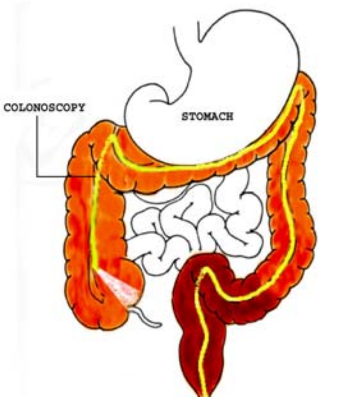
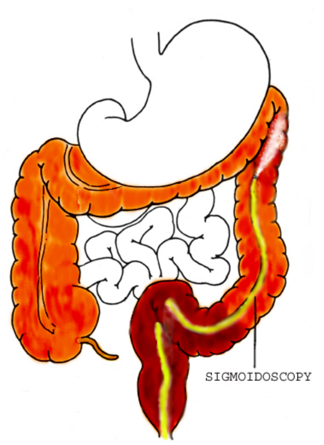
ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកសាច់ដុះ និងជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំមានប្រាំប្រភេទ : តេស្តទាំងនេះប្រើសំរាប់ពិនិត្យរោគ វាគឺជាវិធីពិនិត្យរកជម្ងឺនៅពេលដែលជម្ងឺទើបចាប់ផ្តើមកើត មុនពេលដែលយើងអាចសំគាល់ដឹងថាមានរោគសញ្ញា ។ ការធ្វើតេស្តអាចរកឃើញជម្ងឺ នៅពេលដែលវាមានការងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាល ហើយវាក៏អាចពិនិត្យឃើញថា មិនមានជម្ងឺសោះ ។

១. ខូឡូណូស្កូពី - Colonoscopy គឺគ្រូពេទ្យនឹងឆ្លុះមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំទាំងអស់នៅក្នុងពោះរបស់លោកអ្នក ។ ការធ្វើតេស្តនេះ គ្រូពេទ្យនិងយកបំពង់តូចទន់ស្តើង ស៊កចូលទៅតាមពោះវៀនធំ ដែលមានប្រដាប់ថតតូចមួយភ្ជាប់នឹងចុងបំពង់ម្ខាងទៀត សំរាប់ឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើលខាងក្នុងពោះវៀនធំ ។ បើលោកអ្នកមានសាច់ដុះ គ្រូពេទ្យនឹងកាត់យកសាច់ដែលដុះ ចេញមក នៅពេលដែលកំពុង ធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តនេះ ។ បើមើលទៅសង្ស័យថា ជារោគមហារីក គ្រូពេទ្យនឹងច្រឹបសាច់មួយដុំ (ហៅថា បាយយ៉ូបស៊ី “Biopsy”) យកមកពិនិត្យថែមទៀត ។

មុននឹងធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្ត គ្រូពេទ្យនឹងដាក់ថ្នាំបំបាត់ឈឺ និងថ្នាំឲ្យសម្ងំដល់លោកអ្នក ។ បានន័យថា លោកអ្នកត្រូវមានអ្នកនាំត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ បន្ទាប់ពីធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តនេះរួច ។ វិធីធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តមានមួយភាគតិច (គឺ ១នាក់ក្នុងចំ ណោមមនុស្ស ១០០០នាក់) អាចមានផលពិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ តាមធម្មតា គ្រូពេទ្យណែនាំឱយធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្ត រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង បន្ទាប់ពីលោកអ្នកមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ វាអាស្រ័យទៅលើសុខភាព និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។ នៅពេលដែលបានធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តនេះរួចហើយ លោកអ្នកមិនចាំបាច់ទៅធ្វើតេស្តផ្សេងទៀត ដើម្បីពិនិត្យរកសាច់ដុះ ឬជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំទេ ។



២. សិហ្គម្មុយដូស្កូពី - Sigmoidoscopy គឺជាតេស្តដែលមានភាពប្រហាក់ប្រហែលគ្នានឹងខូឡូណូស្កូពីតេស្តដែរ ប៉ុន្តែពិនិត្យតែផ្នែកចុងបំផុត និងត្រង់ថ្នក់បត់នៃពោះវៀនធំប៉ុណ្ណោះ ។ បើលោកអ្នកមានសាច់ដុះ ដែលមើលទៅដូចជាមហារីក គ្រូពេទ្យអាចនឹងច្រឹបសាច់មួយដុំតូច យកទៅពិនិត្យថែមទៀត ។ បន្ទាប់ពីធ្វើសិហ្គម្មុយដូស្កូពីតេស្តហើយ លោកអ្នកប្រហែលត្រូវធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តទៀត ដើម្បីឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យពោះវៀនធំទាំងមូល ។ លោកអ្នកអាចចុកពោះតិចៗ នៅពេលដែលកំពុងធ្វើតេស្ត ។ វិធីធ្វើសិហ្គម្មុយដូស្កូពីតេស្ត មានមួយភាគតិច (គឺ ១នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស ១០០០នាក់) អាចមានផលពិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជាញឹកញាប់ គ្រូពេទ្យណែនាំឲ្យធ្វើសិហ្គម្មុយដូស្កូពីតេស្ត រៀងរាល់ ៥ឆ្នាំម្តង នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ លុះត្រាណាតែលោកអ្នកបានធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តពីមុនរួចហើយ ។ ការធ្វើតេស្ត អាស្រ័យទៅលើសុខភាព និងការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ។



៣. បារីយ៉ូម អេនីម៉ា - Barium Enema គឺជាការថតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស (X-Ray) ដើម្បីពិនិត្យរកសាច់ដុះ ឬ មហារីកនៅក្នុងពោះវៀនធំ ។ គ្រូពេទ្យស៊កបំពង់ទន់តូចស្តើងចូលទៅក្នុងគូថ ហើយបញ្ចូលជាតិទឹកម្យ៉ាងហៅថា បារីយ៉ូម ចូលទៅក្នុងពោះវៀនធំ ។ ជាតិទឹកបារីយ៉ូមនេះ ជួយធ្វើឲ្យការថតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្សឃើញដុំសាច់ដុះច្បាស់ ។ បើការធ្វើតេស្តបារីយ៉ូម អេនីម៉ា ពិនិត្យឃើញមានសាច់ដុះ លោកអ្នកត្រូវធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្ត និងបាយយ៉ូបស៊ីថែមទៀត ។ លោកអ្នកអាចចុកពោះតិចៗ នៅពេលដែលកំពុងធ្វើតេស្តបារីយ៉ូម អេនីម៉ា ។ វិធីធ្វើតេស្តនេះ មានមួយភាគតិច (គឺមិនដល់មនុស្ស ១នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស១០០០ នាក់ទេ) អាចមានផលពិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជាញឹកញាប់ គ្រូពេទ្យណែនាំឲ្យធ្វើតេស្តបារីយ៉ូមអេនីម៉ានេះ រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ លុះត្រាណាតែលោកអ្នកបានធ្វើខូឡូណូស្កូពីតេស្តជាមុនរួចហើយ ។ ការធ្វើ

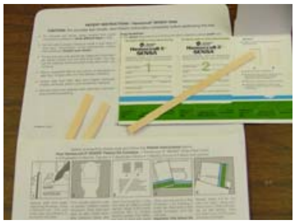
តែស្ត អាស្រ័យទៅលើសុខភាព និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។

មុននឹងធ្វើបារីយ៉ូមអេនីម៉ាតែស្ត សិហ្គម្មួយដូស្កូពីតែស្ត ឬ ខូឡូណូស្កូពីតែស្ត លោកអ្នកត្រូវធ្វើឲ្យពោះវៀនរបស់លោកអ្នកទំនេរស្អាត ។ លោកអ្នកត្រូវតមចំណីខ្លះៗ ហើយពិសាតែទឹកសុទ្ធពីរឬបីថ្ងៃ និងត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះឡាក់ហ្សាទីវ (Laxative) ឬ ទឹកសម្រាប់លាងពោះវៀនអេនីម៉ា ។

៤. ការពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមក (Fecal Occult Blood Test - FOBT)

ឬ ហិមម៉ូខុលត៏តែស្ត (Hemoccult Test) គ្រូពេទ្យណែនាំឲ្យធ្វើតែស្តពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមក រៀងរាល់មួយឆ្នាំម្តង នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ការធ្វើតែស្តនេះ គឺពិនិត្យរកឈាមដែលកប់នៅក្នុងលាមក ។ សាច់ដុះ និងជម្ងឺមហារីកខ្លះ ធ្វើឲ្យចេញឈាមតិចៗដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងមើលមិនឃើញនឹងភ្នែកទទេ ។ រយៈពេលពីរថ្ងៃមុននឹងធ្វើតែស្ត លោកអ្នកត្រូវតមកុំពិសា : សាច់ក្រហម (សាច់គោ សាច់ជ្រូក...។ល។) ស្ពៃមើម ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli) អាទីឆូក (artichokes) ផ្កាស្ពៃស (cauliflower) ត្រសក់ ស្ពៃចិន (Bok Choy) និងស្ពៃក្តោប ព្រមទាំងវីតាមីន និងជីវជាតិបំប៉នសុខភាព (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 ឬ កើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ ។



៥. ឌីហ្សីតាល់-រិកតាល់-អ៊ិចសាម (Digital Rectal Exam)

គឺជាតែស្តដែលវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យរកមើលអ្វីៗដែលខុសពីប្រក្រតីដោយស្ទាបចុងពោះវៀនធំ ។ ការពិនិត្យនេះ គឺអាចធ្វើនៅមន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺរបស់គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ ដោយមិនចាំបាច់មានការប្រុងប្រៀបទុកជាមុន ហើយចំណាយពេលតែមួយភ្លែត ក៏រួចជាស្រេច ។

ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Insurance) ឬ មេឌីឃារ (Medicare) អាចបង់ ឬ មិនបង់ប្រាក់ថ្លៃធ្វើតែស្តទេ ។ សូមទាក់ទងទៅក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Health Insurance Campany) របស់លោកអ្នក ។ បើលោកអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពទេ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីកម្មវិធីចុះតម្លៃពិសេស ឬ កម្មវិធីមិនយកថ្លៃសំរាប់ការពិនិត្យជម្ងឺនេះ ។

ការពិនិត្យរកមើលជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ អាចធ្វើឲ្យមានការពិបាកនៅក្នុងខ្លួនបន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែផលប្រយោជន៍ គឺអាចជួយរក្សាជីវិតលោកអ្នកឲ្យផុតពីគ្រោះថ្នាក់ !

Text (Ethnomed –http://ethnomed.org) and software (Healthway Software – www.healthwayosftware.com) 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 photo images. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/