

## ការរៀបចំបញ្ជុះលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

### សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពេលព្រឹក




អ្នកត្រូវការទិញពីឱសថស្ថានរបស់អ្នកនូវ៖ ថ្នាំឈ្មោះ Colonlytely (៧០ ក្រាមក្នុង១កញ្ចប់) ចំនួន៣កញ្ចប់។ សូមកុំមើលការណែនាំដែលគេសរសេរនៅលើកញ្ចប់នោះ ហើយធ្វើតាមឯកសារនេះជំនួសវិញ។

ការបញ្ជុះលាមកឲ្យចេញអស់ពីពោះវៀនធំគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការធានាឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ កម្មវិធីឆ្លុះនោះអាចត្រូវបញ្ឈប់ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

<p><b>៧ ថ្ងៃមុន</b></p> <p>សូមឈប់លេបថ្នាំទប់ទល់នឹងការរាករុស និងថ្នាំជាតិដែក</p>
<p><b>២ ថ្ងៃមុន</b></p> <p>សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រ ២)</p>
<p><b>១ ថ្ងៃមុន</b></p> <p>អាហារពេលព្រឹកនិងថ្ងៃត្រង់៖ សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច។ សូមលាយថ្នាំ Colonlytely ក្នុងកញ្ចប់នីមួយៗជាមួយទឹក១ លីត្រ ហើយដាក់ក្នុងទូរទឹកកក។</p> <p><b>ម៉ោង ១ រសៀល៖</b> សូមពិសាតែវត្ថុរាវដែលផ្ទុកថ្នាំឈ្មោះចាប់ពីពេលនេះទៅ</p> <p><b>ម៉ោង ៥ ល្ងាច៖</b> ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលផ្ទុកថ្នាំ។</p> <p><b>ម៉ោង ៧ ល្ងាច៖</b> ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលផ្ទុកថ្នាំ។</p>
<p><b>នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ</b></p> <p><b>ម៉ោង ៥ ព្រឹក៖</b> សូមផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ (ពេលនេះគឺនៅព្រលឹមនៅឡើយ ប៉ុន្តែសំខាន់ណាស់!)</p> <p><b>ម៉ោង ៦ ព្រឹក៖</b> អ្នកកំពុងនៅក្នុងពេលដែលត្រូវអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំពេលព្រឹករបស់អ្នកបានជាមួយទឹកមួយដប មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬភេសជ្ជៈឡើយ។</p>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

<https://monashhealth.org/services/gastroenterology/patients/endoscopy/> ឬទូរសព្ទទៅ  
ការិយាល័យទទួលបន្ទុកខាងការណាត់ពេលធ្វើការឆ្លុះមើលក្រពះនិងពោះវៀនតាមលេខ **១៨០០ ៧៨៦ ១៨៨**។

	<p><b>របបអាហារដែលមានសរសៃតិច រួមមាន៖</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- នំប៉័ងពណ៌ស បាយអង្ករស ប៉ាស្តា (pasta) មី</li> <li>- ស៊ុត (កុំចៀន) ឈឺស (cheese)</li> <li>- បន្លែដែលបានចម្អិនល្អ (កុំយកសំបក)</li> <li>- សាច់មាន់ សាច់ត្រី</li> <li>- អាហារពេលព្រឹកធ្វើអំពីធាតុជាតិដែលមានសរសៃតិច</li> <li>- នំប៊ីស្ក័ត</li> </ul> <p><b>កុំបរិភោគ</b> គ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់រុក្ខជាតិ គ្រាប់ណាត់ (nut) សាច់ក្រហម ផ្លែឈើ នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅសម្រប/ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ពោត គ្រាប់សណ្តែកបារាំង (peas) សិល្បើរី (celery) ការ៉ុត</p>
	<p><b>វត្ថុរាវដែលផ្លា រួមមាន៖</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ទឹក</li> <li>- ទឹកផ្អែមធ្វើពីផ្លែឈើសម្រាប់លាយទឹកថែម</li> <li>- ការហ្វេ ឬ តែ (កុំដាក់ទឹកដោះគោ)</li> <li>- ទឹកផ្លែឈើផ្លា (កុំយកកាក)</li> <li>- ទឹកភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិស្ករ</li> <li>- ទឹកស៊ុបផ្លា</li> </ul> <p>- <b>កុំពិសា</b> វត្ថុរាវដែលមានពណ៌ក្រហមឬស្វាយ និងទឹកដោះគោ</p>
	<p><b>ព័ត៌មានតម្រុយ៖</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- សូមពិសារវត្ថុរាវដែលផ្លាឲ្យបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន (សូមព្យាយាមពិសាទឹក ៣-៦ កែវក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកដឹកថ្នាំបញ្ចុះ)</li> <li>- ការដឹកថ្នាំបញ្ចុះនឹងធ្វើឲ្យមានការរាករាស។ សូមស្នាក់នៅក្បែរបង្គន់។</li> <li>- សូមដឹកឲ្យអស់ថ្នាំបញ្ចុះ!</li> </ul>