

Chris Stuart, MD Greg Frane, MD Joel Sagedahl, MD Jonathan Tallman, MD

Hnub Tim _____ Kev Teem Caij. Lub Sij Hawm _____ Qhov Chaw Nyob
Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm: _____

Lub chaw ua hauj lwm Crystal
5700 Bottineau Blvd Suite 100
Crystal, MN 55429

Lub chaw ua hauj lwm Rogers
21395 John Milless Dr Suite 100
Rogers, MN 55374

Lub chaw ua hauj lwm Plymouth
1495 County Rd. 101 N
Plymouth, MN 55447

Thov kom tuaj txog li 15-20 feeb ua ntej koj qhov kev teem caij. Lub sij hawm no siv los npaj kom txhij rau koj rau tus txheej txheem kho.

*** koj yuav tsum npaj kom muaj ib tus laus kam lav thauj koj mus rau qhov kev teem caij thiab koj mus tsev.

Yog tias koj tsis muaj lub tsheb, ces tej zaum koj yuav siv tau lub thev xij los sis yus pawj yog tias muaj ib tug laus kam lav saib xyuas koj nyob rau ncuu sij hawm caij tsheb.

Yog tias tsis muaj tus laus kam lav, ces tus txheej txheem yuav tau rov teem caij dua, los sis yuav tsis muab tshuaj kho mob. ***

Tsis tuaj raws sij hawm teem caij los sis thim sij hawm lig: Yuav tsum thim cov kev kuaj hnyuv yam tsawg kawg yog 7 hnub ua ntej los sis tej zaum yuav sau nqi li \$300 rau kev teem caij uas tau muab thim lig.

Tus kws tu mob raws txheej txheem yuav hu koj nyob rau hauv 2 vij ua ntej koj qhov kev teem caij txhawm rau tshab xyuas kev npaj kuaj hnyuv, koj li keeb kwm kev noj qab haus huv, cov tshuaj kho mob, thiab teb tej cov lus nug uas koj muaj ntsig txog tus txheej txheem.

KEV NPAJ OB LWM RAU KEV KUAJ HNYUV

Yam uas koj yuav tsum tau yuav:

- **4 - Cov ntsiav tshuaj Bisacodyl** (Dulcolax® laxative TSIS YOG tshuaj ua kom quav muag Dulcolax®) txhua tej ntsiav tshuaj muaj tshuaj bisacodyl 5 mg.
- **2 - 8.3-00s dej ntawm Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Hmoov** (MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX los sis tshuaj siv tau thooj li no uas tsis muaj npe cim lag luam)
- **128 oz. Gatorade® /Powerade®** (TSIS TXHOB siv yam muaj ntshiab tsw xim liab-xim ntshav) Siv Gatorade® Li Ib Txwm, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte los sis Propel®.
Txhua cov xim txuas mus no siv tau (xim daj, xim ntsuab, xim txiv kab ntxwv, xim xiav).
- **Simethicone 80 mg los sis 125 mg ntsiav, cov tshuaj uas zom tau, los sis nqos tau yooj yim**
 - Simethicone yog muaj nyob hauv chaw muag tshuaj.

- Yog tias koj tab tom yuav cov tshuaj ntsiav 125 mg, yuav tshuaj simethicone kom txaus noj 2 ntsiav.
- Yog tias koj tab tom yuav cov tshuaj ntsiav 80 mg, yuav kom txaus noj 3 ntsiav.
- **Tshuaj Ondansetron (Zofran)** (tshuaj tiv thaiv xeev siab) yuav raug xa rau koj lub chaw muag tshuaj.

COV TSHUAJ KHO MOB YUAV TAU **TSO TSEG**

7 Hnub Ua Ntej Tus Txheej Txheem

- Tshuaj Phentermine
- Tshuaj Dulaglutide (Trulicity®)
- Tshuaj Exenatide (Byetta®)
- Tshuaj Exenatide extended release (Bydureon®)
- Tshuaj Liraglutide (Victoza®)
- Tshuaj Lixisenatide (Adlyxin®)
- Tshuaj txhaj Semaglutide (Ozempic®) (Wegovy)
- Tshuaj ua ntsiav Semaglutide (Rybelsus®)
- Tshuaj Mounjaro (Tirzepatide®) (Zepbound®)

5 Hnub Ua Ntej Tus Txheej Txheem

- Tshuaj Plavix (Clopidogrel)
- Tshuaj Coumadin/Warfarin
- Tshuaj Ibuprofen, Aleve, Naproxen, Meloxicam, Celebrex, Advil
- Txhua Cov Vis Tas Mees thiab Cov Tshuaj Ntsuab Txhawb Ntxiv

4 Hnub Ua Ntej Tus Txheej Txheem

- Tshuaj Invokana
- Tshuaj Farxiga
- Tshuaj Jardiance
- Tshuaj Steglatro

2 Hnub Ua Ntej Tus Txheej Txheem

- Tshuaj Arixtra®/Fondaparinux
- Tshuaj Pradaxa®/Dabigatran
- Tshuaj Xarelto®/Rivaroxaban

1 Hnub Ua Ntej Tus Txheej Txheem

- Tshuaj Metformin
- Tshuaj Savaysa®/Edoxaban
- Tshuaj Lovenox®/Enoxaparin
- Tshuaj Eliquis®/Apixaban

Txoj hauv kev npaj rau koj li Kev Kuaj Hnyuv

3 Hnub ua ntej koj li Kev Kuaj Hnyuv:

*Pib noj zaub mov noj uas muaj fis npawj tsawg. TSIS TXBOB noj cov txiv mab txiv ntoo los sis cov zaub nyoos (yeej pom zoo noj cov txiv mab txiv ntoo los sis cov zaub uas twb ua siav lawm). TSIS TXHOB noj cov nplej los sis cov khoom noj uas hlab xov ntau Tsis txhob noj cov noob txiv, paj kws, paj plej kib los sis tej yam ua rau tso zis nyuaj.

*Haus yam tsawg kawg yog 8 – 8-khob dej txhua hnub.

2 Hnub ua ntej koj li Kev Kuaj Hnyuv:

- Tsis txhob noj cov khoom noj khov nyob rau thaum sawv ntxov.
- Pib Noj Qhov Khoom Noj Ua Kua Ntshiab (cov khoom noj ua kua ntshiab suav nrog cov yam khoom uas koj tuaj yeem pom).
 - Cov txuas mus no tsis tau txais kev tso cai noj ua ke nrog zaub mov noj ua kua ntshiab: cov khoom noj ua kua xim liab los sis xim paj yeeb, cov dej haus muaj cawv, cov khoom yog mis nyuj, cov dej haus uas muaj plaus tees, cov kua zaub uas muaj qhov qab rog, kua txiv uas muaj plaws me-me, cov khoom uas muaj roj thiab luam yeeb zom.

Ncua thaum 4-6 teev hnub poob: Haus Miralax – kev npaj Gatorade/Powerade

- Sib tov 1 khob Miralax uas muaj 64 oz. dej (tsim nyog siv cov dej haus electrolyte yam tsawg kawg nkaus 56 oz los sib tov Miralax thiab tuaj yeem ntxiv dej txog 8 oz kom tau dej li 64 oz uas xav tau).
- Haus 1 – 8 oz. khob dej Miralax/electrolytetxhua 15 feeb kom txog thaum sib tov tag.
- POM ZOO noj ib ntsiav tshuaj Ondansetron (Zofran) yog tias muaj tsos mob ntuav

1 hnub ua ntej koj li Kev Kuaj Hnyuv:

- Noj Zaub Mov Noj Ua Kua Ntshiab Txuas Mus Ntxiv
- Thaum tav su: Noj 4 plaub cov ntsiav tshuaj Bisacodyl (Dulcolax)
- Ncua thaum 4-6 teev hnub poob: Haus Miralax – kev npaj Gatorade/Powerade
 - Sib tov 1 khob Miralax uas muaj 64 oz. dej (tsim nyog siv cov dej haus electrolyte yam tsawg kawg nkaus 56 oz los sib tov Miralax thiab tuaj yeem ntxiv dej txog 8 oz kom tau dej li 64 oz uas xav tau).

- Haus 1 – 8 oz. khob dej Miralax/electrolytetxhua 15 feeb kom txog thaum sib tov tag.
- Nrog rau cov khob dej haus Miralax – Gatorade kawg: noj tshuaj simethicone 240-250 mg.
 - Simethicone yog muaj nyob hauv chaw muag tshuaj.
 - Yog tias koj tab tom yuav cov tshuaj ntsiav 125 mg, yuav tshuaj simethicone kom txaus noj 2 ntsiav.
 - Yog tias koj tab tom yuav cov tshuaj ntsiav 80 mg, yuav kom txaus noj 3 ntsiav.
- POM ZOO noj ntsiav tshuaj Ondansetron (Zofran) ntxiv rau yog tias pheej xeev siab.

Hnub ua koj tus txheej txheem kho mob:

Tej zaum koj yuav noj cov tshuaj kho mob ntshav siab, cov tshuaj kho mob plawv, los sis cov tshuaj tiv thaiv mob qaug dab peg uas muaj kev haus dej **3 teev ua ntej koj tus txheej txheem los sis ua ntej zog**. Tsis txhob noj tej cov vis tas mees los sis cov tshuaj txhab ntxiv uas zom tau. Zam kev thim, tsis txhob siv tshuaj qhwv luam yeeb/THC nyob rau hnub ntawm koj tus txheej txheem kho mob.

Kev Noj Zaub Mov Noj Ua Kua Ntshiab Ntxiv txog **3 teev ua ntej koj tus txheej txheem kho mob**, tag ntawd ces tsis txhob haus lawm. Thov nco ntsoov tias, kev zam kev noj cov khoom noj ua kua xim liab thiab xim ntshav ntxiv, cov dej haus muaj cawv, cov khoom noj mis nyuj, cov dej haus uas muaj plaus tees, cov kua zaub uas muaj yam qab rog ntxiv rau, kua txiv uas muaj plaws me-me, cov khoom noj uas muaj roj, luam yeeb zom thiab cov yeeb tshuaj txhaum cai. Siv cov no yuav ua rau koj tus txheej txheem kho mob raug thim.

- 3 teev ua ntej txog koj lub sij hawm ua tus txheej txheem kho mob (Piv txwv: 4:30 teev sawv ntxov npaj rau tus txheej txheem kho mob thaum 7:30 teev sawv ntxov)
 - TSIS TXHOB noj txhua yam khoom noj ua kua.
 - Tsis txhob noj tej yam dab tsi ntawm qhov ncauj nyob rau ncauj sij hawm no.
 - Faj seeb sij hawm ntxiv rau thaum mus ua koj qhov txheej txheem kho mob vim muaj qee thaum yog koj yuav tau nres tsheb thiab siv chav dej thaum mus ntawd.

Cov Piv Txwv Ntawm Khoom Noj Ua Kua Ntshiab thiab Zaub Mov Noj Muaj Kab Sab Tsawg

Zaub Mov Noj Ua Kua Ntshiab

- ❖ Kua zaub– nqaij qaib, nqaij nyuj, los sis zaub
- ❖ Jell-O – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Popsicles – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Cov kua zaub uas tsis muaj plaws me-me – Txiv Es Paum, Txiv Nkej Dawb
- ❖ Kas Fes – YAM Tsis MUAJ qhov qab rog los sis mis
- ❖ Tshuaj Yej – sov los sis txias
- ❖ Cov dej haus uas muaj piam thaj – Coke/Pepsi, Diet Coke/Pepsi, Mountain Dew – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Cov Dej Qab Zib/Haus Tawm Dag Zog – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Dej Haus – Dej Ntshiab, muaj qhov qab zib, los sis muaj qhov qab
- ❖ Cov dej haus uas muaj ntxhiab tswv txiv mab txiv ntoo – dib liab
- ❖ Ua Kom Ntseeg Siab Tias Yeej Ntshiab

Zaub Mov Noj Uas Muaj Kab Sab Tsawg

| Cov Khoom Noj Uas Pom Zoo Siv | Cov Khoom Noj Uas Tsim Nyog Zam Txhob Noj |
|--|---|
| <p>Khauj Cij, Nplej, Mov, thiab Mij:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khaub cij dawb, cov ncuav ci, cov ncuav, cov ncuav uas muaj mis rau, thiab cov ncuav uas noj ntsws mis • Cov Ncuav Uas Tsis Tshuam Qab Zib, xws li Cov Ncuav Muaj Ntsev Tsawg • Cov Ncuav Siv Hmoov Nplej Ua, Cov Ncuav Qab Zib Kib, thiab cov ncuav qab zib ua tej daim nyias • Mov, fawm, mij, hom mij luv, thiab cov qos yaj ywm uas siav lawm • Cov nplej uas ua siav lawm: Hmoov Nplej Xyaw Dej, Hmoov Txhuv • Cov Nplej Uas Txias: Mov Tsau Dej Kom Su, Mov Tsau Dej Kom Loj, Cov Paj Kws, thiab K Tshwj Xeeb | <p>Khauj Cij, Nplej, Mov, thiab Mij:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov khauj cij los sis cov ncuav ci uas muaj cov noob txiv, cov noob qoob loo, los sis txiv mab txiv ntoo • Nplej, mov ci ua los ntawm hmoov nplej dub, cov khaub ci uas siv hmoov nplej dub thiab khaub cij pob kws • Cov qos yaj ywm uas muaj tawv, xim av los sis nplej, thiab mov kasha(mov nplej buckwheat) |
| <p style="text-align: center;">Cov zaub:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov zaub uas ua siav thiab cov zaub ntim poom yam tsis muaj cov noob: cov hauv paus zaub ntug, cov nplooj ntawm kaus zaub, cov noob tawm xim ntsuab los sis daj, taub dag, cov zaub ntsuab, cov noob taum lima | <p style="text-align: center;">Cov zaub:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov zaub nyoos los sis cov zaub uas tseem sov so • Cov zaub uas muaj cov noob: • Zaub qhwv ntsuab • Taub noj lub caij ntuj no, cov noob taum mog, cov zaub ua lub pob kheej, Cov zaub pob ntsuab, cov zaub qhwv, cov dos, cov zaub pob dawb, cov noob taum |

| | |
|--|---|
| | uas muab hau siav, cov noob taum mog, thiab pob kws |
| <p>Cov txiv mab txiv ntoo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kua Txiv Mab Txiv Ntoo Uas Lim Lawm • Txiv mab ntxiv ntoo ntim poom, tshwj tsis yog txiv poov luj • Kua txiv aiv paum • Cov txiv tsawb siav • Cov dib pag, cov dib pag txaij, thiab dib pag dawb | <p>Cov txiv mab txiv ntoo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov txiv nkhawb thiab kua txiv nkhawb • Kua txiv mab txiv ntoo nyoos los sis qhuav • Txhua cov txiv npaws lij, txiv ncuav pias, cov txiv txoob, thiab cov txiv raisin |
| <p>Mis/Mis Nyuj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis, ntshiab los sis muaj ntshiab tsw qab • Mis qab rog • Tshos Khos Lev Sov • Mis Qab Rog Qab Zib • Mis nyuj yus kawj, kua mis thiab mis khov • Mis nyuj khov thiab mis nyuj khov mos | <p>Mis/Mis Nyuj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis nyuj yus kawj uas muaj cov noob txiv los sis cov noob qoob loo |
| <p>Cov Nqaij thiab Lwm Yam Plaus Tees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nqaij nyuj, nqaij yaj, nqaij npua, nqaij nyuj, nqaij npua, nqaij ntses, nqaij qaub, thiab cov nqaij plab hnyuv raum • Cov qe • Kua txiv laum huab xeeb yam tsis muaj cov noob | <p>Cov Nqaij thiab Lwm Yam Plaus Tees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nqaij tawv thiab nqaij uas muaj leeg nplaum-nplaum • Cov noob taum qhuav, cov noob taum mog, thiab cov noob taum mog • Kua txiv laum huab xeeb uas muaj cov noob • Taum paj |
| <p>Cov Khoom Noj Rog, Cov Khoom Noj Txom Ncauj, Cov Khoom Noj Qab Zib, Cov Khoom Rau Kom Tsw Qab, thiab Cov Dej Haus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roj txhuv, mis nyuj qhuav, cov roj, kua mis dawb, khis qab zib, thiab kua rau zaub xam lav • Cov kua ntsw ntshiab • Piam thaj, kua jelly ntshiab, zib ntab, thiab kua qab zib syrup • Cov txuj lom, cov tshuaj ntsuab uas siav lawm, kua ntsw bouillon, kua zaub, thiab cov kua uas ua los ntawm cov zaub uas tau txais kev tso cai • Ua kom ntseeg siab tias, Boost, los sis Enlive tsis muaj fais npawj txhab ntxiv (Tshos Khos Lev los sis Vanilla) • Kas fes, tshuaj yej thiab cov dej haus uas muaj carbonated • Cov ncuav thiab cov ncuav ntshiab | <p>Cov Khoom Noj Rog, Cov Khoom Noj Txom Ncauj, Cov Khoom Noj Qab Zib, Cov Khoom Rau Kom Tsw Qab, thiab Cov Dej Haus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov noob txiv, cov noob qoob loo, thiab txiv mam phaub • Kua txiv xab tas npaws lij, kua txiv qaub, thiab kua txiv mab txiv ntoo • Cov qib qaub, cov txiv aus lij, thiab hauv paus zaub • Txhua yam khoom qab zib muaj cov noob txiv, cov noob qoob loo, txiv mab txiv ntoo qhuav, txiv mam phaub, los sis ua los ntawm cov nplej los sis npluag nplej • Khaub noom uas muaj cov noob txiv los sis cov noob qoob loo |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kua gelatin, cov kua mis ntshiab, kua mis, mis khov, kua qab zib sherbet, Popsicles • Khaub Noom Npuav los sis cov khoom noj qab zib pretzels • Kua txiv lws, kua mustard | <ul style="list-style-type: none"> • Pa kws |
|---|--|

Cov Lus Qhia

- Haus cov dej kom txaus ua ntej thiab tom qab koj qhov kev npaj los tiv thaiv kev nqis dej.
 - *Tsuas haus dej nyob rau hnuv kuaj nkaus xwb (tsis muaj khoom noj tawv).
 - *TSIS TXHOB haus tej yam dej 2 teev ua ntej ua Kev Kuaj Hnyuv.
- Nyob ze chav dej vim yog koj yuav ntuav thiab tej zaum yuav tsum tau siv chav dej tas li.
- Yog tias koj hnov tau tias xeev siab los sis ntuav, ces muab dej ntxuav koj lub qhov ncauj, siv sij hawm so li 15 txog 30 feeb thiab tom qab ntawd ces haus dej txuas mus ntxiv. Koj yuav tsis xis nyob kom txog thaum quav tawm tag ntawm koj txoj hnyuv (thaj tsam 2-4 teev). Tej zaum koj yuav hnov tau tias txias.
- Siv tshuaj pleev los sis Tshuaj Roj Tawg Npleb A&D rau lub qhov quav txhawm rau tiv thaiv qhov mob nkhaus yog tias tsim nyog. Tuaj yeem siv tau cov ntaub so.
- Pom zoo hnav lub tsho tes luv nyob rau ncuaj sij hawm txheej txheem kho.

Tam sim no koj raug teem caij rau kev kuaj ntaus nqi mob los sis kev kuaj Hnyuv, nws yog qhov tseem ceeb heev uas **koj**, tus neeg mob, txuas lus rau koj lub tuam txhab tuav pov hwm thiab thov seb lawv puas pab them rau koj qhov txheej txheem uas tau teem caij ntawd.

Muaj cov xwm txheej thaum **kuaj** Hnyuv yuav yog **kev kuaj ntaus nqi mob** rau Txoj Hnyuv nyob rau ncuaj sij hawm ua txheej txheem kho. Cov xwm txheej no tuaj yeem yog tab sis tsis tas rau cov txuas mus no: kev txiav tawm kev ntsuam xyuas tsig nqaij, los sis tshem tawm mob nqaij hlaw. Peb xav kom koj txuas lus rau koj lub tuam txhab tuav pov hwm thiab sib sab laj txog cov txheej txheem kho, yog li ntawd koj thiaj li paub txog koj li kev lav ris fab nyiaj txiag rau kev pab cuam uas tau ua.

Tau tsim 2/2025