

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

Kev Teem Caij 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 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.
- **1 - 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)
- **64 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).
- **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:

*Haus yam tsawg kawg yog 8 – 8-khob dej txhua hnub. Noj ib pluag hmo me-me.

*TSIS MUAJ COV KHOOM NOJ TAWV TOM QAB IB TAG MO

Hnub ua ntej koj li Kev Kuaj Hnyuv: - Muaj ob txoj hauv kev xaiv

Hauv kev xaiv A – Kev npaj tag nrho uas ua tiav thaum tsaus ntuj ua ntej koj tus txheej txheem kho

*Pib noj zaub mov ua kua ntshiab. TSIS MUAJ cov khoom noj ua kua XIM LIAB los sis XIM NTSHAV. Dej haus, kua zaub ntshiab los sis kua ntsw bouillon, kas fes los sis tshuaj yej yam tsis muaj khis los sis mis, Gatorade, Pedialyte, cov dej haus qab zib ntshiab, Kool-Aid, jello, cov kua txiv mab txiv ntoo ntshiab, cov popsicle thiab cov khaub noom npuav yog pom zoo muaj yog tias lawv TSIS YOG XIM LIAB los sis XIM NTSHAV.

*Thaj tsam thaum 12:00 teev tav su noj plaub (4) cov ntsiav tshuaj Bisacodyl 5mg (Dulcolax) nrog rau 8oz dej. TSIS TXHOB zom los sis ntxho cov tshuaj.

*Sib tov khob dej Miralax uas muaj 64 oos Gatorade thiab muab tso rau hauv lub tub txias

*Ua zoo saib rau kev noj Ondansetron (tshuaj tiv thaiv xeev siab) ua ntej kev pib Miralax/kev npaj Gatorade.

*Ncua thaum 4:00 thiab 6:00 teev hnub poob pib haus cov dej sib tov no li 8- khob txhua 10-15 feeb kom txog thaum tag mus tso. Yog tias koj muaj tsos mob xeev siab tej zaum koj yuav so kom txog thaum cov tsos mob xeev siab ntawd zoo mus tso. Tag ntawd ces haus cov dej sib tov Gatorade/Miralax txuas mus ntxiv kom txog thaum tag mus tso.

*Tom qab kev ua tiav kev haus cov dej sib tov Gatorade/Miralax koj tsim nyog sim haus 64oz dej los sis yam dej ntshiab ntxiv.

Hauv kev xaiv B- Ib nrab yav hmo ntuj thiab ib nrab yav sawv ntxov ntawm tus txheej txheem kho

*Pib noj zaub mov ua kua ntshiab. TSIS MUAJ cov khoom noj ua kua XIM LIAB los sis XIM NTSHAV. Dej haus, kua zaub ntshiab los sis kua ntsw bouillon, kas fes los sis tshuaj yej yam tsis muaj khis los sis mis, Gatorade, Pedialyte, cov dej haus qab zib ntshiab, Kool-Aid, jello, cov kua txiv mab txiv ntoo ntshiab, cov popsicle thiab cov khaub noom npuav yog pom zoo muaj yog tias lawv TSIS YOG XIM LIAB los sis XIM NTSHAV.

*Thaj tsam thaum 12:00 teev tav su noj plaub (4) cov ntsiav tshuaj Bisacodyl 5mg (Dulcolax) nrog rau 8oz dej. TSIS TXHOB zom los sis ntxho cov tshuaj.

*Sib tov khob dej Miralax uas muaj 64 oos Gatorade thiab muab tso rau hauv lub tub txias

*Ua zoo saib rau kev noj Ondansetron (tshuaj tiv thaiv xeev siab) ua ntej kev pib Miralax/kev npaj Gatorade.

*Thaum 6:00 teev tsaus ntuj sib cais Gatorade/Miralax ua 2 feem txhua 32 oos. Koj yuav haus 32 oos nyob thaum hmo ntuj thiab muab 32 oos tso rau hauv lub tub txias rau thaum sawv ntxov.

*Haus cov dej sib tov no 8-khob txhua 10-15 feeb kom txog thaum tag mus tso. Yog tias koj muaj tsos mob xeev siab tej zaum koj yuav so kom txog thaum cov tsos mob xeev siab ntawd zoo mus tso. Tag ntawd ces haus cov dej sib tov Gatorade/Miralax txuas mus ntxiv kom txog thaum tag mus tso.

*Tom qab kev ua tiav kev haus cov dej sib tov Gatorade/Miralax koj tsim nyog sim haus 64oz dej los sis yam dej ntshiab ntxiv.

Thaum sawv ntxov ntawm koj Qhov Kev Kuaj Hnyuv:

*4 teev ua ntej tus txheej txheem kho haus 32 oos ntawm cov dej sib tov Gatorade/Miralax nyob rau hauv 8-khob txhua 10-15 feeb kom txog thaum tag mus. Haus kom tag cov dej sib tov 2 teev ua ntej koj tus txheej txheem kho. Yog tias koj muaj tsos mob xeev siab tej zaum koj yuav so kom txog thaum cov tsos mob xeev siab ntawd zoo mus tso. Tag ntawd ces haus cov dej sib tov Gatorade/Miralax txuas mus ntxiv kom txog thaum tag mus tso.

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 hnuv ntawm koj tus txheej txheem kho mob.

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 khis los sis mis
- ❖ Tshuaj Yej – sov los sis txias
- ❖ Cov dej haus uas muaj carbonated – Coke/Pepsi, Diet Coke/Pepsi, Mountain Dew – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Cov dej haus Gatorade/Sports – Tsis muaj cov xim liab los sis xim ntshav
- ❖ Dej Haus – Dej Ntshiab, muaj pa khas npos, los sis muaj ntshiab
- ❖ Cov dej haus uas muaj ntshiab 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>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>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>	<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 	<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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 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 • 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 	<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. • 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 tsiq nqaij, los sis tshem tawm mob nqaij hlav. 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.

Hloov Kho 2/2025