ការរៀបចំបញ្ចុះលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពេលព្រឹក

អ្នកត្រូវការទិញពីឱសថស្ថានរបស់អ្នកនូវ៖ **២ កញ្ចប់នៃថ្នាំឈ្មោះ PicoPrep (១៥.៥ ក្រាមក្នុង១កញ្ចប់) ឬថ្នាំឈ្មោះ Picosalax (១៦.១ ក្រាមក្នុង១កញ្ចប់) និង ១ កញ្ចប់នៃថ្នាំឈ្មោះ Colonlytely (៧0 ក្រាម)**។
សូមកុំមើលការណែនាំដែលគេសរសេរនៅលើកញ្ចប់នោះ ហើយធ្វើតាមឯកសារនេះជំនួសវិញ។

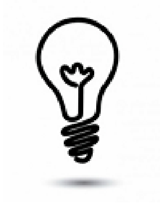
ការបញ្ចុះលាមកឲ្យចេញអស់ពីពោះវៀនធំគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការធានាឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ
កម្មវិធីឆ្លុះនោះអាចត្រូវបញ្ឈប់ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

៧ ថ្ងៃមុន សូមឈប់លេបថ្នាំទប់ទល់នឹងការរាករូស និងថ្នាំជាតិដែក
២ ថ្ងៃមុន សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រ ២)
១ ថ្ងៃមុន អាហារពេលព្រឹកនិងថ្ងៃត្រង់៖ សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច។ សូមលាយថ្នាំ Colonlytely ជាមួយទឹក១ លីត្រ ហើយដាក់ក្នុងទូរទឹកកក។ **ម៉ោង ១ រសៀល**៖ ចាប់ពីពេលនេះទៅ ពិសាបានតែវត្ថុរាវដែលថ្លាប៉ុណ្ណោះ **ម៉ោង ៥ ល្ងាច**៖ ចូរដាក់ថ្នាំ PicoPrep ១ កញ្ចប់ក្នុងទឹក ២៥0 ម.ល. ហើយផឹកវា។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលថ្លា។ **ម៉ោង ៧ ល្ងាច**៖ ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលថ្លា។
នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ **ម៉ោង ៥ ព្រឹក**៖ ចូរដាក់ថ្នាំ PicoPrep ១ កញ្ចប់ក្នុងទឹក ២៥0 ម.ល. ហើយផឹកវា (ពេលនេះគឺនៅព្រឹកនៅឡើយ ប៉ុន្តែសំខាន់ណាស់!) **ម៉ោង ៦ ព្រឹក**៖ អ្នកកំពុងនៅក្នុងពេលដែលត្រូវអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំពេលព្រឹករបស់អ្នកបានជាមួយទឹកមួយជិប មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬភេសជ្ជៈឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

https://monashhealth.org/services/gastroenterology/patients/endoscopy/ ឬទូរសព្ទទៅ
ការិយាល័យទទួលបន្ទុកខាងការណាត់ពេលធ្វើការឆ្លុះមើលក្រពះនិងពោះវៀនតាមលេខ ១៨00 ៧៨៦ ១៨៨។

<table>
<tr>
<td> </td>
<td>របបអាហារដែលមានសរសៃតិច រួមមាន៖
- នំប៉័ងពណ៌ស បាយអង្ករស ប៉ាស្តា (pasta) មី
- ស៊ុត (កុំចៀន) ឈីស (cheese)
- បន្លែដែលបានចម្អិនល្អ (<u>កុំយកសំបក</u>)
- សាច់មាន់ សាច់ត្រី
- អាហារពេលព្រឹកធ្វើអំពីធញ្ញជាតិដែលមានសរសៃតិច
- នំប៊ីស្គីត
កុំបរិភោគ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់រុក្ខជាតិ គ្រាប់ណាត់ (nut) សាច់ក្រហម ផ្លែឈើ នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅសម្រូប/ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ពោត គ្រាប់សណ្តែកបារាំង (peas) សិល្លើរី (celery) ការ៉ុត</td>
</tr>
<tr>
<td> </td>
<td>វត្ថុរាវដែលថ្លា រួមមាន៖
- ទឹក
- ទឹកផ្អែមធ្វើពីផ្លែឈើសម្រាប់លាយទឹកថែម
- កាហ្វេ ឬ តែ (<u>កុំដាក់ទឹកដោះគោ</u>)
- ទឹកផ្លែឈើថ្លា (<u>កុំយកកាក</u>)
- ទឹកភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិសុរា
- ទឹកស៊ុបថ្លា

- កុំពិសា វត្ថុរាវដែលមានពណ៌ក្រហមឬស្វាយ និងទឹកដោះគោ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ព័ត៌មានតម្រុយ៖

-
សូមពិសារវត្ថុរាវដែលថ្លាឲ្យបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន
(សូមព្យាយាមពិសាទឹក ៣-៦ កែវក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកផឹកថ្នាំបញ្ចុះ)
- ការផឹកថ្នាំបញ្ចុះនឹងធ្វើឲ្យមានការរាគរូស។ សូមស្នាក់នៅក្បែរបង្គន់។
- សូមផឹកឲ្យអស់ថ្នាំបញ្ចុះ!</td>
</tr>
</table>