

ការរៀបចំបញ្ជីលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

ការត្រៀមបន្ថែម

សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលនៅពេលរសៀល

អ្នកត្រូវការទិញពីឱសថស្ថានរបស់អ្នកនូវ៖ ថ្នាំឈ្មោះ **Colonlytely ចំនួន ៤ កញ្ចប់ (៧០ ក្រាមក្នុង១ កញ្ចប់)** និងថ្នាំឈ្មោះ **Movicol ចំនួន ៨ កញ្ចប់** ។ សូមកុំមើលការណែនាំដែលគេសរសេរនៅលើកញ្ចប់នោះ ហើយធ្វើតាមឯកសារនេះជំនួសវិញ។

ការបញ្ជីលាមកឲ្យរួចរាល់ពីពោះវៀនធំគឺជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការរៀបចំបញ្ជីលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំនេះអាចត្រូវបញ្ឈប់ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

៧ ថ្ងៃមុន សូមឈប់លេបថ្នាំទប់ទល់នឹងការរាករូស និងថ្នាំជាតិដែក
៥ ថ្ងៃមុន សូមផឹកថ្នាំ Movicol ព្រឹក ១ កញ្ចប់ យប់ ១ កញ្ចប់ (ថ្នាំនេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ជីលាមករបស់អ្នក)
៣ ថ្ងៃមុន សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រ២)
១ ថ្ងៃមុន ម៉ោង ៨ ព្រឹក៖ ពិសាតែវត្ថុរាវដែលល្អបំផុត៖ សូមឈាញថ្នាំ Colonlytely ក្នុងកញ្ចប់នីមួយៗជាមួយទឹក១ លីត្រ ហើយដាក់ក្នុងទូរទឹកកក។ ម៉ោង ៥ ល្ងាច៖ ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលល្អ។ ម៉ោង ៦ ល្ងាច៖ ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលល្អ។ ម៉ោង ៧ ល្ងាច៖ ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលល្អ។
នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ ម៉ោង ៦ ព្រឹក ៖ ពិសា Colonoscopy ១ លីត្រ ឥឡូវនេះអ្នកកំពុងអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំប្រចាំពេលព្រឹករបស់អ្នកជាមួយទឹកមួយច្រើនបាន មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវពិសាអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬភេសជ្ជៈឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

<https://monashhealth.org/services/gastroenterology/patients/endoscopy/> ឬទូរសព្ទទៅ

ការិយាល័យទទួលបន្ទុកខាងការណាត់ពេលធ្វើការឆ្លុះមើលព្រះវៀនតាមលេខ ១៨០០ ៧៨៦ ១៨៨។

	របបអាហារដែលមានសរសៃគីចររួមមាន៖ - នំប៉័ងពណ៌ស បាយអង្ករស ប៉ាស្តា (pasta) មី - ស៊ីត (កុំចៀន) ឈឺស (cheese) - បន្លែដែលបានចម្អិនល្អ (កុំយកសំបក) - សាច់មាន់ សាច់ត្រី - អាហារពេលព្រឹកធ្វើអំពីធាតុជាតិដែលមានសរសៃគីចរ - នំប៊ីស្កឹត កុំបរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់រុក្ខជាតិ គ្រាប់ណាត់ (nut) សាច់ក្រហម ផ្លែឈើ នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅសម្រួប/ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ពោត គ្រាប់សណ្តែកបារាំង (peas) សិល្បើរី (celery) ការរុំត
	វត្ថុរាវដែលផ្លាស់ប្តូររួមមាន៖ - ទឹក - ទឹកផ្អែមធ្វើពីផ្លែឈើសម្រាប់លាយទឹកផ្អែម - កាហ្វេ ឬតែ (កុំដាក់ទឹកដោះគោ) - ទឹកផ្លែឈើផ្លាស់ (កុំយកកាក) - ទឹកភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិស៊ុក - ទឹកស៊ុបផ្លាស់ កុំពិសា វត្ថុរាវដែលមានពណ៌ក្រហមឬស្វាយ និងទឹកដោះគោ
	ព័ត៌មានតម្រូវ ៖ - សូមពិសាវត្ថុរាវដែលផ្លាស់ប្តូរបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន (សូមព្យាយាមពិសាទឹក ៣-៦ កែវក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកផឹកថ្នាំបញ្ជ្រាប) - ការផឹកថ្នាំបញ្ជ្រាបនឹងធ្វើឲ្យមានការរាករាស។ សូមស្នាក់នៅក្បែរបង្គន់។ - សូមផឹកឲ្យអស់ថ្នាំបញ្ជ្រាប!