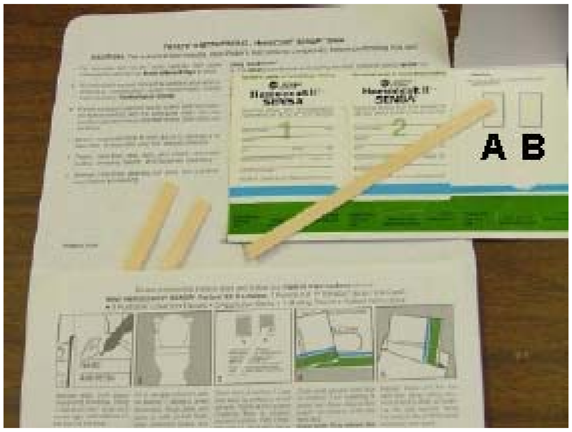
សេចក្តីណែនាំសំរាប់ពិសោធរកមើលឈាមកប់នៅក្នុងលាមក

គ្រូពេទ្យត្រូវការពិនិត្យមើលឈាម ដែលអាចនឹងមានកប់នៅក្នុងលាមករបស់អ្នក ព្រោះបើនៅក្នុងលាមក មានឈាមសូម្បីតែបន្តិចក្តី ក៏អាចជាសញ្ញាឲ្យដឹងថា ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំទើបតែចាប់ផ្តើមកើត ឬជា ជម្ងឺផ្សេងទៀតដូចជា ជម្ងឺគ្រុនពោះវៀន ។ ការពិនិត្យនេះហៅថា ៖ ហិមម៉ូខុលតែស្ត ។ ជាសំខាន់ លោកអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ ដោយហេតុថា ៖ វាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិត របស់អ្នកបាន ។

១. ពីរថ្ងៃមុនការពិសោធន៍ : ហាមទទួលទានសាច់ពណ៌ក្រហម មើមស្ពៃ ឬមើមស្ពៃក្រហម អាទីឆូក (artichokes) ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli) សណ្តែកបណ្តុះល្អិតៗ (brussel sprouts) ស្ពៃក្តោប ប្រេងខៃនណូឡា (Canola oil) ផ្កាស្ពៃស (cauliflower) ត្រសក់ ដំឡូងបារាំង និងស្ពៃចិន (Bok Choy) ព្រមទាំងថ្នាំ អាស្ពីរីន (Aspirin) ឬវីតាមីន (Vitamins) ។ សូមទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឲ្យបានច្រើនបំផុត ជាការល្អ ជាពិសេស គឺផ្លែពុទ្រា (Plum or Prune) ផ្លែប៉ោម និងទំពាំងបាយជូ ។ ជាការណែនាំ បន្ថែម សូមទទួលទានអំបុកស្រូវសាលី (Bran containing cereal) អោយបានច្រើនផង ។

២. ពីរថ្ងៃក្រោយពេលដែលអ្នកបានតាមសេចក្តីណែនាំនេះហើយ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើការពិសោធន៍ ។ ពេលទៅបង្គន់ ត្រូវយកបន្ទះឈើដែលមានឲ្យយកទៅជាមួយ កៀសលាមកបន្តិច កន្លែងចេញមុន លាបទៅប្រអប់ **A** ក្នុងកញ្ចប់ពិសោធន៍ ។ ត្រូវយកបន្ទះឈើដដែលប្រើជាលើកទីពីរ កៀសពី កន្លែងផ្សេង ហើយលាបឲ្យបានស្តើងទៅលើប្រអប់ **B** ។ សូមមើលរូបភាពខាងក្រោមនេះ :



នៅពេលដែលអ្នកបានធ្វើរួចម្តងៗ ត្រូវផ្ទុកនៅក្នុងទូទឹកកក រហូតទាល់តែធ្វើហើយទាំងបី ។

៣. ពេលទៅបង្គន់នៅពេលក្រោយ ទោះបីពីរម៉ោងក្រោយ ឬពីរថ្ងៃក្រោយក៏ដោយ សូមអនុវត្តតាមការ ណែនាំខាងលើ លុះបានធ្វើតាមការណែនាំហើយ ទើបផ្ទុកក្នុងទូទឹកកកទៀត ។

៤. នៅពេលដែលពិសោធន៍រួចទាំងបី សូមច្រកចូលស្រោមសំបុត្រ (ដែលមានស្រាប់) ហើយសូម ផ្ញើឲ្យគ្រូពេទ្យ។ នៅពេលដែលបានពិសោធន៍រួច អ្នកនឹងបានបរិភោគអាហារតាមធម្មតា ។

៥. បើមានឈាមនៅក្នុងលាមករបស់អ្នក គ្រូពេទ្យនិងផ្តល់ពត៌មានជូនដល់អ្នកអោយបានដឹង ។

សូមអរគុណចំពោះការសហការរបស់អ្នក !