

የጾም መመሪያዎች ለታካሚዎች

የህክምና ሂደትዎ በአንስቲቲቢዮ ወይ ሴቶሽን የሚካሄድ መሆኑ መመሪያዎቹን በጥንቃቄ ይከታተሉ። እነዚህን መመሪያዎች አለመከተል የችግርን የመወሰን አጋጣሚን እንዲጨምር እና ቀዶ ጥገናውን እንዲዘረዝ ሊያደርግ ይችላል።

ጠቃሚ ምክሮች:

- የቀዶ ጥገና ሃኪምዎ ወይም የሂደት ባለሙያዎ ከላይ ከተጠቀሱት የሚለዩ ልዩ የአመጋገብ መመሪያዎችን ከሰጥዎት ሁል ጊዜ በጣም ጥብቅ የሆነውን መመሪያ ይተግብሩ።
- ለስኳር ወይ ከብደት ለመቀነስ **Wegovy፣ Ozempic፣ Mounjaro ወይ Zepbound የመሳሰሉ GLP-1 መድሃኒት የሚወስዱ ከሆነ** ቀዶ ጥገና ከማካሄድ ከ24 ሰዓት በፊት ምንም ዓይነት ደረቅ ምግብ ወይ ንፁህ አለመውሰድ አስፈላጊ ነው።
- እነዚህን የጾም መመሪያዎች አለመከተል ሂደቱን የማወሰን ደረጃ እንዲጨምርና ህክምናዎን እንዲሰረዝ ሊያደርግ ይችላል።

መደበኛ የጾም መርሃ ግብሮች

የሚዋጡ ነገሮች	ጾም ማቆም አስፈላጊ የሚሆንባቸው ጊዜያት
ንጹህ መጠጦች	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 2 ሰዓታት ቀደም ብሎ
የእናት ጡት ወተት	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 4 ሰዓታት ቀደም ብሎ
የጨቅላ ህጻናት ፎርሙላ	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 6 ሰዓታት ቀደም ብሎ
የሰው ያልሆነ ወተት	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 6 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ደረቅ ምግቦች	ቀዶ ጥገናውን በሚያደርጉበት ምሽት ከ 11 ፒኤም በኋላ ደረቅ ምግብ አለመመገብ

GLP-1 RAs ለሚወስዱ የማይመገቡባቸው ምግቦች

የሚዋጡ ነገሮች	ጾም ማቆም አስፈላጊ የሚሆንባቸው ጊዜያት
ንጹህ መጠጦች	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 4 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ከፍተኛ የካርቦሃይድሬት ያላቸው ፈሳሾች (ይህ ማለት ClearFast)	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 8 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ንጹህ ያልሆኑ መጠጦች	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 24 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ደረቅ ምግቦች	ቀዶ ጥገና ከሚያደርጉበት ጊዜ በፊት ባሉት 24 ሰዓታት ደረቅ ምግብ አይመገቡ

ሆዳቸው ባዶ ለማድረግ መዝግየት ለሚታይባቸው የጾም መስፈርቶች

የሚዋጡ ነገሮች	ጾም ማቆም አስፈላጊ የሚሆንባቸው ጊዜያት
ንጹህ መጠጦች	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 4 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ከውሃ ውጭ ያሉ ፈሳሾችና ደረቅ ምግቦች	ቀዶ ጥገናውን ለማድረግ ከተያዘው ጊዜ 24 ሰዓታት ቀደም ብሎ
ከታቀደው ሂደት 48 ሰዓታት በፊት ታካሚዎች ዝቅተኛ ቅባት እና ዝቅተኛ ቅሬት አመጋገብ እንዲጀምሩ ታዝዘዋል	