

ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ ការជាសះស្បើយ



**មជ្ឈមណ្ឌលប្តូរសន្លាក់
(Joint Replacement
Center)**



សូមស្វាគមន៍

សូមអរគុណសម្រាប់ការជ្រើសរើស MemorialCare Orthopedic & Spine Institute នៅ Long Beach Medical Center។ ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការវះកាត់ប្តូរសន្លាក់ គឺជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរករបៀបរស់នៅដែលកាន់តែល្អដល់សុខភាព។

សៀវភៅណែនាំនេះនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានចាំបាច់ទាំងអស់ ដើម្បីជួយជំរុញឱ្យមានការជាសះស្បើយ និងលទ្ធផលប្រកបដោយភាពជោគជ័យជាងមុន។

សៀវភៅណែនាំនេះនឹងពិនិត្យមើលអំពី៖

- ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការវះកាត់ប្តូរសន្លាក់របស់អ្នក
- អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកមុនពេលអ្នកវះកាត់
- អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកនៅថ្ងៃវះកាត់របស់អ្នក
- របៀបថែទាំសន្លាក់ថ្មីរបស់អ្នកនៅផ្ទះ



តារាងមាតិកា

ក្រុមគ្រូពេទ្យប្តូរសន្លាក់របស់អ្នក.....	4
ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង	6
ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការវះកាត់របស់អ្នក.....	7 - 10
អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកមុនពេលអ្នកវះកាត់.....	11 - 12
ថ្ងៃវះកាត់.....	13 - 14
ការថែទាំសន្លាក់ថ្មីរបស់អ្នកនៅផ្ទះ.....	15 - 16
ធាតុសញ្ញា និងពេលត្រូវហៅទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក.....	17 - 18
កំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រតាមរយៈ myChart.....	19
បញ្ជីថ្នាំដែលកំពុងប្រើប្រាស់.....	20
កំណត់សម្គាល់.....	21 - 22
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ការវះកាត់របស់អ្នក.....	ផ្នែកខាងក្រោយ

ក្រុមគ្រូពេទ្យប្តូរសន្លាក់របស់អ្នក



យើងប្តេជ្ញាផ្តល់ជូនអ្នកនូវការថែទាំដែលមានគុណភាពសម្រាប់ការជាសះស្បើយប្រកបដោយជោគជ័យ។
ក្រុមគ្រូពេទ្យប្តូរសន្លាក់របស់អ្នករួមមានដូចជា៖

- គ្រូពេទ្យរ៉ះកាត់ឆ្អឹង
- ជំនួយការគ្រូពេទ្យ (Physician Assistant, PA)
- គិលានុបដ្ឋាហិកាដែលមានចុះបញ្ជី (Registered Nurse, RN)
- គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនា (Physical Therapist, PT)
- គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (Occupational Therapist, OT)
- គិលានុបដ្ឋាហិកាដែលគ្រប់គ្រងករណី
- អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីប្តូរសន្លាក់

ក្រុមពហុជំនាញនេះ សហការគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ដើម្បីបន្តផ្តល់ជំនួយគាំទ្រដើម្បីធានាថាតម្រូវការថែទាំរបស់អ្នកត្រូវបានបំពេញ
ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។



ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង

MemorialCare Orthopedic & Spine Institute (MOSI) នៅ Long Beach Medical Center

ទូរសព្ទ	(562) 933-4014
អ៊ីមែល	LBMCMOSI@memorialcare.org

លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗផ្សេងទៀតរបស់ Long Beach Medical Center។

មន្ទីរពេទ្យធំ	(562) 933-2000
ផ្នែកចូលវះកាត់	(562) 933-1335
ផ្នែកត្រៀមខ្លួនមុនវះកាត់ (Preoperative Preparation, PREP)	(562) 933-1030
អ្នករៀបចំកាលវិភាគ PREP	(562) 933-1042

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការវះកាត់ របស់អ្នក

ពីរទៅបួនសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកវះកាត់

- កំណត់ពេលណាដែលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យថែទាំបឋមរបស់អ្នកបួនសប្តាហ៍មុន ពេលអ្នកវះកាត់ ហើយសួរថាតើគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្សេងទៀត (គ្រូពេទ្យផ្នែកបេះដូង ជាដើម) គួរតែចូលរួមក្នុងការពិនិត្យមុនវះកាត់ដែរទេ។
- បំពេញធាតុវះកាត់ដែលចាំបាច់ទាំងអស់តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក។
(សូមមើលបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ការវះកាត់របស់ខ្ញុំនៅទំព័រទី 23)
- កំណត់ពេលណាដែលជួបសម្រាប់ការតេស្តមុនពេលអ្នកចូលវះកាត់ ដោយហៅទូរសព្ទទៅការិយាល័យធ្វើតេស្តមុនចូលវះកាត់តាមលេខ (562) 933-1030។
- រៀបចំផែនការសម្រាប់ការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។
- ពិនិត្យមើលបញ្ជីថ្នាំរបស់អ្នកជាមួយគ្រូពេទ្យថែទាំបឋម និងគ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់ថា តើថ្នាំណាដែលត្រូវបញ្ឈប់ ហើយថ្នាំណាដែលអាចបន្តប្រើបាន ដោយសារមានថ្នាំមួយចំនួនដែលត្រូវបញ្ឈប់ក្នុងរយៈពេលជាក់លាក់មួយ មុនពេលអ្នកវះកាត់។
- ដើម្បីសុខភាពរបស់អ្នក សូមពិចារណាលប់ដក់បារី។

ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីការឈប់ដក់បារី ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 800-NOBUTTS (662-8887) សម្រាប់គន្លឹះ និងកម្មវិធីនានាដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកឱ្យឈប់ដក់បារី។



Long Beach Medical Center ក៏មានផ្តល់ជូនថ្នាក់សេរីភាពពីការដក់បារីផងដែរ។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (562) 480-7747 ឬស្វែងរក QR សម្រាប់បញ្ជីថ្នាក់រៀន និងដើម្បីចុះឈ្មោះ។

- ចុះឈ្មោះសម្រាប់ថ្នាក់អប់រំមុនពេលវះកាត់ប្តូរសន្លាក់យ៉ាងហោចណាស់ពីរសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកវះកាត់។



ថ្នាក់អប់រំមុនពេលវះកាត់ បួសស្លាក់

យើងផ្ដោតលើដំណើរទាំងមូលរបស់អ្នក មិនមែនត្រឹមតែការវះកាត់របស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យបួសស្លាក់ នៅចាំបម្រើអ្នកគ្រប់ជំហាន ចាប់តាំងពីការពិគ្រោះយោបល់ រហូតដល់ការស្ដារនីតិសម្បទា។

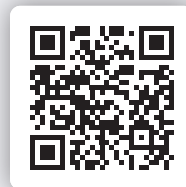
ថ្នាក់អប់រំមុនវះកាត់នេះ នឹងឱ្យអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ និងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវ៖

- ការយល់ដឹងអំពីលក្ខខណ្ឌតម្រូវនៃការអនុញ្ញាតផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកមុនពេលវះកាត់។
- អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកមុនពេល ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលវះកាត់របស់អ្នក។
- របៀបរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកជាមុនសម្រាប់ការជាសះស្បើយ និងការថែទាំរបស់អ្នក សម្រាប់សន្លាក់ថ្មីរបស់អ្នក។
- ការជួបសមាជិកក្រុមថែទាំរបស់អ្នក និងឱកាសដើម្បីសួរសំណួរ។

ស្តែនកូដ QR



ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់នេះដោយផ្ទាល់។



ដើម្បីមើលវីដេអូដែលបានថត។

សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (562) 933-4014 សម្រាប់សំណួរណាមួយ ឬប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះ។

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ ការវះកាត់របស់អ្នក (បន្ត)



គ្រូបង្វឹករបស់អ្នក

គ្រូបង្វឹករបស់អ្នកអាចជាសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែលនឹងនៅជាមួយអ្នកដើម្បីជួយអ្នកមុនពេល ក្នុងកំឡុងពេល និងក្រោយពេលដែលអ្នកស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។ គ្រូបង្វឹករបស់អ្នកគួរតែមានសមត្ថភាពខាងផ្លូវកាយ មានពេលទំនេរ និងចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃដំណើរប្តូរសន្លាក់របស់អ្នក។

គ្រូបង្វឹករបស់អ្នកគួរតែ៖

- អមដំណើរអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
- លើកទឹកចិត្តអ្នក និងជួយអ្នកធ្វើលំហាត់មុន និងក្រោយពេលវះកាត់។
- ចូលរួមនៅក្នុងថ្នាក់អប់រំមុនពេលវះកាត់ប្តូរសន្លាក់ជាមួយអ្នក។
- ជួយអ្នករៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់ក្រោយពេលដែលអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។
- មានវត្តមានសម្រាប់ការណែនាំអំពីការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ និងជួយអ្នកធ្វើតាមការណែនាំទាំងនោះ។
- ទំនេរអាចបើកឡានជូនអ្នកទៅផ្ទះក្រោយពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ជួយអ្នកឱ្យស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ និងនៅជាមួយអ្នកយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង។

ការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក

ចាប់ផ្តើមរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់ការវិលត្រឡប់មកវិញរបស់អ្នក ក្រោយពីអ្នកបានវះកាត់ប្លូសនាក់។

នេះគឺជាបញ្ជីណែនាំអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីត្រៀមខ្លួន៖

- ☐ ចូរដើរទិញគ្រឿងទេសរបស់អ្នកឱ្យបានរួចរាល់ និងរៀបចំ/បង្កកអាហារទុក។
- ☐ ចូរធ្វើអាហារសាមញ្ញៗដែលនឹងត្រៀមរួចជាស្រេចសម្រាប់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅដល់ផ្ទះ។
- ☐ ចូរផ្លាស់ទីគ្រឿងសង្ហារឹមដើម្បីឱ្យផ្លូវដើរនៅផ្ទះរបស់អ្នកកាន់តែទូលាយ។
- ☐ ចូរដាក់កម្រាលបន្ទប់ទឹកដែលមិនអិល ឬកៅអីងូតទឹកនៅក្នុងអាងទឹក ឬកន្លែងទឹកផ្តាសាយរបស់អ្នក។
- ☐ ចូរដាក់របស់របរដែលប្រើញឹកញាប់នៅត្រឹមដៃ ចន្លោះចង្កេះ និងស្មារបស់អ្នក នៅក្នុងផ្ទះបាយ និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក។
- ☐ ចូរដោះកម្រាលដែលប៉ាត់ប៉ាយចេញ ហើយបិទកម្រាលព្រំដែលលុងឱ្យជាប់។ ចូរគ្របផ្ទៃអិល នឹងកម្រាលព្រំដែលជាប់ស្អិតនឹងឥដ្ឋ ឬដែលមានបាតមិន អិល។
- ☐ ត្រូវដឹងអំពីមុខសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៅលើឥដ្ឋទាំងអស់ ដូចជាសត្វចិញ្ចឹម វត្ថុតូចៗ ឬផ្ទៃមិនស្មើគ្នា។
- ☐ ចូរទុកខ្សែភ្លើង និងខ្សែភ្លើងផ្សេងទៀតឱ្យឆ្ងាយពីផ្លូវដើរ។ ហាមពង្រាយខ្សែភ្លើង នៅក្រោមកម្រាល - នេះគឺជាគ្រោះថ្នាក់អគ្គិភ័យ។

មួយសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកវះកាត់

- ចូលរួមការណាត់ជួបតាមទូរសព្ទសម្រាប់ធ្វើតេស្តមុនចូលវះកាត់ (Pre-admin testing, PAT) របស់អ្នក។
- កុំការពារចាប់ពីផ្នែកខាងក្រោមចង្កេះរបស់អ្នកចុះទៅ។
- ចូរបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងថ្នាំគ្មានផ្លូវបញ្ជា វីតាមីន និងឱសថបុរាណ និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAIDs) ដូចជាថ្នាំ Aspirin, Ibuprofen ឬ Aleve®។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំបញ្ចុះឈាម សូមពិគ្រោះប្រើក្សជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំពង្រាវឈាម ដូចជាថ្នាំ Coumadin® (Warfarin) មុនពេលវះកាត់ សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីការគ្រប់គ្រងដែលត្រឹមត្រូវ។

អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកមុនពេល វះកាត់

មុនថ្ងៃវះកាត់

- សមាជិកក្រុមដែលមកពីក្រុមគ្រូពេទ្យតេស្តមុនចូលវះកាត់នឹងហៅទូរសព្ទមកអ្នក ហើយផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវពេលវេលាចុះឈ្មោះចូលរបស់អ្នក ដែលជាធម្មតាគឺពីរម៉ោងមុនម៉ោងវះកាត់ដែលបានកំណត់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើការវះកាត់របស់អ្នកត្រូវបានកំណត់នៅថ្ងៃច័ន្ទ នោះអ្នកនឹងទទួលបានការហៅទូរសព្ទនៅថ្ងៃសុក្រមុន។
- កុំទទួលទានចំណីអាហារ ឬផឹកអ្វីក្រោយពេលពាក់កណ្តាលអធ្រាត្រ លើកលែងតែមានការណែនាំផ្សេងទៀតពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- អនុវត្តការរៀបចំសម្អាតស្បែកដោយការងូតទឹក និងសម្អាតខ្លួនរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី – វាជាជឿនសំខាន់ដែលមិនត្រូវប្រើឡើយ ក្រែម ឬផលិតផលបំបាត់ក្លិនក្រោយពីងូតទឹករួច។ ប្តូរទៅស្លៀកសម្លៀកស្អាត យប់ដែលស្អាត ហើយគេងលើកម្រាលពូក ដែលទើបនឹងបោកសម្អាតថ្មីៗ ។

នាព្រឹកថ្ងៃវះកាត់របស់អ្នក

- នាព្រឹកថ្ងៃវះកាត់របស់អ្នក ចូរលេបតែថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសណ្តែកណែនាំឱ្យលេបប៉ុណ្ណោះ។
- សូមទុកវត្ថុមានតម្លៃទាំងអស់នៅផ្ទះ ដែលរួមមានគ្រឿងអលង្ការ កាតឥណទាន លុយ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកនានា។
- អ្នកអាចអនុវត្តការរៀបចំសម្អាតស្បែកឡើងវិញដោយការងូតទឹក និងសម្អាតខ្លួនរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី – ចូរចងចាំថា វាជាជឿនសំខាន់ដែលមិនត្រូវប្រើឡើយ ក្រែម ឬផលិតផលបំបាត់ក្លិនក្រោយពីងូតទឹករួច។ ស្លៀកសម្លៀកបំបាត់ដែលទើបនឹងបោកសម្អាតរួចថ្មីៗទៅមន្ទីរពេទ្យ។



អ្វីដែលត្រូវយកទៅមន្ទីរពេទ្យ

- អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណមានរូបថត
- កាតធានារ៉ាប់រងវេជ្ជសាស្ត្រ
- លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាចដែលអាចប្រើបាន ឬលិខិតបង្គាប់ជាមុន
- ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ក្រាសឆ្មេញពាក់ វ៉ែនតា ឬលេន (ប្រសិនបើមាន)
- ការកំណត់ឧបករណ៍ជំនួយសម្ភាធវិជ្ជមានជាបន្តបន្ទាប់នៅលើផ្លូវដង្ហើម (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) (ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន)
- បញ្ជីថ្នាំដែលកំពុងប្រើប្រាស់ ដែលរួមមានឈ្មោះ កម្រិតថ្នាំ និងភាពញឹកញាប់នៃការប្រើថ្នាំ
- សម្លៀកបំពាក់ដែលធូរលុងសម្រាប់ការព្យាបាលក្រោយពីអ្នករក្សាភ័យខ្លាច – យកល្អគួរតែជាខោខ្លី និងអាវ។ ហាមពាក់ស្បែកជើងចេញម្រាមជើង – ចូរពាក់ដែលស្បែកជើងស៊ីកដែលជាប់នឹងជើង ដែលបានណែនាំ។

ថ្ងៃវះកាត់

ការចុះឈ្មោះចូលសម្រាប់ការវះកាត់របស់អ្នក

- ចុះឈ្មោះចូលនៅច្រកចូលផ្នែកវះកាត់ ដែលមានទីតាំងនៅ Columbia Street ទៅតាមពេលវេលាដែលផ្តល់ឱ្យអ្នកដោយក្រុមគ្រូពេទ្យតេស្តមុនចូលវះកាត់។
- បន្ទាប់ពីអ្នកបានចុះឈ្មោះចូលរួច អ្នកនឹងត្រូវបាននាំទៅកាន់កន្លែងមុនការវះកាត់ ហើយចាប់ផ្តើមរៀបចំការវះកាត់ទាំងអស់តាមការណែនាំដោយក្រុមគ្រូពេទ្យមុនវះកាត់។ សូមផ្តល់ឈ្មោះ និងលេខទូរសព្ទរបស់អ្នកដែលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនិង/ឬលេខទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងអំឡុងពេលនេះទៅឱ្យក្រុមគ្រូពេទ្យ។
- អ្នកនឹងជួបគ្រូពេទ្យវះកាត់ និងគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសណ្តាប់រស់អ្នក មុនពេលអ្នកវះកាត់។ នេះគឺជាពេលវេលាដែលអ្នកអាចសួរសំណួរដែលនៅសល់ ដែលអ្នកអាចនឹងមាន ទាក់ទងនឹងការវះកាត់ និងការជាសះស្បើយរបស់អ្នក។
- ពេលខ្លះមានការពន្យារពេលទៅលើកាលវិភាគវះកាត់។ យើងនឹងបន្តជូនដំណឹងដល់អ្នក ប្រសិនបើការពន្យារពេលណាមួយកើតឡើង

ក្រោយពីអ្នកវះកាត់រួច

- អ្នកនឹងត្រូវបាននាំទៅបន្ទប់សម្រាកក្រោយវះកាត់ ហើយក្រុមគ្រូពេទ្យតាមដានក្រោយការប្រើថ្នាំសណ្តឹងតាមដានសញ្ញាជីវិតរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- យើងនឹងស្នើសុំឱ្យអ្នកវាយតម្លៃការឈឺចាប់របស់អ្នកពីកម្រិត 0 ដល់ 10 ដោយកម្រិតសូន្យគឺមិនឈឺចាប់។ អ្នកគួរតែរំពឹងថាកម្រិតនៃការឈឺចាប់របស់អ្នកនឹងមានប្រហែលពី 4 ទៅ 6 នៅពេលដែលចូលរួមធ្វើសកម្មភាព និងចន្លោះពី 2 ទៅ 4 នៅពេលដែលសម្រាក។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានផ្តល់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតនៃការឈឺចាប់របស់អ្នក ហើយក៏នឹងទទួលបានកញ្ចប់ត្រជាក់សម្រាប់ដែលមានថង់ទឹកកកចំនួនបួនដើម្បីប្រើ និងយកទៅផ្ទះដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ និងហើម។
- យើងនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាកក្រោយវះកាត់។ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមដោយការអង្គុយ និងសំយុងជើងរបស់អ្នកចុះ (ដោយមានជំនួយ) ហើយបន្ទាប់មកអ្នកនឹងដើរជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលផ្នែករាងកាយ ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា។ ពាក់ខ្សែក្រវាត់ជំនួយការដើរដល់អ្នកដំបូងនៅជុំវិញចង្កេះរបស់អ្នក ដើម្បីសុវត្ថិភាព។
- ជាធម្មតា អ្នកជំងឺដែលទទួលបានការវះកាត់ប្តូរសន្លាក់ត្រូវបានចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យនៅថ្ងៃតែមួយ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគឺជាអាទិភាពចម្បងរបស់យើង ហើយការសម្រេចចិត្តនឹងត្រូវបានធ្វើឡើងរួមគ្នារវាងអ្នក និងក្រុមគ្រូពេទ្យថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាបានត្រៀមខ្លួនរួចហើយ និងទទួលបានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យព្យាបាលរបស់យើងឱ្យអនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ។



ការថែទាំសន្លាក់ថ្មីរបស់អ្នកនៅផ្ទះ

ការថែទាំរបួស និងការលាងសម្អាតរបួស

- អ្នកទំនងជានឹងត្រូវបំប៉នបិទរបួសប្រភេទមិនជ្រាបទឹកនៅលើកន្លែងវះកាត់របស់អ្នកនៅពេលដែលវះកាត់។ លើកលែងតែមានការណែនាំផ្សេងពីនេះទៀត កន្លែងរបួសត្រូវទុកចោល និងមិនប៉ះពាល់ទេ រហូតដល់អ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក។
- ត្រូវសម្អាតកន្លែងវះកាត់/មុខរបួសឱ្យស្អាត និងកុំឱ្យត្រូវទឹក។
- អ្នកអាចងូតទឹកបាន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកត្រូវតែជៀសវាងកុំឱ្យបង់របួសត្រូវទឹក - មិនត្រូវងូតទឹកក្នុងអាងទឹក អាងទឹកក្ដៅ ឬហែលទឹកឡើយ រហូតទាល់តែអ្នកទទួលបានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក។
- គ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នកនឹងដោះបង់របួសចេញនៅពេលណាដែលជួបលើកដំបូងក្រោយការវះកាត់របស់អ្នក។
- ការហើមត្រូវបានរំពឹងទុក។ បើកញ្ចប់ត្រជាក់សម្រាប់រុំ និងចងទឹកកកដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នកនៅពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យរយៈពេល 15 ទៅ 20 នាទីរៀងរាល់ម៉ោងយ៉ាងហោចណាស់បួនទៅប្រាំមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេសសម្រាប់ប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីវះកាត់។
- អ្នកប្រហែលជាអាចមានការហើមនៅកន្លែងរបស់អ្នក។ វាជាជឿនសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវលើកជើងរបស់អ្នកឱ្យខ្ពស់ជាងបេះដូងរបស់អ្នកនៅពេលគេងលើគ្រែ ឬនៅលើសាឡុង ហើយដាក់កញ្ចប់ត្រជាក់សម្រាប់រុំរយៈពេល 15 នាទី ឬតាមការចាំបាច់។

របបអាហារ

- បន្តផឹកសារធាតុរាវឱ្យបានច្រើន និងអនុវត្តទាំងរបបអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនគុណភាពខ្ពស់សម្រាប់ការជាសះស្បើយរបស់អ្នក និងរបបអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដើម្បីជួយអ្នកកុំឱ្យទល់លាមក។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំ Coumadin® (Warfarin) សូមជៀសវាងកុំទទួលទានវីតាមីន K ច្រើនពេក។ អាហារដែលសម្បូរដោយវីតាមីន K រួមមាន ថ្លើម ប្រូខូលី ផ្កាខាត់ណា ប្រូសែលស្រ្យ៉ាវ សណ្តែកបៃតង ស្ពីណាច ស្ពៃក្រញ៉ាញ សាឡាត់ ស្ពៃក្តោប និងខ្ទឹមបារាំង។
- ព្យាយាមកាត់បន្ថយការទទួលទានកាហ្វេ និងជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង។ អ្នកក៏គួរតែតាមដានទម្ងន់របស់អ្នកផងដែរ ដើម្បីជៀសវាងជាក់សម្អាតខ្លាំងពេកលើសន្លាក់របស់អ្នក។



ការប្រើថ្នាំ

- លេបថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជាទាំងអស់តាមការណែនាំ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរទាក់ទងនឹងថ្នាំណាមួយ។
- អ្នកនឹងទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើថ្នាំពង្រាវឈាម ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមានការកកឈាមនៅក្នុងសរសៃជើងរបស់អ្នក។ ការកកឈាមទាំងនេះអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត។ ប្រសិនបើមានការកកឈាម ហើយបន្ទាប់មកបែកទៅវិញ វាអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់សួតរបស់អ្នក ដែលបណ្តាលឱ្យមានការស្ទះសរសៃឈាមនៅសួត ដែលជាស្ថានភាពអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។
- ការកាត់បន្ថយសកម្មភាពរាងកាយ និង/ឬណាតូទិច (ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់) អាចបណ្តាលឱ្យទល់លាមក។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានថ្នាំបន្ថន់លាមកតាមជម្រើសរបស់អ្នកនៅក្នុងដៃ ហើយអាចប្រើបាននៅផ្ទះ។

ការព្យាបាលដោយចលនា

- ការឆាប់ធ្វើចលនាក្រោយទើបរះកាត់ គឺជាគន្លឹះសំខាន់ក្នុងការជាសះស្បើយប្រកបដោយជោគជ័យ។ វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវសកម្មនៅពេលដែលអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ហើយអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នសកម្មភាពជាក់លាក់សម្រាប់សន្លាក់ថ្មីរបស់អ្នក។
- កុំភ្លេចប្រើកញ្ចប់ត្រជាក់សម្រាប់ក្រោយពេលព្យាបាល ដើម្បីកាត់បន្ថយការហើមនៅកន្លែងណាមួយ។
- ប្រសិនបើត្រូវបានណែនាំដោយគ្រូពេទ្យរះកាត់របស់អ្នក ការព្យាបាលដោយចលនាសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ជាធម្មតានឹងចាប់ផ្តើមមួយសប្តាហ៍ក្រោយរះកាត់ ឬបន្ទាប់ពីការណាត់ជួបលើកដំបូងក្រោយការរះកាត់របស់អ្នក អាស្រ័យលើជម្រើសរបស់គ្រូពេទ្យរះកាត់របស់អ្នក។

ការបន្តសកម្មភាពធម្មតា

- ហាមបើកបរខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងប្រើណាតូទិច (ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់)។ ត្រូវទទួលបានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យរះកាត់របស់អ្នកសម្រាប់ពេលដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកក្នុងការបើកបរវិញ។
- គ្រូពេទ្យរះកាត់របស់អ្នកនឹងណែនាំអ្នកអំពីពេលដែលមានសុវត្ថិភាព សម្រាប់អ្នកក្នុងការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរះកាត់របស់អ្នក មុនពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកម្សាន្ត ឬកីឡាណាមួយ។

រោគសញ្ញា និងពេលត្រូវហៅទូរសព្ទទៅ គ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក

រោគសញ្ញាធម្មតា

- ការឈឺចាប់ ស្នាមជាំ រីង និង/ឬហើម
- ការឡើងក្រហមតិចៗនៅជុំវិញកន្លែងវះកាត់
- ការហូរខ្ទះពណ៌ផ្កាឈូក ក្រហម ឬថ្លា
- ការទល់លាមកតិចតួច
- ឆ្អល់ពោះ ប៉ុន្តែនៅតែអាចលេបអាហារចូលបាន
- មិនមានគ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនក្តៅតិចជាង 101°F

ហៅទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យវះកាត់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ

- ការឈឺចាប់ និង/ឬហើមកាន់តែខ្លាំង បើទោះបីជាបានលើកជើងឡើង និង/ឬប្រើថង់ទឹកកកហើយក៏ដោយ
- ការឡើងក្រហមកាន់តែខ្លាំងនៅជុំវិញកន្លែងវះកាត់ដែលរីករាលដាល និង/ឬកន្លែងវះកាត់ចាប់ផ្តើមដាច់ថ្លើរ
- ការហូរខ្ទះដែលទើបមានថ្មីៗ និង/ឬដែលហូរចេញកាន់តែច្រើន ដែលធ្វើឱ្យជោគបង់រុំបួស ឬជាការហូរខ្ទះពណ៌បៃតង លឿង ឬល្អក់ដែលមានក្លិនស្អុយ
- ចង្វាក់បេះដូងកើនឡើង ឬបេះដូងដើរញាប់
- ការទល់លាមកដែលមិនប្រសើរឡើងទោះជាប្រើថ្នាំបន្ថន់លាមកក៏ដោយ
- លាមកមានឈាម ខ្មៅ ឬក្រមៅ
- ឆ្អល់ពោះកាន់តែខ្លាំង ចង្អោរ និង/ឬក្អក
- គ្រុនក្តៅលើសពី 101°F ដោយមានឬគ្មានញាក់
- មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬក្រុមគ្រួសារគិតថាបែបនេះ
- ការថយចុះនៃការធ្វើចលនា និង/ឬការពិបាកធ្វើចលនានៅពេលដែលត្រូវការជំនួយបន្ថែមទៀតដើម្បីធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ

ត្រូវទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ (Emergency Department) ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម

- ឈឺទ្រូង ឈឺដៃម្ខាង ឬទាំងពីរ និង/ឬឈឺថ្គាម ឈឺក ឬឈឺខ្នង
- ឈឺក្បាលខ្លាំងក្លាមៗ
- ហត់ដង្ហក់ដែលកើតឡើងថ្មីៗ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ស្លឹក ឬខ្សោយក្លាមៗ (ជាពិសេសនៅផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ)
- ពិបាកដើរ និង/ឬបាត់បង់លំនឹងក្លាមៗ
- មិនអាចបត់ជើងតូចបាន



ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតណាម្នាក់របស់អ្នក
ឬប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូម
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅ កាន់ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់
(Emergency Department) ដែលនៅជិតបំផុត ។

ប្រសិនបើអ្នកទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ សូមហៅទូរសព្ទទៅ ការិយាល័យគ្រូពេទ្យ
រក្សាគំនិតរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យរក្សាគំនិតរបស់អ្នកបានជឿជាក់។



ការចូលប្រើកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក តាមរយៈ MyChart

អ្នកជំងឺអាចចូលប្រើកម្រងព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់ខ្លួន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈ myChart ដែលជាបណ្តាញអនឡាញសុវត្ថិភាពដែលអ្នកជំងឺអាចទទួលបានដើម្បីមើលកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រ/សុខភាពរបស់ខ្លួន រួមទាំងកំណត់ត្រាអំពីការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។ ជាមួយនឹង myChart អ្នកជំងឺអាច៖

- ពិនិត្យមើលការណែនាំអំពីការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ និងការអប់រំសុខភាព ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកជំងឺ។
- ពិនិត្យមើលលទ្ធផលតេស្ត។
- ពិនិត្យមើលថ្នាំ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ អាស័យកម្ម និងប្រវត្តិជំងឺ។
- ចូលប្រើកំណត់ត្រារបស់គ្រួសារ និងសម្របសម្រួលសំណើណាត់ជួប កំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការ និងច្រើនទៀត។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រូពេទ្យតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីមែលសុវត្ថិភាព។
- ស្នើសុំការណាត់ជួប និងការបន្តវេជ្ជបញ្ជា។



អនុវត្តតាមការណែនាំដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នកនៅពេលចុះឈ្មោះ
ឬស្វែង QR ដើម្បីចុះឈ្មោះតាមអនឡាញ។

បញ្ជីថ្នាំដែលកំពុងប្រើប្រាស់

[illegible]

[illegible]

កាលបរិច្ឆេទសំខាន់ៗ ដែលត្រូវចងចាំ

ការណាត់ជួបតាមទូរសព្ទសម្រាប់ធ្វើតេស្តមុនចូលវះកាត់
(PAT) ដែលបានកំណត់ពេលទុក្ខរួច

កាលបរិច្ឆេទ

ពេលវេលា

កាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ការវះកាត់របស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ

ម៉ោងមកដល់

ម៉ោងវះកាត់

សូមចុះឈ្មោះនៅ ផ្នែកវះកាត់ (Surgery Pavilion) របស់យើង
ដែលមានទីតាំងនៅ 455 E. Columbia Street។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ ការវះកាត់របស់ខ្ញុំ

ធាតុខាងក្រោមអាចចាំបាច់សម្រាប់ការវះកាត់របស់
អ្នក។ សូមបញ្ជាក់ជាមួយការិយាល័យគ្រូពេទ្យ
វះកាត់ និងអ្នករៀបចំកាលវិភាគរបស់អ្នកលើធាតុ
ចាំបាច់ជាក់លាក់របស់អ្នក។

- ប្រវត្តិសុខភាព និងរាងកាយ
- ការធ្វើតេស្តឈាម
- ការអនុញ្ញាតផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ
(ប្រសិនបើចាំបាច់)
- ការថតកាំរស្មី X លើទ្រូង
(ប្រសិនបើចាំបាច់)
- ការថតចង្វាក់បេះដូង
(Electrocardiogram, EKG)
(ប្រសិនបើចាំបាច់)
- ការអនុញ្ញាតផ្នែកបេះដូង
(ប្រសិនបើចាំបាច់)
- ការបញ្ចប់ថ្នាក់អប់រំមុនវះកាត់
- ពិនិត្យមើលបញ្ជីថ្នាំ និងបញ្ឈប់ថ្នាំណាមួយ
ដូចដែលបានពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
ដែលចេញវេជ្ជបញ្ជា

សូមចងចាំថា អ្នកត្រូវតែបំពេញធាតុចាំបាច់របស់
អ្នក និងពិនិត្យឡើងវិញយ៉ាងហោចណាស់ 72 ម៉ោង
មុនថ្ងៃវះកាត់របស់អ្នកដែលបានកំណត់ពេលទុក
រួច ហើយអាចនឹងត្រូវលុបចោល ប្រសិនបើមិនបាន
ទទួលធាតុនោះ។