

ជម្រុញហាវីក ១០១

បេក្ខជនទី ២



ការពិនិត្យ ជម្រុញហាវីកនិងការពិនិត្យ ឃើញ
ជម្រុញនៅពេលដែលវាទើបតែចាប់ផ្តើមកើត

យើងនឹងរៀនដើម្បីពន្លឺ លំដល់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិយើងអំពី :

- សារៈប្រយោជន៍ក៏ងការពិនិត្យ យើញជម្រាន់ពេល
- វិធីពិនិត្យ ក៏ងការពិនិត្យ រកជម្រមហារីក
- អាការៈនជម្រមហារីក
- តើខ្មែរយើងកំពុងធ្វើដូចមេចខ្លះចំពោះការពិនិត្យ រកជម្រមហារីក និងការពិនិត្យ យើញជម្រឲ្យបានទាន់ពេល?
- មាន្ន បស គ្នខ្លះអាចរារាំងមិនឲ្យយើងធ្វើការពិនិត្យ រកជម្រឲ្យបានទាន់ពេល។

ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យ ឃើញ ជម្ងឺនៅពេល ដែលវាទើបតែចាប់ផ្តើមកើត មានសារៈ សំខាន់?

- បើពិនិត្យ ឃើញ ជម្ងឺទាន់ពេលនិងព្យាបាល ឲ្យបានឆាប់រហ័ស អ្នកជម្ងឺនឹងមានសង្ឃឹម បានជាសះស្បើយច្រើន។
- គោលដៅកិច្ចការពិនិត្យ ឃើញ ជម្ងឺទាន់ពេលគឺ ដើម្បីរកវាឲ្យ ឃើញ រារាំងដុំមហារីកមុនវារាលដាលទៅកាន់កន្លែងផ្សេង ទៀត។

តើការពិនិត្យ ជម្រមហារីកគឺជាអ្វី?

- វាគឺជាការពិនិត្យ រកជម្រមហារីកសំរាប់អ្នកដែលមិនមានរោគសញ្ញា ឬអាការៈរោគអ្វីសោះ។
- ការពិនិត្យ ផ្នែកពេទ្ធ ទាំងនេះ ជាមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការរកឃើញ ជម្រទាន់ពេល។
- ជម្រមហារីកខ្លះមានវដ្តពិនិត្យ ពិសេស ដែលអាចជួយឱ្យរកឃើញ បានឆាប់បំផុត។

អំពីការពិនិត្យ សំរាប់ជម្ងឺមហារីកដោះ ៖

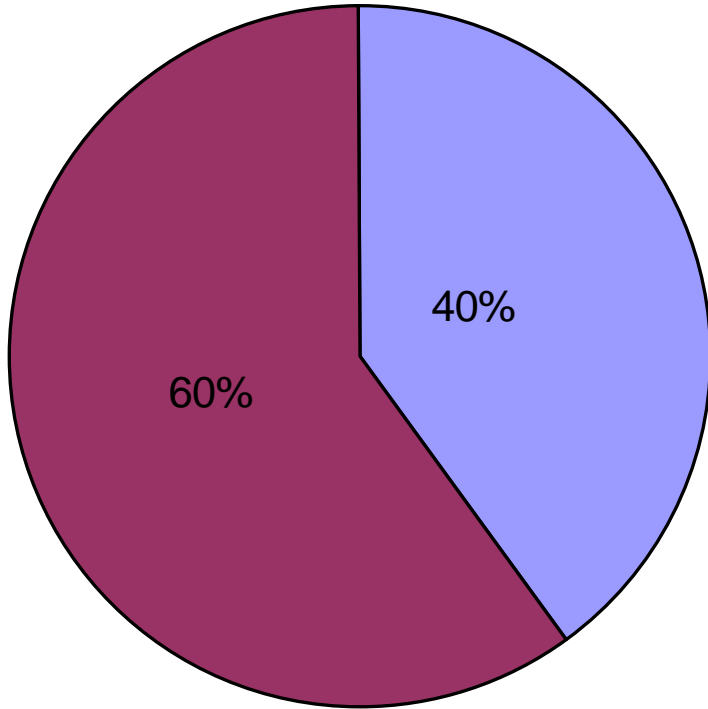
- ការថតដោះ (Mammogram) - គឺជាការថតដោះដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ុក្រូភាគច្រើនអាចរកឃើញសាច់ដុះដ៏តូចបំផុតដែលខ្លួនអ្នក ឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមិនអាចស្ទាបដួង។ កិច្ចពេលពិនិត្យ បែបនេះ ដោះត្រូវសង្កត់ឱ្យសំប៉ែត ដើម្បីញែកជាលិកាឱ្យបែកចេញពីគ្នា និងដើម្បីប្រើកាំរស្មីអ៊ុក្រូភាគច្រើនតិចបំផុត។ ថ្វីត្បិតតែការធ្វើបែបនេះ នាំឱ្យពិបាកបនិចមែន តែវាជាការចាំបាច់ដើម្បីថតដោះឱ្យបានល្អ។ ការថតដោះចំណាយពេលប្រហែល ២០នាទី ឯការសង្កត់ដោះឱ្យសំប៉ែត ប្រើពេលតែមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ គឺប្រហែលជាពីរ ឬបីវិនាទី។

អំពីការពិនិត្យ សំរាប់ជម្ងឺមហារីកដោះ ៖

- ការពិនិត្យ ដោះដោយខ្លួនឯង (Breast Self Exam -BSE) - រហូតមកដល់ពេលនេះ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការពិនិត្យ ដោះដោយខ្លួនឯង បានកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សស្លាប់ដោយសារជម្ងឺមហារីកដោះ។ ទោះជាដូច្នោះក៏យើងមិនអាចធ្វើការពិនិត្យ ដោះដោយខ្លួនឯងនេះ ជំនួស ការពិនិត្យ ដោះដោយគ្រូពេទ្ធ និងការថតដោះបានទេ។
- ការពិនិត្យ ដោះដោយគ្រូពេទ្ធ (Clinical Breast Exam – CBE) – នៅពេលលោកអ្នកទៅពិនិត្យ សុខភាព តាមធម្មតា គ្រូពេទ្ធ ឬបុគ្គលិកពេទ្ធ អាចពិនិត្យ ដោះជូនអ្នកបាន ហើយការពិនិត្យ បែបនេះហៅថា ឧស្ស័យស៊ីអ៊ី (CBE)។ នៅពេលពិនិត្យ បែបស៊ីអ៊ី គ្រូពេទ្ធ និងស្នាមដោះ និងមន្ត្រីរូបសាស្ត្រអ្នកដោយការប្រយ័ត្ន ដើម្បីពិនិត្យ រកជុំសាច់ ឬការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗ។

តើ ស្រី ខ្មែរ ប្រើ ការ
ពិនិត្យ ជម្រក ហាងកំដៅ
បាន ដូចម្តេចខ្លះ?

អត្រាកំណត់ហេតុរបស់ស្រីខ្មែរ និងរូងពិនិត្យជម្ងឺហាវីកដោះ។



- មិនដែលថតដោះសោះ
- ធ្លាប់បានថតដោះ ឬ ពិនិត្យដោះនៅមន្ទីរពេទ្យ

លទ្ធផលបានមកពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីសុខភាពស្រីខ្មែរក្នុងឆ្នាំ១៩៩៥ ទៅឆ្នាំ១៩៩៩ នៅទីក្រុងស៊ីអាចុល និងតំបន់យ៉ឹងខោនផី។

ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យ ដោះ :

ស្រីគ្រប់រូបត្រូវតែធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះជាចាំបាច់ ដើម្បីពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកឱ្យឃើញទាន់ពេល ព្រោះថា ជម្ងឺមហារីកដោះមិនបង្ហាញនូវរោគសញ្ញាទេ ពេលដែលទើបតែចាប់ផ្តើម។ ការណែនាំមានដូចតទៅ :

- ១ ស្រីដែលមានអាយុច្រើនជាង ៤០ឆ្នាំ ត្រូវតែឱ្យគ្រូពេទ្យ ថតដោះ និងពិនិត្យ ដោះបែបស៊ីប៊ីអ៊ី (CBE) ឱ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ២ ស្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ២០ ទៅ ៣៩ឆ្នាំ ត្រូវឱ្យគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យដោះរៀងរាល់ ៣ឆ្នាំម្តង។
- ៣ ស្រីគ្រប់រូបដែលមានអាយុច្រើនជាង ២០ឆ្នាំ ត្រូវពិនិត្យ ដោះដោយខ្លួនឯង ឱ្យបានរៀងរាល់ខែ។

ការពិនិត្យ សំរាប់ជម្ងឺមហារីកស្បូន :

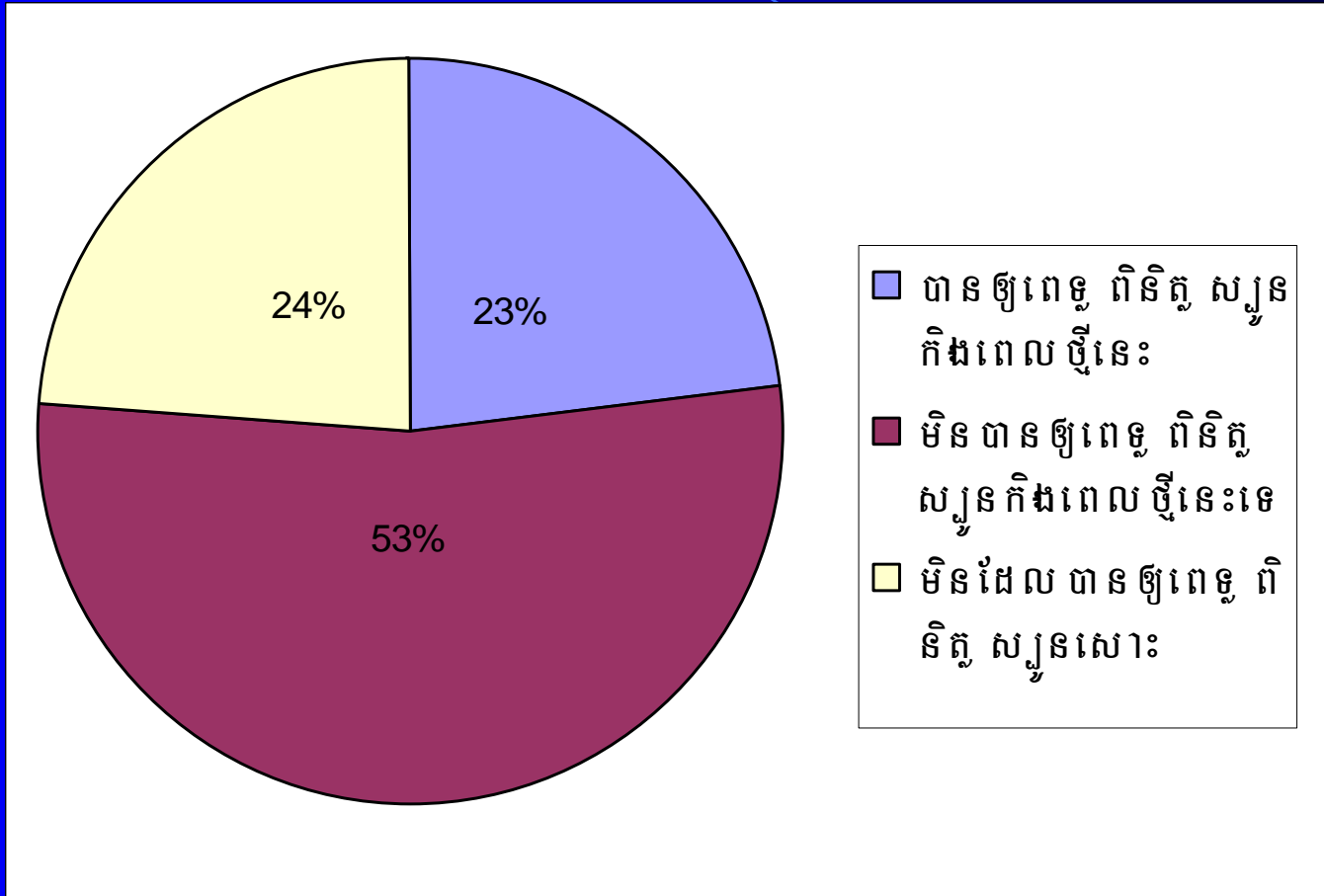
- ផែបតែស គឺជារូងពិសោធកោសិកាដែលយកមកពិភ័កស្បូន (ផែកខាងក្រោមនិងចុងតូចបំផុតរបស់ស្បូន)។ ការធ្វើផែបតែស គឺដើម្បីពិនិត្យរកមើលការផ្លាស់ប្តូរ ខុសពីប្រក្រតីរបស់កោសិកា ដែលអាចកើតមានឡើងមុនជម្ងឺមហារីកស្បូនចាប់ផ្តើមកើត ឬនៅពេលមានជម្ងឺមហារីក។
- គ្រូពេទ្យ និងអ្នកជំនាញផែកពេទ្យ អាចធ្វើផែបតែស និងផែលរុកអ្នកសាម (Pelvic Exam) ជូនអ្នក។ យើងហៅអ្នកទាំងនេះថា អ្នកឯកទេសផែកព្យាបាលជម្ងឺ។

អំពីការពិនិត្យ សរសៃរមៀបផែបតែស : (ត្នូ)

- ការធ្វើផែបតែស គឺងាយស្រួលណាស់ រហ័ស និងមិនឈឺទេ។ គ្រូពេទ្យ អាចធ្វើការពិនិត្យ រមៀបផែបតែស ជូនអ្នកនៅការិយាល័យពិនិត្យ រោគ មន្ទីរពិនិត្យ រោគ ឬនៅមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកជម្ងឺគេងនៅលើគ្រែពិនិត្យ រោគ គ្រូពេទ្យ សឹកស្ត្រឹកខ្លួន (speculum) ឬប្រដាប់ដូចចំពុះទា ចូលទៅតាមទ្វារមាស ដើម្បីបើកវាឱ្យធំ។ គ្រូពេទ្យ ប្រើបន្ទះឈើដ៏តូច ហើយសើង ឬច្រាស់ដ៏តូចមួយ កោស យកកោសកាតិកសរសៃ ដាក់សំណាកកោសកាទៅលើកញ្ចក់ ហើយផ្ញើទៅមន្ទីរពិសោធន៍។

តើ ស្រី ខ្មែរ ប្រើ ការ
ពិនិត្យ រក ជម្ងឺ មហារីក
ស្បូន បាន ដូចម្តេច
ខ្លះ?

អត្រាកំណត់ហេតុរបស់ស្រីខ្មែរ និងការពិនិត្យរកជម្ងឺមហារីកស្បូន របៀបផែបតែស។



លទ្ធផល បានមកពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីសុខភាពស្រីខ្មែរក្នុងឆ្នាំ១៩៩៥ ទៅឆ្នាំ១៩៩៩ នៅទីក្រុងស៊ីអាចុល និងតំបន់យើងខោនធី។

ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកស្បូន :

- ស្រ្តីយើងត្រូវចាប់ផ្តើមឱ្យពេទ្ធ ធ្វើតេស្ត ពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកស្បូន បន្ទាប់ពីបាន រួមភេទអស់ពេលប្រមាណ ៣ឆ្នាំ ឬនៅពេលមានអាយុ ២១ឆ្នាំ។
- ស្រ្តីយើងត្រូវឱ្យពេទ្ធ ធ្វើតេស្ត ពិនិត្យ ស្បូនរៀងរាល់ ៣ឆ្នាំម្តង។
- ស្រ្តីដែលមានអាយុចាប់ពី ៦៥ទៅ៧០ឆ្នាំ អាចឈប់ឱ្យពេទ្ធ ពិនិត្យ ស្បូនបាន បើការពិនិត្យ របៀបផែបតែសមុនទាំងបី ធ្វើក្នុងរយៈពេល ១០ឆ្នាំកន្លងទៅនេះ មានលទ្ធផលល្អធម្មតា និងបានពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្ធរួចហើយ។
- ស្រ្តីដែលបានឱ្យពេទ្ធ វះកាត់យកស្បូនទាំងមូលចេញ មិនត្រូវធ្វើការពិនិត្យ រក ជម្ងឺមហារីកស្បូនទេ លុះត្រាតែការវះកាត់បានធ្វើឡើងសំរាប់ព្យាបាល ការពារ កុំឱ្យកើតជម្ងឺមហារីកស្បូន ឬព្យាបាលជម្ងឺមហារីកស្បូន។

ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកស្បូន : (ត្នូ)

ស្រីខ្មែរយើងត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ អំពី :

- ពេលវេលាដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើការពិនិត្យ ស្បូន
- តើត្រូវធ្វើការពិនិត្យ បែបនេះញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
- ពេលដែលអាចបញ្ឈប់ការពិនិត្យ ស្បូន បាន
- ជាពិសេស បើដឹងថាខ្លួនអ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីកស្បូនព្រោះកត្តាផ្សេងៗ ដូចជា : ការឆ្លងមេរោគ HIV។
- ពេលដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើការពិនិត្យ ស្បូន បើពួកគេទើបតែចាប់ផ្តើមរួមភេទ ឬមានគូរួមភេទច្រើន។

ការពិនិត្យ សំរាប់ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ :

- ការពិនិត្យ មើលឈាមនៅក្នុងលាមកហៅថា (Fecal Occult Blood Test) : ធ្វើដើម្បីរកមើលឈាមនៅក្នុងលាមកដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទេ។ អ្នកដែលត្រូវធ្វើតេស្តបែបនេះ នឹងទទួលបានប្រដាប់ប្រដារសំរាប់ធ្វើតេស្តនិងគំរូណែនាំ ដើម្បីយកទៅធ្វើនៅផ្ទះ។ នៅពេលធ្វើតាមការណែនាំហើយប្រដាប់ប្រដារនោះត្រូវផ្ញើទៅមន្ទីរពិសោធន៍។
- ការលាងពោះវៀនធំ : គ្រូពេទ្យ និងបញ្ចូលល្បាយរាវមួយ រៀងទៅក្នុងពោះវៀនធំ ហើយបន្ថែមខ្នល់ដើម្បីពង្រីកវាឱ្យធំ។ បន្ទាប់មក គ្រូពេទ្យ នឹងថតរូបពោះវៀនធំដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ុកស៊ី។
- ការពិនិត្យ ចុងពោះវៀនធំដោយប្រើឱប៊ីហ្សូតាល់ : គ្រូពេទ្យ សឹកម្រាមដដែលមានពាក់ស្រោមកៅស៊ូ ចូលទៅតាមចុងពោះវៀនធំ ដើម្បីស្ទាបរកមើលសាច់ដុះ ដែលខុសពីប្រក្រតីនៅក្នុងចុងពោះវៀនធំ។ នៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ តាមធម្មតា អ្នកអាចសុំឱ្យគ្រូពេទ្យ ធ្វើការពិនិត្យ បែបនេះបាន។

ការពិនិត្យ សំរាប់ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ :

- ការឆ្លុះពិនិត្យ មើលពោះវៀនធំ (Sigmoidoscopy): គ្រូពេទ្យ នឹងប្រើបំពង់ដ៏តូច ស្មើងមួយ ស៊ីកចូលតាមចុងពោះវៀនធំ។ មានប្រដាប់ថតតូចមួយផ្ទាប់ ជាមួយនឹងបំពង់នៅចុងដែលនៅខាងក្រៅខ្លួនអ្នកជម្ងឺ សំរាប់ឱ្យគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យ ឆ្លុះមើលសាច់ដុះ ឬជម្ងឺមហារីកនៅផ្នែកខាងក្នុងនិងផ្នែកចុងក្រោយ បង្អស់របស់ពោះវៀនធំ។
- ការឆ្លុះពិនិត្យ មើលពោះវៀនធំ (Colonoscopy): គ្រូពេទ្យ នឹងប្រើបំពង់ដ៏ វែងមួយ ដែលមានប្រដាប់ថតវីដេអូភ្ជាប់ជាមួយផង ស៊ីកចូលតាមចុងពោះ វៀនធំ សំរាប់ពិនិត្យមើលសាច់ដុះ ឬជម្ងឺមហារីក ដែលអាចមាននៅក្នុង ពោះវៀនធំទាំងមូល។ បើមានសាច់ដុះ គ្រូពេទ្យ អាចប្រើប្រដាប់កាត់ដែល មានភ្ជាប់នឹងចុងបំពង់កាត់វាចេញ ហើយបញ្ជូនទៅមន្ទីរពិសោធន៍ ដើម្បី ពិនិត្យ មើលខ្លាចមានជម្ងឺមហារីក។

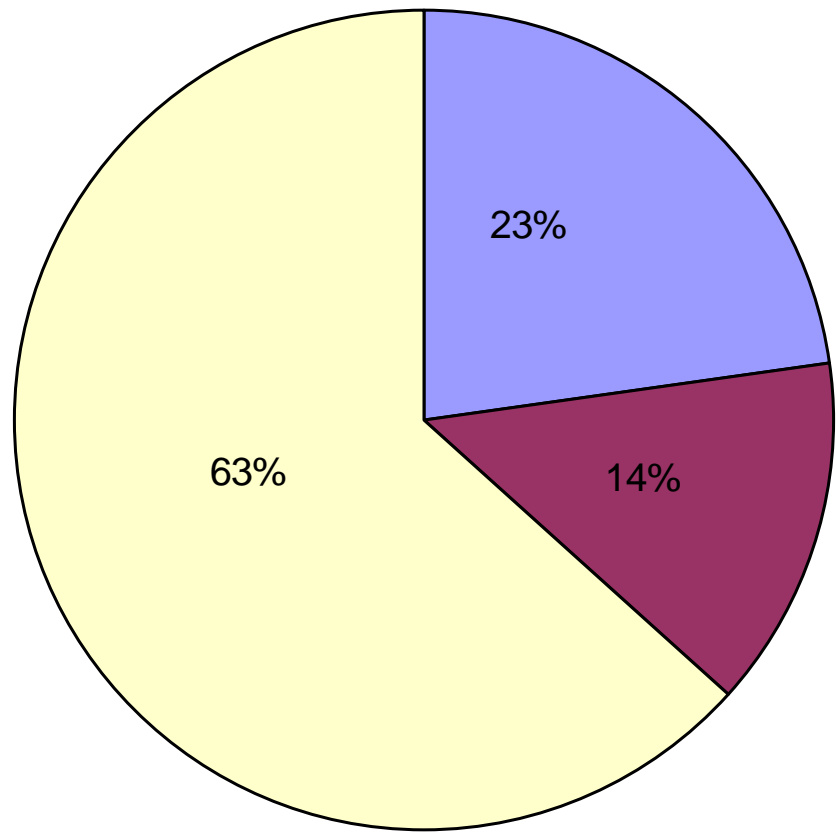
តើបងប្អូនខ្មែរប្រើការ

ពិនិត្យរកជម្រកហាក់

ចុងពោះរៀនធំ បាន

ដូចមេចខ្លះ?

អត្រាកំណត់ហេតុ.នការពិនិត្យ រកជម្រើសហារីកចុងពោះរៀនធំ សិហ្គម្មយ ដូស្កូពី ខូឡូណូស្កូពី និង FOBT។



- ធ្វើតែសពិនិត្យ មើលឈាមនៅកិច្ច លាមកធំៗមុន និងធ្វើតែសរៀប សិហ្គម្មយ ដូស្កូពី និងខូឡូណូស្កូពី ៥ឆ្នាំកន្លងទៅនេះ
- ធ្វើតែសពិនិត្យ មើលឈាមនៅកិច្ច លាមកច្រើនជាង ១ឆ្នាំ និងធ្វើ តែសរៀបសិហ្គម្មយ ដូស្កូពី និង ខូឡូណូស្កូពី ច្រើនជាង៥ឆ្នាំកន្លងមក
- មិនដែលធ្វើតែសទេ

ប្រភពព័ត៌មាន : លទ្ធផល បានមកពីការស្ទង់មតិប្រជាជនអំពីសុខភាពកិច្ចឆ្នាំ២០០១ នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។

ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ :

- លោកអ្នកទាំងអស់ដែលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យ បែបនេះ។
បើលោកអ្នកគិតថាខ្លួនអាចនឹងមានគ្រោះដោយសារជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំកម្រិតខ្ពស់ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យ នៅពេលមានអាយុ ៤០ឆ្នាំ។
 - ក្រសួងអេស៊ីអេស៊ី (ACS) ណែនាំឱ្យអ្នកដែលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ និងមានគ្រោះដោយសារជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំកម្រិតមធ្យម ត្រូវជ្រើសរើសការពិនិត្យ មួយ ក៏ដូចណែនាំការពិនិត្យ ដែលមាននៅខាងក្រោមនេះ :
- ១ ត្រូវធ្វើតេស្ត ពិនិត្យ មើលឈាមនៅក្នុងឈាមកប្រចាំឆ្នាំ និងឆ្លុះពិនិត្យ មើលពោះវៀនធំរៀងរាល់ ៣ទៅ៥ឆ្នាំម្តង ឬ
 - ២ ពិនិត្យ របៀបខ្យងខ្យល់ស្រូប (Colonoscopy) រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង។
 - ៣ ការលាងពោះវៀនឱ្យបានស្អាត ៥ទៅ១០ឆ្នាំម្តង។

ការពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកក្រពេញប្រសសេ តម្រូវបាន :

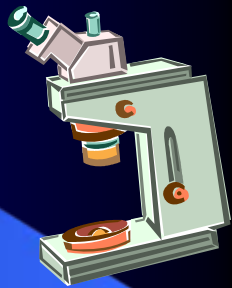
- ការពិនិត្យ ជម្ងឺមហារីកក្រពេញប្រសសេ តម្រូវបានប្រើប្រាស់វិធីវិភាគ រីកតល់ អ៊ុកសាយ (Digital Rectal Exam – DRE) - នៅពេលធ្វើការពិនិត្យ ប្រភេទនេះ គ្រូពេទ្យ នឹងស៊ឹកស្រាម ដដែល បានពាក់ស្រោមនិងលាបប្រេង ចូលតាមចុងពោះវៀនធំ ដើម្បីស្ទាបក្រពេញអង្គជាតិរកមើលកន្លែងដែលរឹងខុសពីប្រក្រតី ដែលអាចជា រោគមហារីក។ ក្រពេញអង្គជាតិនៅជិតចុងពោះវៀនធំ ហើយជម្ងឺមហារីកភាគច្រើន ចាប់ផ្តើមកើតពីកន្លែងនេះ ដែលធ្វើឲ្យយើងប្រើវិធីនេះ ដើម្បីពិនិត្យ រោគ។
- ការធ្វើតេស្ត បែប DRE មានប្រសិទ្ធភាពច្រើន នៅពេលប្រើរួមជាមួយនឹង PSA (Prostate Specific Antigen) តេស្ត ។

អំពីការពិនិត្យ ទូរទៅសំរាប់ជម្ងឺមហារីក

ក្រពេញប្រសេត : (ត្រី)

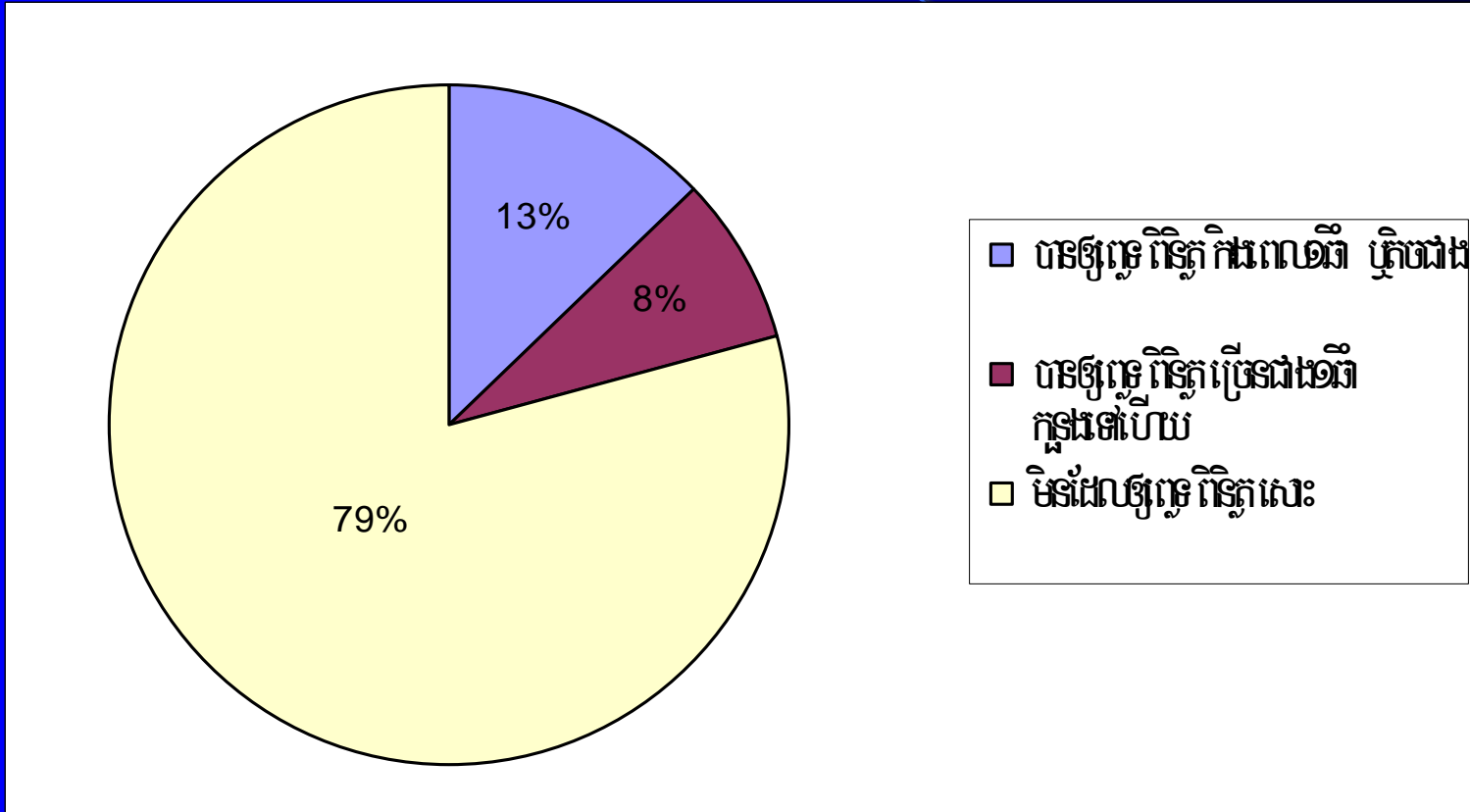
ការយកឈាមទៅពិនិត្យ សារធាតុ PSA (Prostate-specific Antigen) - PSA ជាសារធាតុម្ខាងនៅក្នុងខ្លួនយើង ជួយការពារនិងទប់ទល់រោគាផ្សេងៗ។

- គ្រូពេទ្ធ នឹងបូមឈាម យកទៅវាស់មើលកំរិតសារធាតុ PSA
- កំរិតសារធាតុ PSA ល្អធម្មតា គឺត្រឹម ៤,០ ng/ml. ឬក៏តិចជាងនេះ។
- បើកំរិតសារធាតុ PSA របស់អ្នកកើនច្រើនជាងកំរិតធម្មតាតែបនិច អ្នកមិនមានជម្ងឺមហារីកក្រពេញប្រសេតទេ វាអាចមានហេតុភេទផ្សេងទៀត ដែលធ្វើឱ្យកំរិត PSA របស់អ្នកកើនឡើងខ្ពស់។ ហេតុដូច្នេះ គ្រូពេទ្ធ របស់អ្នកអាចណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តម្តងទៀតនៅពេលក្រោយ ដើម្បីពិនិត្យ ឱ្យដឹងច្បាស់ថា កំរិតវានៅតែខ្ពស់ជាងធម្មតា។ បន្ថែមទៅលើនេះ គ្រូពេទ្ធ អាចណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តមួយចំនួនទៀត ដើម្បីពិនិត្យ មើលខ្លាចមានជម្ងឺមហារីក។



តើ បុរស ខ្មែរ ប្រើ ការ ពិ និ ត្ត
រក ជី មី ម ហា រី ក ក្រ ក ពេ ញ
ប្រ សៃ ត ហា ន ដូ ច មេ ច
ខ្លះ?

ការពិនិត្យ រកជម្ងឺមហារីកក្រពេញប្រសេ តរបៀប PSA
 ក្នុង ចំណោមបុរស ខ្មែរដែល មានអាយុ ចាប់ពី ៥០ ឆ្នាំឡើងទៅ។



ប្រភពព័ត៌មាន : លទ្ធផល បានមកពីការស្រាវជ្រាវស្តីអំពីសុខភាពក្នុងឆ្នាំ ២០០១ នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។

ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យ ជម្រើសហាវីកប្រសេត :

- នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្ធ របស់លោកអ្នកអំពីការយកឈាមពីក្រពេញអង្គជាតិទៅពិនិត្យ និងការពិនិត្យរបៀបឌីហ្សឺតាល់។
- ចូរយកសុខភាពរបស់លោកអ្នកមកដល់សញ្ញាថ្មនេះ និងអាយុកាលមធ្យមមកធ្វើជាការភ្នាក់ងារ ដើម្បីកំណត់ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ។
- បុរសដែលមានកក្កាបភ្លើងគ្រោះផ្សេងៗ (ដូចជាមានញាតិសន្ថានធ្លាប់កើតជម្រើសហាវីកក្រពេញអង្គជាតិ) ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្ធ របស់លោកអ្នកអំពីការធ្វើតេស្តបែបនេះឱ្យបានមុនកំណត់ធម្មតា។

ការពិនិត្យ ឬចំណាំដោយ

ខ្លួនឯង :

- ការពិនិត្យ ដោះដោយខ្លួនឯង
- នឹង ការពិនិត្យ ប្រជ្រុយ

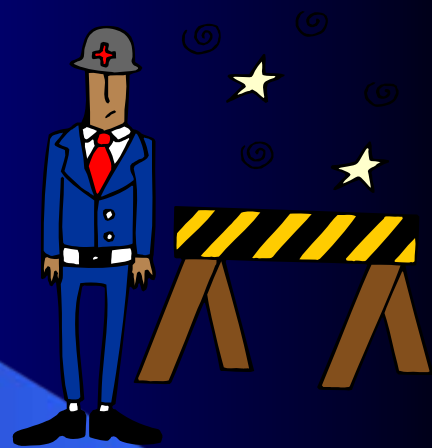
អាការៈនជម្ងឺមហារីក ៖

- ការផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការបន្ទោរបង់លាមក ឬការបត់ជើងតូច
- ដំពៅដែលមិនជា
- ការធ្លាក់ឈាម ឬធ្លាក់ស ដែលខុសពីប្រក្រតី
- សាច់ដុះជាដុំ ឬឡើងវិញនៅកិច្ចដោះ ឬកន្លែងផ្សេងទៀត នៅកិច្ចរាងកាយយើង
- អាហារមិនរលាយ ឬមានការពិបាកលេបអាហារ
- រីស ឬប្រជ្រែងមានការផ្លាស់ប្តូរ
- ការក្អកមិនឈប់ ឬការស្អកក
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់ដោយមិនមានហេតុផល

៧ បស គ្គរារាំង មិន ឲ្យ យើង ធ្វើ ការ ពិនិត្យ ទាំង នេះ :

មាន បស គ្គជា ច្រើន ដែល ធ្វើ អោយ ប៉ះ ទង្គិច ដល់ ការ សំរេច ចិត្ត ឲ្យ ពេទ្ធ ពិនិត្យ រក មើល ជម្ងឺ មហារីក :

- ✓ យាន ជំនិះ (មិន ចេះ បើក ឡាន គ្មាន ឡាន មិន ចេះ ជុះ ឡាន ឈ្នួល)
- ✓ អ្នក មើល កូន ក្មេង (មិន មាន អ្នក ជួយ មើល កូន តូច នៅ ពេល អ្នក ទៅ ជួប គ្រូ ពេទ្ធ)



តើយើងបានពន្យល់

- សារៈសំខាន់ក្នុងការពិនិត្យ ឃើញជម្រើសទាន់ពេល?
- របៀបពិនិត្យ ក្នុងការរកឃើញជម្រើសទាន់ពេល?
- តើខ្មែរយើងប្រើវិធីពិនិត្យ ជម្រើសហារីក ដើម្បីរកជម្រើសឱ្យឃើញទាន់ពេល បានដូចមេចខ្លះ?
- អាការៈនៃជម្រើសហារីក?
- តើអាចនឹងមាន បស្ចិមខ្លះ រារាំងមិនឱ្យយើងធ្វើការពិនិត្យ រកជម្រើសឱ្យបានទាន់ពេល?

សូមអរគុណ !

សូមអរគុណ ដែលលោកអ្នកបានប្រើកម្មវិធីបង្រៀនអំពី ជម្ងឺមហារីករបស់ **Refugee and Immigrant Health Promotion Project** . នាមនៃពេទ្យ **Harborview** កម្មវិធីនេះ បង្កើតឡើងដោយ **AANCART** យើងខ្ញុំសូមអភ័យទោសពីសំណាក់លោកនិងលោកស្រី ចំពោះការខ្វះខាត ឬខុសឆ្គងទាំងអស់ ដែលមាននៅក្នុងកម្មវិធីនេះ។ សូមអរគុណ

References

- American Gastroenterological Association
(<http://www.gastro.org/public/drda-colc.html>)
- American Cancer Society www.cancer.org
- National Cancer Institute's Cancer Information Service
(<http://canceret.nci.nih.gov>)
- Harvard Center for Cancer Prevention
(www.yourcancerrisk.harvard.edu)