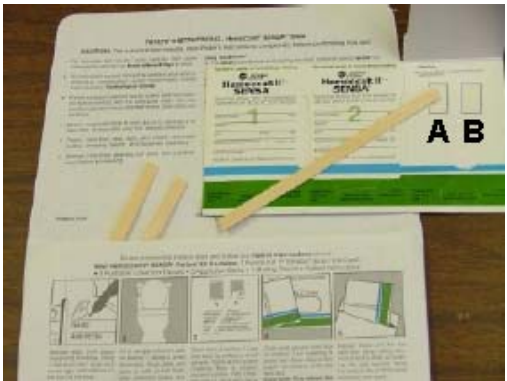


សេចក្តីណែនាំសំរាប់ពិសោធករមើលឈាមកប់នៅក្នុងឈាម

គ្រូពេទ្យត្រូវការពិនិត្យមើលឈាម ដែលអាចនឹងមានកប់នៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក ព្រោះបើនៅក្នុងឈាម មានឈាមស្ងួតមួយចំនួន ក៏អាចជាសញ្ញាឱ្យដឹងថា ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំទើបតែចាប់ផ្តើមកើត ឬជា ជម្ងឺផ្សេងទៀតដូចជា ជម្ងឺគ្រុនពោះវៀន ។ ការពិនិត្យនេះហៅថា : ហិម៉ូខុលតែស្ត ។ ជាសំខាន់ លោកអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ ដោយហេតុថា : វាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិត របស់អ្នកបាន ។

១. ពីរថ្ងៃមុនការពិសោធន៍ : ហាមទទួលទានសាច់ពណ៌ក្រហម មើមស្ពៃ ឬមើមស្ពៃក្រហម អាទិធ្វក (artichokes) ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli) សណ្តែកបណ្តុះល្អិតៗ (brussel sprouts) ស្ពៃក្តោប ប្រេងខែនណូឡា (Canola oil) ផ្កាស្ពៃស (cauliflower) ត្រសក់ ដំឡូងបារាំង និងស្ពៃចិន (Bok Choy) ព្រមទាំងថ្នាំ អាស៊ីរីន (Aspirin) ឬវីតាមីន (Vitamins) ។ សូមទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនបំផុត ជាការល្អ ជាពិសេស គឺផ្លែពុទ្រា (Plum or Prune) ផ្លែប៉ោម និងទំពាំងបាយជូរ ។ ជាការណែនាំ បន្ថែម សូមទទួលទានអំបុកស្រូវសាលី (Bran containing cereal) អោយបានច្រើនផង ។
២. ពីរថ្ងៃក្រោយពេលដែលអ្នកបានតាមសេចក្តីណែនាំនេះហើយ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើការពិសោធន៍ ។ ពេលទៅបង្គន់ ត្រូវយកបន្ទះឈើដែលមានឱ្យយកទៅជាមួយ ក្បៀសឈាមកបន្តិច កន្លែងចេញមុន លាបទៅប្រអប់ A ក្នុងកញ្ចប់ពិសោធន៍ ។ ត្រូវយកបន្ទះឈើដ៏ដែលប្រើជាលើកទីពីរ ក្បៀសពី កន្លែងផ្សេង ហើយលាបឱ្យបានស្តើងទៅលើប្រអប់ B ។ សូមមើលរូបភាពខាងក្រោមនេះ :



នៅពេលដែលអ្នកបានធ្វើរួចម្តងៗ ត្រូវផ្ទុកនៅក្នុងទូទឹកកក រហូតទាល់តែធ្វើហើយទាំងបី ។

៣. ពេលទៅបង្គន់នៅពេលក្រោយ ទោះបីពីរម៉ោងក្រោយ ឬពីរថ្ងៃក្រោយក៏ដោយ សូមអនុវត្តតាមការ ណែនាំខាងលើ លុះបានធ្វើតាមការណែនាំហើយ ទើបផ្ទុកក្នុងទូទឹកកកទៀត ។
៤. នៅពេលដែលពិសោធន៍រួចទាំងបី សូមច្រកចូលស្រោមសំបុត្រ (ដែលមានស្រាប់) ហើយសូម ធ្វើឱ្យគ្រូពេទ្យ។ នៅពេលដែលបានពិសោធន៍រួច អ្នកនឹងបានបរិភោគអាហារតាមធម្មតា ។
៥. បើមានឈាមនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់ព័ត៌មានជូនដល់អ្នកអោយបានដឹង ។

សូមអរគុណចំពោះការសហការរបស់អ្នក !

មានការធ្វើតេស្តច្រើនបែបយ៉ាងតាមលក្ខណៈវិជ្ជាសាស្ត្រខុសៗគ្នា ហើយវាក៏ត្រូវអោយមានការត្រៀមខ្លួនខុសៗគ្នាដែរមុនចាប់ ផ្តើមការធ្វើតេស្ត។ ឧទាហរណ៍ ការធ្វើតេស្តខ្លះត្រូវអោយមានការតមអាហារមុនពេលធ្វើតេស្ត ចំណែកឯតេស្តផ្សេងខ្លះ ទៀតមិនចាំបាច់តមអាហារឡើយ។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នកជាមុនសិនថា តើលោកអ្នកត្រូវរៀបចំ ចំនួនដូចម្តេចខ្លះសំរាប់ការធ្វើតេស្តនោះ។

Text (Ethnomed -<http://ethnomed.org>) Funded by a grant from the National Cancer Institute through the Asian American Network for Cancer Awareness Research and Training (AANCART); This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>