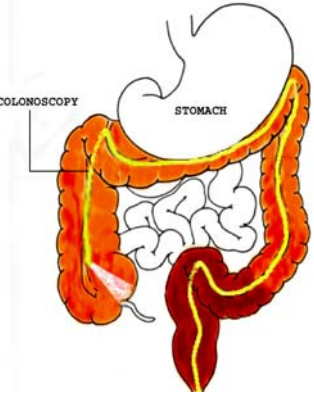


**ការធ្វើតែស្តពិនិត្យរកសាច់ដុះ និងជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀន**

**ជំងឺមានប្រាំប្រភេទ :** តែស្តទាំងនេះប្រើសំរាប់ពិនិត្យរោគ វាគឺជា វិធីពិនិត្យរកជម្ងឺនៅពេលដែលជម្ងឺទើបចាប់ផ្តើមកើត មុនពេល ដែលយើងអាចសំគាល់ដឹងថាមានរោគសញ្ញា ។ ការធ្វើតែស្តអាច រកឃើញជម្ងឺ នៅពេលដែលវាមានការងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាល ហើយវាក៏អាចពិនិត្យឃើញថា មិនមានជម្ងឺសោះ ។

**១. ខ្លួនឡូណូស្កូពី - Colonoscopy** គឺគ្រូពេទ្យនឹងឆ្លុះមើល ខាងក្នុងពោះវៀនទាំងអស់នៅក្នុងពោះរបស់លោកអ្នក ។ ការធ្វើ តែស្តនេះ គ្រូពេទ្យនឹងយកបំពង់តូចទន់ស្តើង សឹកចូលទៅតាម ពោះវៀនធំ ដែលមានប្រដាប់ថតតូចមួយភ្ជាប់នឹងចុងបំពង់ម្ខាង ទៀត សំរាប់ឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំ ។ បើ លោកអ្នកមានសាច់ដុះ គ្រូពេទ្យនឹងកាត់យកសាច់ដែលដុះ ចេញ មក នៅពេលដែលកំពុង ធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្តនេះ ។ បើមើល ទៅសង្ស័យថា ជាមហារីក គ្រូពេទ្យនឹងច្រើបសាច់មួយដុំ (ហៅថា បាយយូបស៊ី “Biopsy”) យកមកពិនិត្យថែមទៀត ។

មុននឹងធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្ត គ្រូពេទ្យនឹងដាក់ថ្នាំបំបាត់ឈឺ និងថ្នាំ ឱ្យសម្លឹងលោកអ្នក ។ បានន័យថា លោកអ្នកត្រូវមានអ្នកនាំត្រ ឱ្យបំបាត់ផ្ទះវិញ បន្ទាប់ពីធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្តនេះរួច ។ វិធីធ្វើខ្លួនឡូ

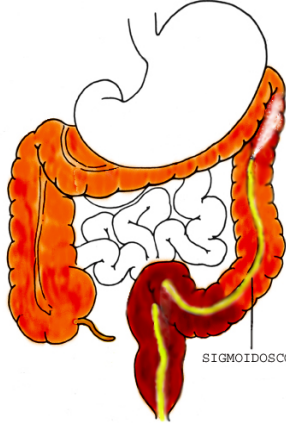


ណូស្កូពីតែស្តមានមួយភាគតិច (គឺ ១នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស ១០០០នាក់) អាចមានផលពិ បាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ តាមធម្មតា គ្រូ ពេទ្យណែនាំឱ្យធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពី តែស្ត រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង បន្ទាប់ពីលោកអ្នកមានអាយុ ៥០ ឆ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ វាអាស្រ័យទៅលើ

សុខភាព និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។ នៅ ពេលដែលបានធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្តនេះរួចហើយ លោកអ្នកមិនចាំ បាច់ទៅធ្វើតែស្តផ្សេងទៀត ដើម្បីពិនិត្យរកសាច់ដុះ ឬជម្ងឺមហារីក ចុងពោះវៀនធំទេ ។

**២. សិហ្គូមូយដូស្កូពី - Sigmoidoscopy** គឺជាតែស្តដែល មានភាពប្រហាក់ប្រហែលគ្នានឹងខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្តដែរ ប៉ុន្តែពិនិត្យ

តែផ្នែកចុងបំផុត និងត្រង់ច្នាក់បត់នៃពោះវៀនធំប៉ុណ្ណោះ ។ បើ លោកអ្នកមានសាច់ដុះ ដែលមើលទៅដូចជាមហារីក គ្រូពេទ្យ អាចនឹងច្រើបសាច់មួយដុំតូច យកទៅពិនិត្យថែមទៀត ។ បន្ទាប់ ពីធ្វើសិហ្គូមូយដូស្កូពីតែស្តហើយ លោកអ្នកប្រហែលត្រូវធ្វើខ្លួនឡូណូ ស្កូពីតែស្តទៀត ដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យពោះវៀនធំទាំងមូល ។



លោកអ្នកអាចចុកពោះតិចៗ នៅ ពេលដែលកំពុងធ្វើតែស្ត ។ វិធី ធ្វើសិហ្គូមូយដូស្កូពីតែស្ត មានមួយ ភាគតិច (គឺ ១នាក់ក្នុងចំណោម មនុស្ស ១០០០នាក់) អាចមាន ផលពិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជាញឹក ញាប់ គ្រូពេទ្យណែនាំឱ្យធ្វើសិហ្គូ មូយដូស្កូពីតែស្ត រៀងរាល់ ៥ឆ្នាំ ម្តង នៅពេលដែលលោកអ្នកមាន

អាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ លុះត្រាណាតែលោកអ្នកបានធ្វើខ្លួន ឡូណូស្កូពីតែស្តពីមុនរួចហើយ ។ ការធ្វើតែស្ត អាស្រ័យទៅលើសុខ ភាព និងការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ។

**៣. បារីយ៉ូម អេនីម៉ា - Barium Enema** គឺជាការថត

ដោយប្រើកាំរស្មីអិក្ស (X-Ray) ដើម្បីពិនិត្យរកសាច់ដុះ ឬ ម ហារីកនៅក្នុងពោះវៀនធំ ។ គ្រូពេទ្យសឹកបំពង់ទន់តូចស្តើងចូល ទៅក្នុងតូច ហើយបញ្ចូលជាតិទឹកម្យ៉ាងហោថា បារីយ៉ូម ចូលទៅ ក្នុងពោះវៀនធំ ។ ជាតិទឹកបារីយ៉ូមនេះ ជួយធ្វើឱ្យការថតដោយ



ប្រើកាំរស្មីអិក្សឃើញដុំសាច់ដុះច្បាស់ ។ បើការធ្វើតែស្តបារីយ៉ូម អេនីម៉ា ពិនិត្យ ឃើញមានសាច់ដុះ លោកអ្នកត្រូវធ្វើ ខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្ត និងបាយយូបស៊ីថែម ទៀត ។ លោកអ្នកអាចចុកពោះតិចៗ នៅពេលដែលកំពុងធ្វើតែស្តបារីយ៉ូម អេនីម៉ា ។ វិធីធ្វើតែស្តនេះ មានមួយ

ភាគតិច (គឺមិនដល់មនុស្ស ១នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស១០០០ នាក់ទេ) អាចមានផលពិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជាញឹកញាប់ គ្រូពេទ្យ ណែនាំឱ្យធ្វើតែស្តបារីយ៉ូមអេនីម៉ានេះ រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង នៅ ពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ លុះត្រាណា តែលោកអ្នកបានធ្វើខ្លួនឡូណូស្កូពីតែស្តជាមុនរួចហើយ ។ ការធ្វើ

តែស្ត អាស្រ័យទៅលើសុខភាព និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។

មុននឹងធ្វើបារីយ៉ូមអេនីម៉ាតែស្ត សិប្បមួយដូសូពីតែស្ត ឬ ខូឡូណូសូពីតែស្ត លោកអ្នកត្រូវធ្វើឲ្យពោះវៀនរបស់លោកអ្នកទំនេរស្អាត ។ លោកអ្នកត្រូវតម្កល់ចំណីខ្លះៗ ហើយពិសាតែទឹកស្អាតពីរឬបីថ្ងៃ និងត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះឡាក់ហ្សាទីវ (Laxative) ឬ ទឹកសម្រាប់លាងពោះវៀនអេនីម៉ា ។

**៤. ការពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមក (Fecal Occult Blood Test - FOBT)** ឬ ហិម៉ូខុលតែស្ត (Hemoccult Test) គួរពេទ្យណែនាំឲ្យធ្វើតែស្តពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមក រៀងរាល់មួយឆ្នាំម្តង នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ការធ្វើតែស្តនេះ គឺពិនិត្យរកឈាមដែលកប់នៅក្នុងលាមក ។ សាច់ដុះ និងជម្ងឺមហារីកខ្លះ ធ្វើឲ្យចេញឈាមតិចៗដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងមើលមិនឃើញនឹងភ្នែកទេ ។ រយៈពេលពីរថ្ងៃមុននឹងធ្វើតែស្ត លោកអ្នកត្រូវតម្កល់ពិសា : សាច់ក្រហម (សាច់គោ សាច់ជ្រូក...។ល។) ស្ពៃមើម ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli) អាទិភ្នុក (artichokes) ផ្កាស្ពៃស (cauliflower) ត្រសក់ ស្ពៃចិន (Bok Choy) និងស្ពៃក្តោប ព្រមទាំងវីតាមីន និងដីវជាតិបំប៉នសុខភាព (Vitamin and Mineral Supplements) ។ ជំនួសអាហារទាំងនេះ លោកអ្នកអាចពិសាអាហារដែលធ្វើមកពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ បាយ ផ្លែឈើ និងបន្លែ ផ្សេងៗវិញ ។

លោកអ្នកអាចធ្វើ FOBT តែស្តនៅ ផ្ទះដោយប្រើប្រដាប់ប្រដារដែលវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យ ។ ប៉ុន្តែយកល្អ គួរឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកពន្យល់ប្រាប់របៀបធ្វើជាមុនសិន ។ ការធ្វើ FOBT

តែស្ត គឺដើម្បីរកមើលឈាមដែលកប់នៅក្នុងលាមក តែវាមិនអាចឲ្យយើងដឹងអំពីមូលហេតុ ដែលធ្វើឲ្យមានឈាមនៅក្នុងលាមកឡើយ ។ ភាគច្រើន អ្នកជម្ងឺដែលមានឈាមកប់នៅក្នុងលាមកមិនបានកើតជម្ងឺមហារីកទេ ។ បើធ្វើ FOBT



តែស្តបង្ហាញឲ្យឃើញថា មានឈាមនៅក្នុងលាមក នោះនឹងត្រូវធ្វើតែស្តដោយវិធីផ្សេងទៀត ដើម្បីឲ្យដឹងថាលោកអ្នកមានសាច់ដុះ ឬកើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ ។

**៥. ឌីជីតាល់-រិកតាល់-អ៊ុចសាម (Digital Rectal Exam)** គឺជាតែស្តដែលវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យរកមើលអ្វីៗដែលខុសពីប្រក្រតីដោយស្ទាបចុងពោះវៀនធំ ។ ការពិនិត្យនេះ គឺអាចធ្វើនៅមន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺរបស់គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ ដោយមិនចាំបាច់មានការប្រុងប្រៀបទុកជាមុន ហើយចំណាយពេលតែមួយភ្លែត ក៏រួចជាស្រេច ។

ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Insurance) ឬ មេឌីយារ (Medicare) អាចបង់ ឬ មិនបង់ប្រាក់ថ្លៃធ្វើតែស្តទេ ។ សូមទាក់ទងទៅក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Health Insurance Company) របស់លោកអ្នក ។ បើលោកអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពទេ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីកម្មវិធីចុះតម្លៃពិសេស ឬ កម្មវិធីមិនយកថ្លៃសំរាប់ការពិនិត្យជម្ងឺនេះ ។

ការពិនិត្យរកមើលជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ អាចធ្វើឲ្យមានការពិបាកនៅក្នុងខ្លួនបន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែផលប្រយោជន៍ គឺអាចជួយរក្សាជីវិតលោកអ្នកឲ្យផុតពីគ្រោះថ្នាក់ !

Text (Ethnomed - <http://ethnomed.org>) and software (Healthway Software - [www.healthwaysoftware.com](http://www.healthwaysoftware.com)) licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>); Funded by a grant from the National Cancer Institute through the Asian American Network for Cancer Awareness Research and Training (AANCART); Special thanks to Dr. Robert Fusco and <http://gihealth.com> for contributing photo images taken during colonoscopy.