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ክልተ ሊትር (ፍርቂ ጥርመግዘ) ካብቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ስተ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ ሓደ ብርጭቆ፣ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር (ሸምንተ ኣውንስ) ስተ። ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ቅድሚ ምቕዳሕካ ጸቡቕ ጌሩ ከም ዝተሓዋዕሰ ንምርግጋጽ ነቲ ጥርመግዘ ነቐንቆ።
- ነቲ ብርጭቆ ቀልጢፍካ እንተሰቲኻዮ ክቐልለካ ይኽእል እዩ።
- ብዙሕ ዝሓል ፈሳሲ ምስ ስተኻ ምዝሕሓል እንተተሰሚዑካ፣ ደው ኣይትበል። ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ምድላው መዓንጣ፣ 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 ጥቓኻ ሸቓቕ ምህላዉ ኣረጋግጽ። ኣብ ውሽጢ ሓደ ካሳብ ኣርባዕተ ሰዓት ብዙሕ ውዕኣት ወይ ማይ ዝመልእ ሰገራ ክትጅምር ትጽቢት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ናይ ህጹጽነት ስምዒት ከጻድፈካን ንኣያሎ ሰዓታት ብዙሕ ጊዜ ሸቓቕ ክትጥቀምን ይደልዩካ።
- እተን ናይ መዳእታ ክልተ ሊትር ንጽባሒቱ ክትሰትዩን ኢኻ።



**ነቲ እትሰትዮ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ንምክትታል ዝቐጽል ገጽ ርኣ**

**ካብ ዝሓለፈ ገጽ ይቐጽል፡ ቅድሚ መርመራኻ 1 መዓልቲ**

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



**ኣብ መዓልቲ መርመራኻ**

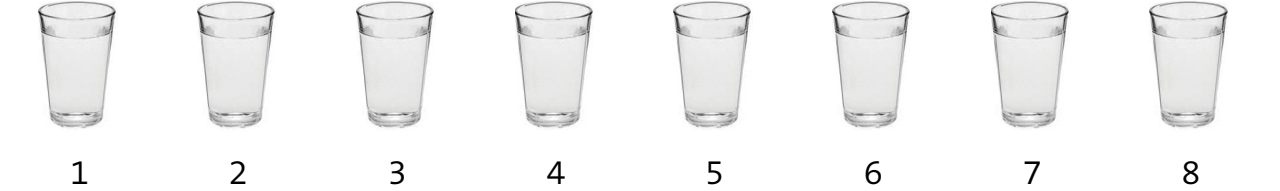
**ዋላ ሓንቲ ኣይትብላዕ። ቡን ወይ ጸሊም ሻሂ ኣይትሰተ።**

**ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተብሃልካዮ 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 ሓዲ ብርጭቆ፣ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር (ሽምንተ ኣውንስ) ስተ። ከከምቲ ንመርመራኻ ክትበጽሓሉ ዘለካ ሰዓት፣ ኣዝዩ ኣንጊህካ ክትትንስእ ክትግደድ ትክእል ኢኻ። ንኣብነት ሰዓት 10 ንግሆ ክትመጽእ እንተተባሂልካ፣ ነቲ ፈሳሲ ሰዓት 5 ንግሆ ክትሰትዮ ጀምር ገለ ሰዓት ኣንጊህካ ምትሳእ ከጸግሞም ይክእል እዩ፣ እንተኾነ ግን መዓንጣኻ ብጽቡቕ ከምዝጸረዩ ንምርግጽ ቅኑዕ ግዜ ምክታል ኣገዳሲ እዩ።
- ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ሊትር ምስ ስተኻ ልስሉስን ማይ ዝመልኦን ሰገራ እንተሃልዩካ፣ ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ከተቋርጸ ኣለካ ማለት ኣይኮነን። ኣብ ዓባይ መዓንጣኻ ገና ጽኑዕ ሰገራ ክህሉ ይክእል እዩ። ኣርባዕተኡ ሊትር ከምዝሰተኻዮ ኣረጋግጽ።
- ንቆጶራኻ ንምብጻሕ ነዊሕ መንገዲ እንተሃልዩካ፣ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ንምውዳእ እኹል ግዜ ከምዘለካ ኣረጋግጽ።

ነቲ ናይ መዓንጣ መዳለዊ ፈሳሲ ምስታይ ንክትጀምር ዘድልዩካ ግዜ ጽሓፍ፡ ሎሚ ኣብ ሰዓት \_\_\_\_\_

ነፍሲ ወከፍ ብርጭቆ ድሕሪ ምስታይካ ብምፍታሽ ነቲ ኣብ መዓልቲ መርመራኻ እትሰትዮ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ተኸታተሎ።





**ሰገራኻ መርምሮ** አርባዕቲኡ ሊትሮ ሰቲኻ ኣብ እትውድኣሉ 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 ተሌፎን 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 ክትወስድ ትኸእል ኢኻ።

**ፈሰሰቲ ንምቅራጽ 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 ሒዝካ ክትመጽእ ዝተባህለካ መድሓኒት ሒዝካ ምጻእ።
- ኩሉ ክቡር ንብረት ከም ክረዲት ካርድ፣ ገንዘብ፣ መጋየጺ ዝኣመሰለ ኣብ ገዛኻ ግደፎ።

**ኮሎኖስኮፒ ምግባር ምስ በጻሕካ**

- ኣብ ቀዳማይ ገጽ ናይዚ መምርሒታት ኣብ ዝተጻሕፈ ሰዓት ኣብ መቐበሊ ኣጋይሽ ክትረክብ ንላቦ።
- ስምን ቁጽሪ ተሌፎንን ናይቲ ናብ ገዛኻ 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 ምድንጓዳት ዘይተጸበኻዮ ስለዝኾነ ንትዕግስትኻ ኣቐዲምና ነመስግን።
- ሓንቲ ነርስ ናብ ካልእ ከባቢ ክትወስደካ እያ፣ ኣብኡ ድማ ናይ ሆስፒታል ክዳን ክትቅይር ኢኻ። እታ ነርስ ነቲ እትወስድ መድሓኒት፣ ዝኾነ ዘለካ ኣለርጂ ክትምርምር እያ፣ ከምኡ'ውን ምትንፋስካ፣ ጸቕጢ ደምካ፣ መቐትካን ህርመት ልብኻን ክትምርምር እያ።
- ብዛዕባ ኮሎኖስኮፒኻ ሕቶታት እንተሃልዩካ፣ ቅድሚ መርመራኻ ንነርስ ወይ ሓኪም ሕተት።

- ኢንተራቪኒስ (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 ክወሃብካ እዩ።
- ቅድሚ እቲ መርመራ ዝኾነ መድሃኒት ምውሳድ ከተቋርጸ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ እቲ ሓኪም ወይ ነርስ መዓስ ከም ብሓድሽ ምውሳድ ክትጅምር ከም እትክእል ይሕብረካ።

**መደንዘዚ እንተተዋሃቡካ**

ዝኾነ መደንዘዚ መድሓኒት ዝወሰደ ሰብ ከም ስንኩል ይቐጽር። በዚ ምክንያት እዚ፣ እንተወሓደ ንሸምንተ ሰዓታት ክትገብርኩም ዘይትክእል ሓይሎ ንጥፊታት ኣለዉ። መኪና ኣይትዘውርን፣ ኣልኮላዊ መስተ ኣይትሰቲን፣ ከበድቲ ማሽነሪታት ኣይትዘውርን ወይ ኣብ ሓደገኛ ንጥፊታት ኣይትሳተፍን። ዝኾነ ዓቢ ውሳኔ ኣይትውሰድ ወይ ዝኾነ ሕጋዊ ወይ ፋይናንሳዊ ሰነድ ኣይትፈርም። ንኣሽቱ ቆልዑ ክትኣሊ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ ካልእ ዓቢ ሰብ ምሳኻ ክጸንሕ ግበር።

**ኣብ ገዛ**

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



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

## ብዛዕባ ምስታይ 4 ሊትሮ ናይ መዳን መዳለዊ ፈሳሲ መዘኻኻኸሪ

### ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ቀሊል ንምግባር ዝሕግዙ ምኽርታት

እቲ ናይ መዳን መዳለዊ ፈሳሲ ጨው ወይ ዘይጥዑ ጣዕሚ ክህልዎ ይኽእል። ዝስዕብ ምግባር ክሕግዙ 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 ክብድኻ ሕግም እንተተሰሚዑካ ነቲ ናይ መዳን መዳለዊ ፈሳሲ ምስታይ ምቕጻል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሕግም እንተተሰሚዑካ፣ ክሕግዙካ ይኽእል እዩ።

- ነቲ ፈሳሲ ቀስ ኢልካ ስተዮ።
- እቲ ስምዒት ንምቅላል ን30 ደቓይቓ ነቲ ፈሳሲ ምስታይ ኣቋርጾ 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

እንተድኣኻዎም ዝስዕብ ኣጋጢሙካ ናብ **911** ደውል።

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

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

**መጠቅለሌ**

ቅድሚያ ገንዘብ መርመራ ምድላው ምጅማርካ ኩሉ መምርሒታት አንብብ

|  | ምብላዕ  | ምስታይ  | መድሐኒታት  |
|--|---|---|---|
| <b>5</b> መዓልታት ቅድሚያ መርመራኻ  | ገደብ የለን   | ገደብ የለን   | ከም Metamucil™ ወይ Benefibre™ ናይ አይረን ከኒናታት ወይ መመላኦታ ፋይበር ምውሳድ አቋርጽ   |
| <b>4</b> መዓልታት ቅድሚያ መርመራኻ  | ትሑት ፋይበር ዘለዎም መግብታት ጥራይ ብላዕ፡ <ul style="list-style-type: none"> <li>ዝበሰለ ኣሕምልቲ (ዘርኢ፣ ቆርበት፣ ወይ ቅርፊት ዘይብሉ)</li> <li>ብቆርቆሮ ዝተዓሸጉ ፍረታት (ዘርኢ፣ ቆርበት ወይ ቅርፊት ዘይብሉ)</li> <li>ጻዕዳ ባኒ ጻዕዳ ፓሲታ፡ ንክምኡውን ጻዕዳ ፍዝ</li> <li>ፍርያት ጸባ</li> <li>ሲጋ ኩብቲ ደርሆ፣ ዓሳ ሲጋ ሓሰማ፣ እንቋቋሖ፣ ቶፋ ወይ ሉሰሉሰ ጠሰሚ ኣቐሎኒ።</li> </ul> <b>ዝስዕቡ መግብታት ኣይትብላዕ፡</b><br>ኣቐሎ፣ ዕፍን 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 ፓሲታ፣ እኽሊ ወይ ገዓት። | ገደብ የለን   |   |
| <b>3</b> መዓልታት ቅድሚያ መርመራ   | ከምቲ ቅድሚኡ ዝነበረ መዓልቲ ተመሳሳሊ መግቢ  | ገደብ የለን   |   |
| <b>2</b> መዓልታት ቅድሚያ መርመራ   | ከምቲ ቅድሚኡ ዝነበረ መዓልቲ ተመሳሳሊ መግቢ  | ገደብ የለን   |   |
| <b>1</b> መዓልቲ ቅድሚያ መርመራኻ   | <b>ቅድሚያ ሰዓት 10 ንግሆ</b><br>ቀሊል ትሑት ፋይበር ዘለዎ ቁርሲ ከም ንቡር ጻዕዳ ባኒ፡ ንጹር ጽማቕ፡ ሻሂ ወይ ቡን ብዘይ ጸባ ወይ መተካኢታ ጸባ ምብላዕ፡ ድሕሪ ቁርሲ መርመራኻ ክሳብ ዝፍጸም ዝኾነ ጽኑዕ መግቢ ኣይትብላዕ።<br><br><b>መዘኻኸሪ፡</b> መርመራኻ ድሕሪ ቀትሪ እንተኾይኑ ኣብ ገጽ 7 ዘሎ መዘኻኸሪ ርክብ።   | ቅድሚያን ድሕሪን ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ <b>ምውሳድካ ብዙሕ ንጹር ፈሳሲ ስተ</b> (ኣብ ገጽ 6 ዘሎ ዝርዝር ርክብ)።<br><br>ቀይሕ፣ ሐምላይ ወይ ሰማያዊ ዝሕብሩ ፈሳሲ፣ ፍርያት ጸባ ወይ መተካኢታ ጸባ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ወይ ከም Boost™ or Ensure™ ዝኣመሰሉ መተካኢታ መግቢ ኣይትስተ።  | <b>ሰዓት 8 ናይ ምሽት</b> ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ቀዳሞት 2 ሊትሮ (ፍርቂ ጥርመዝ) ናይቲ ንመዓንጣ ዝዳሎ ፈሳሲ ስተ።<br><br>1 ብርጭቆ፡ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ ስተ።                                   |
| <b>መዓልቲ መርመራኻ</b><br><br><b>ሓደ ዓቢ ሰብ ድሕሪ መርመራ ናብ ዝኻኸ ክወስደካ መደብ ኣውጽእ።</b> | <b>ዋላ ሓንቲ ኣይትብላዕ</b>  | ንጹር ፈሳሲ ጥራይ ምስታይ ቀጽል። ቡን ወይ ጸሊም ሻሂ ኣይትውሰድ።<br><br><b>ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ካብ ዝተባህሉሉ ሰዓት ቅድሚያ 2 ሰዓት ዝኾነ ነገር ምስታይ አቋርጽ።</b><br><br>ቅድሚያ ናብቲ ክሊኒክ ምስጸሕካ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ዝኾነ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሐኒት ክትወስድ እንተድኣ ኣለካ፣ ምስ ቁሩብ ማይ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ፣ ዝተፈለየ ነገር እንተዘይተባህልካ። | <b>5 ሰዓታት ቅድሚያ</b> ኣብ ክሊኒክ ክትህሉ ዝተነግረካ ግዜ ኣብ ውሽጢ 2 ሰዓታት ናይ መዓልታ 2 ሊትሮ ናይቲ ናይ መዓንጣ ምድላው ፈሳሲ ስተ።<br><br>1 ብርጭቆ ኣስታት 250 ሚሊ ሊትር ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ፣ ክሳብ እቲ ጥርመዝ ዝውዳእ ስተ። |