# ការរៀបចំបញ្ចុះលាមកសម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ

## សម្រាប់កម្មវិធីឆ្លុះមើលពេលព្រឹក

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

ការបញ្ចុះលាមកឲ្យចេញអស់ពីពោះវៀនធំគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការធានាឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំរបស់អ្នកបានច្បាស់។ ប្រសិនបើពោះវៀនធំរបស់អ្នកមិនជ្រះស្អាតទេ
កម្មវិធីឆ្លុះនោះអាចត្រូវបញ្ឈប់ឬក៏ត្រូវធ្វើម្តងទៀត។ សូមប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។

| |
|---|
| **៧ ថ្ងៃមុន**<br>សូមឈប់លេបថ្នាំទប់ទល់នឹងការរាករូស និងថ្នាំជាតិដែក |
| **២ ថ្ងៃមុន**<br>សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច (សូមមើលទំព័រ ២) |
| **១ ថ្ងៃមុន**<br>អាហារពេលព្រឹកនិងថ្ងៃត្រង់៖ សូមប្រើរបបអាហារដែលមានសរសៃតិច។<br>សូមលាយថ្នាំ Colonlytely ក្នុងកញ្ចប់នីមួយៗជាមួយទឹក១ លីត្រ ហើយដាក់ក្នុងទូរទឹកកក។<br><br>**ម៉ោង ១ រសៀល៖** សូមពិសាតែវត្ថុរាវដែលថ្លាប៉ុណ្ណោះចាប់ពីពេលនេះទៅ<br><br>**ម៉ោង ៥ ល្ងាច៖** ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលថ្លា។<br><br>**ម៉ោង ៧ ល្ងាច៖** ចូរផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ។ សូមបន្តពិសាវត្ថុរាវដែលថ្លា។ |
| **នៅថ្ងៃនៃការឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ**<br>**ម៉ោង ៥ ព្រឹក៖** សូមផឹកទឹកថ្នាំ Colonlytely ១ លីត្រ (ពេលនេះគឺនៅព្រលឹមនៅឡើយ ប៉ុន្តែសំខាន់ណាស់!)<br><br>**ម៉ោង ៦ ព្រឹក៖** អ្នកកំពុងនៅក្នុងពេលដែលត្រូវអត់អាហារ (អ្នកអាចលេបថ្នាំពេលព្រឹករបស់អ្នកបានជាមួយទឹកមួយជិប មិនត្រូវលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមទេ)។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារ ស្ករកៅស៊ូ គ្រាប់ស្ករ ឬភេសជ្ជៈឡើយ។ |

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីផ្សេងៗ សូមចូលទៅ៖

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

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