ការរៀបចំបញ្ចុះលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលនៅពេលរសៀល

អ្នកត្រូវការទិញពីឱសថស្ថានរបស់អ្នកនូវ៖ **ថ្នាំឈ្មោះ Plenvu ចំនួន ១ កញ្ចប់។**
សូមកុំមើលការណែនាំដែលគេសរសេរនៅលើកញ្ចប់នោះ ហើយធ្វើតាមឯកសារនេះជំនួសវិញ។

ការបញ្ចុះលាមកឲ្យចេញអស់ពីពោះវៀនធំគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការធានាឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ កម្មវិធីឆ្លុះមើលនោះអាចនឹងត្រូវបានបញ្ឈប់ ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

៧ ថ្ងៃមុន សូមឈប់លេបថ្នាំទប់ទល់នឹងការរាករូស និងថ្នាំជាតិដែក
២ ថ្ងៃមុន សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រទី ២)
១ ថ្ងៃមុន អាហារពេលព្រឹក និងថ្ងៃត្រង់៖ សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច។ **ម៉ោង ១ រសៀល៖** សូមពិសាតែវត្ថុរាវដែលថ្លាប៉ុណ្ណោះចាប់ពីពេលនេះទៅ **ម៉ោង ៧ ល្ងាច៖** លាយដូសទី ១ នៃថ្នាំ Plenvu ជាមួយទឹក ៥០០ ម.ល. ហើយផឹកវា។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលថ្លា។
នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ **ម៉ោង ៨ ព្រឹក៖** លាយដូសទី ២ (កញ្ចប់ A និង B) នៃថ្នាំ Plenvu ជាមួយទឹក ៥០០ ម.ល. ហើយផឹកវា។ **ម៉ោង ៩ ព្រឹក៖** ឥឡូវនេះអ្នកកំពុងនៅក្នុងពេលដែលត្រូវអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំពេលព្រឹករបស់អ្នកបានជាមួយទឹកមួយផឹប មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬភេសជ្ជៈឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

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

	របបអាហារដែលមានសរសៃតិច រួមមាន៖ - នំប៉័ងពណ៌ស បាយអង្ករស ប៉ាស្តា (pasta) មី - ស៊ុត (កុំចៀន) ឈីស (cheese) - បន្លែដែលបានចម្អិនល្អ (<u>កុំយកសំបក</u>) - សាច់មាន់ សាច់ត្រី - អាហារពេលព្រឹកធ្វើអំពីធញ្ញជាតិដែលមានសរសៃតិច - នំប៊ីស្ឃីត **កុំ កុំបរិភោគ** គ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់រុក្ខជាតិ គ្រាប់ណាត់ (nut) សាច់ក្រហម ផ្លែឈើ នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅសម្រូប/ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ពោត គ្រាប់សណ្តែកបារាំង (peas) សិល្លើរី (celery) ការ៉ុត
	វត្ថុរាវដែលថ្លា រួមមាន៖ - ទឹក - ទឹកផ្អែមធ្វើពីផ្លែឈើសម្រាប់លាយទឹកថែម - កាហ្វេ ឬ តែ (<u>កុំដាក់ទឹកដោះគោ</u>) - ទឹកផ្លែឈើថ្លា (<u>កុំយកកាក</u>) - ទឹកភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិស្រា - ទឹកស៊ុបថ្លា - **កុំពិសា** វត្ថុរាវដែលមានពណ៌ក្រហមឬស្វាយ និងទឹកដោះគោ
	ព័ត៌មានតម្រុយ៖ - សូមពិសារវត្ថុរាវដែលថ្លាឲ្យបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន (សូមព្យាយាមពិសាទឹក ៣-៦ កែវក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកផឹកថ្នាំបញ្ចុះ) - ការផឹកថ្នាំបញ្ចុះនឹងធ្វើឲ្យមានការរាករូស។ សូមស្នាក់នៅក្បែរបង្គន់។ - សូមផឹកឲ្យ**អស់**ថ្នាំបញ្ចុះ!