

Plenvu® u diyaargarowga mindhicirka baarista walamadka buuxa – ballamaha 11 subaxnimo ka dib

Si aad u aragto gudaha xiidanka, waa inaad cabtaa Plenvu® caloosha jilcisa. Tani waxay hubin doontaa in dhakhtarku uu arki karo xuubka xiidanka. Haddii ay saxaro ku jirto mindhicirka, waxay qarin kartaa aragtida. Haddii mindhicirku leeyahay saxaro, nidaamka waa la tirtiri karaa oo laga yaabaa in lagu celiyo. Wakhtiga ballantaadu waa wakhtiga hubinta oo kaliya. Dib u dhac waa lama huraan Filo inaad ku jirto Cutubka GI ilaa 5 saacadood. Waxaan uga mahadcelineynaa dulqaadkaaga arrintan.

Talo-siinta daawada

Haddii aad dawo joogto ah u qaadanayso calool istaagga, jooji qaadashada 2 maalmood ka hor baaritaanka.

Haddii aad ku jirto kaniiniyada sonkorowga ama insulinta, fadlan la xidhiidh Unugga GI wixii talo ah.

Haddii aad ku jirto xaddidaadda dareeraha maalinlaha ah sababtoo ah kelyaha ama wadnaha oo istaagay, fadlan la xiriir Unugga GI wixii talo ah.

Haddii aad qaadanayso Warfarin, Dabigatran (Pradaxa®), Apixaban (Eliquis®) Rivaroxaban (Xarelto), Edoxaban (Lixiana®), Clopidogrel, Ticagrelor (Brilique®) ama Prasugral (Effient®) fadlan la xidhiidh Unugga GI wixii talo ah.

Jooji qaadashada birta tusaale. Galfer®, Ferrograd® ama multivitamins 1 toddobaad ka hor habka.

Jooji kaniiniyada ka hortagga shubanka 5 maalmood ka hor nidaamka.

Sii wad dhammaan daawooyinka laguu qoray ilaa si kale laguu tilmaamo.

Haddii aad qaadato kaniiniga ka hortagga uurka ha qaadan hal saac ka hor, inta lagu jiro ama hal saac kadib maamulka Plenvu®.

Had iyo jeer u dhaaf 1 saac inta u dhaxaysa qaadashada daawo kasta iyo cabbitaanka Plenvu®. Tani waxay ku siinaysaa daawaynta waqti aad si fiican u nuugo.

Laba maalmood ka hor baarista walamadka buuxa

Waxaad cuni kartaa farmaajo, ukun, tofu, rooti cad oo kaliya, baasto cad, caano fadhi, digaag ama kalluun caadi ah, ham, baradho la shiiday, jalaatada ama kareemka, subagga, macaanka margarine aan abuur lahayn, maraqa ama suugo cad. Haddii aad sonkorow qabto raac cunto aan sonkor lahayn. Waxaad cabbi kartaa waxaad jeceshahay. Sababta loo cuno cunto aan fiicneyn waa in la bilaabo habka nadiifinta mindhicirka. **Kuwani waa**

cuntooyinka faybarku ku yar yahay.

Ha cunin hilibka cas, sausages, furuuruc, rooti bunnii ah, bariis bunnii ah, digir la dubay, khudaar, saladh, miro, abuurka dhirta, lawska, boorash, jajabyo ama badarka quraac kasta. Ka fogow cuntooyinkan maadaama ay ku sii jiri karaan mindhicirkaaga. **Kuwani waa cuntooyinka faybarku ku badan yahay.**

Maalinta ka horeysa baarista walamadka oo buuxa

Cun quraac yar oo fiber ah. Waxaad ka dooran kartaa liiska kore.

Wax cunto ah ha cunin wixii ka dambeeya 1pm. Haddii aad wax cunto wakhtigaas ka dib waxa laga yaabaa in calool-jileecu aanu sidoo kale u shaqayn. Cab cabitaanno saafi ah oo keliya inta ka harsan maalinta. Waxaa ka mid ah biyo, maraq saafi ah oo aan

waxba ku jirin, Oxo, Bovril, shaaha iyo kafeega oo aan caano lahayn, cabbitaan baraf leh, liin shaciir ah, casiirka khudaarta oo aan waxba ku jirin, shaaha cagaaran, liimika liinta.

laakiin currantmadow ma jiro. Cabitaanka cabitaanno kala duwan oo wanaagsan waxay kaa joojinaysaa inaad fuuqbaxdo. Waxa kale oo ay ka caawisaa Plenvu® in ay si fiican u shaqeyso.

Sida loo sameeyo Plenvu® iyo goorta la cabbo

10 habeenimo fur sanduuqa. Gudaha waxaa ku jira 2 baakidh: Qiyaasta 1 iyo qiyaasta 2.

Fur baakidhka sheegaya qiyaasta 1 oo ku faaruqi budada 500 ml oo biyo ah (nus litir). Walaq ilaa ay ka milanto oo si tartiib ah u kabo saacadaha socda.

Cabitaanka diyaargarowga qabow leh caws ayaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad cabto. Waxay qaadan kartaa dhowr daqiiqo in budada si buuxda u milanto. Cab 1500 ml oo dheeri ah Plenvu® ka dib. Dheecaannada dheeraadka ah waxay ka caawin doonaan Plenvu® inay si ka sii fiican u shaqeyso.

Kadib markaad cabto Plenvu®, waa inaad filaysaa inaad qabto shuban, casiraad, calool xanuun iyo hoos xanuun. Tani waa caadi. Waxaad isticmaali kartaa qaar ka mid ah Sudocream® of Vaseline® agagaarka marinkaaga dhabarka. Joog meel u dhow musqusha.

Subaxda habraaca

6 subaxnimo fadlan fur xirmada qiyaasta qiyaasta 2. Fur labada baakidh ee budada ah oo madhan 500 ml (nus litir) oo biyo ah. Sug ilaa ay ka milanto oo ka cabso muddo hal saac ah. Way fiican tahay in la beddelo inta u dhaxaysa ka cabista Plenvu® iyo dareeraha nadiifka ah. Waa muhiim inaad wada cabto. Haddii ay suurtoagal tahay isku day inaad cabto 1500 ml oo kale oo dareere ah Plenvu® ka dib.

Wax cunto ah ha cunin ama ha cabbin 4 saacadood ka hor wakhtiga habraaca. Tani

waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii sidoo kale lagaa baarayo gastroscopy (baaritaan caloosha).

Haddii aad go'aansato in lagu suuxiyo nidaamkaaga, waa inaad diyaar u tahay qof weyn oo kaa qaadi kara Unugga GI. Ma kaxayn kartid guriga mana ka bixi kartid cisbitaalka kaligaa. Wali waxaad ku hoos jiri doontaa saamaynta daawada dajinta.

Natiijooyinka habraaca ayaa kaala hadli doona ka hor inta aanad guriga tagin.

Faahfaahinta xiriirka: GI Unit, Level 4, Dhismaha Whitty, Isbitaalka Mater.

Maamulka: 01 8034464 or 8032837 si aad ugala hadasho arrimaha taariikho balanta.

Kalkaalisada qiimaynta hore: 01 8034034

G.I. waadh: 01 8032499

Mater Misericordiae University Hospital – (After 11) Somali Version			
Plenvu® bowel preparation for full colonoscopy – appointments after 11 am			
Version No: 1 Q Pulse XXX- XX	Replaces Version No: N/A	Page PAGE 1 of NUMPAGES 2	

Drafted by: Suzanne Draper CNMII, GI Endoscopy Pre assessment and Clinical Validation	Date: Aug 2023
Approved by: Dr Conor Lahiff, Consultant Gastroenterologist	Date: Aug 2023