

ការរៀបចំបញ្ជីលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលនៅពេលរសៀល

អ្នកត្រូវការទិញពីឱសថស្ថានរបស់អ្នកនូវ៖ ថ្នាំឈ្មោះ **Plenvu ចំនួន១ កញ្ចប់។**

សូមកុំមើលការណែនាំដែលគេសរសេរនៅលើកញ្ចប់នោះ ហើយធ្វើតាមឯកសារនេះជំនួសវិញ។

ការបញ្ជីលាមកឱ្យរួចរាល់ពីពោះវៀនធំគឺជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការរៀបចំសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ កម្មវិធីឆ្លុះមើលនោះអាចត្រូវបញ្ឈប់ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

៧ ថ្ងៃមុន សូមឈប់លេបថ្នាំបំបាត់ការរាករាស និងថ្នាំជាតិដែក
២ ថ្ងៃមុន សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រទី២)
១ ថ្ងៃមុន អាហារពេលព្រឹកនិងថ្ងៃត្រង់៖ សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច។ ម៉ោង ១ រសៀល៖ សូមមើលការណែនាំសម្រាប់ថ្នាំបំបាត់ការរាករាសនេះទៅ ម៉ោង ៧ ល្ងាច៖ ចូរលាយដូសទី១ នៃថ្នាំ Plenvu ជាមួយទឹក ៥០០ ម.ល. ហើយផឹកវា។ សូមបន្តពិសារត្រូវដែលថ្នាំ។
នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ ម៉ោង ៦ ព្រឹក ៖ លាយដូសទី២ (កញ្ចប់ A និង B) នៃ Plenvu ជាមួយទឹក ៥០០ ម.ល. ហើយពិសារ។ ឥឡូវនេះអ្នកកំពុងអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំបំបាត់ការរាករាសរបស់អ្នកជាមួយទឹកមួយចំបបាន មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវពិសារអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬគេសផ្ទះឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

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

ការិយាល័យទទួលបន្ទុកខាងការណែនាំពេលធ្វើការឆ្លុះមើលព្រះវិហារនិងពោះវៀនតាមលេខ **១៨០០ ៧៨៦ ១៨៨**។

	របបអាហារដែលមានសរសៃគីច្បូមមាន៖ - នំប៉័ងពណ៌ស បាយអង្ករស ប៉ាស្តា (pasta) មី - ស៊ុត (កុំចៀន) ឈើស (cheese) - បន្លែដែលបានចម្អិនល្អ (កុំយកសំបក) - សាច់មាន់ សាច់គ្រី - អាហារពេលព្រឹកធ្វើអំពីធញ្ញជាតិដែលមានសរសៃគីច្បូម - នំបីស្ពីត កុំបរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់រុក្ខជាតិ គ្រាប់ណាត់ (nut) សាច់ក្រហម ផ្លែឈើ នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅសម្រូប/ពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ពោត គ្រាប់សណ្តែកបារាំង (peas) សិល្បី (celery) ការរុក្ខ
	វត្ថុដែលផ្លាស់ប្តូរមាន៖ - ទឹក - ទឹកផ្អែមធ្វើពីផ្លែឈើសម្រាប់លាយទឹកផ្អែម - កាហ្វេ ឬតែ (កុំដាក់ទីដោះគោ) - ទឹកផ្លែឈើផ្លា (កុំយកកាក) - ទឹកភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិស្ករ - ទឹកស៊ុបផ្លា កុំពិសា វត្ថុដែលមានពណ៌ក្រហមឬស្វាយ និងទឹកដោះគោ
	ព័ត៌មានគម្រុយ ៖ - សូមពិសារត្ថវរដែលផ្លាស់ប្តូរបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន (សូមព្យាយាមពិសាទឹក ៣-៦ កែវក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកផឹកថ្នាំបញ្ចុះ) - ការផឹកថ្នាំបញ្ចុះនឹងធ្វើឲ្យមានការរាករាស រាករាសនៅក្បែរបង្កន់។ - សូមផឹកឲ្យអស់ថ្នាំបញ្ចុះ!