ຄຳແນະນຳສຳຣັບການກວດເບິ່ງເລືອດຕາມອາຈົມ (FOBT)

1

2

3

4

5

ການຕຽມບັດ

1. ເອົາບັດອອກຈາກຊອງ. ຂຽນຊື່, ອາຍຸ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງທ່ານໃສ່ທາງໜ້າຂອງບັດນັ້ນດ້ວຍປາກກາ. ເອົາບັດນັ້ນໃສ່ຊອງໄວ້.
2. ກ່ອນຈະເກັບກຳເອົາຊິ້ນສ່ວນຂອງອາຈົມ (ຂີ້) ນັ້ນ, ຂຽນວັນທີ່ໃສ່ພາກສ່ວນທີ່ 1 ຂອງບັດນັ້ນ.

ການເກັບກຳເອົາອາຈົມ

1. ເປີດນ້ຳລ້າງວິດແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼເຂົ້າມາເຕັມອີກ.
2. ເປີດເຈັ້ຽອານາໄມທີ່ຢູ່ໃນກັບອຸປກອນນັ້ນແລະປ່ອຍໃຫ້ມັນຟູ ຢູ່ໜ້ານ້ຳໃນອ່າງວິດ. ປ່ອຍໃຫ້ແຄມຂອງເຈັ້ຽຕິດຢູ່ຂ້າງຂອງອ່າງວິດ. ອາຈົມຂອງທ່ານຈະຕົກລົງໃສ່ເຈັ້ຽນັ້ນ. (ໝາຍເຫດ: ບໍ່ເປັນຫຍັງຖ້ານ້ຳຊຶມເຂົ້າໄປໃນເຈັ້ຽນັ້ນ.)

ການເກັບເອົາອາຈົມໃສ່ໃນບັດ

1. ເປີດທາງໜ້າຂອງພາກສ່ວນທີ່ 1. ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ເຂັ່ຽອັນນຶ່ງ ທີ່ມານຳກັບອຸປກອນນັ້ນເພື່ອເກັບເອົາພາກສ່ວນນ້ອຍນຶ່ງຂອງອາຈົມຈາກວິດບັອກ. ເຊັດເອົາ**ສ່ວນບາງໆ**ຂອງອາຈົມໃສ່ໃນ ເຂດ “A” ຂອງພາກສ່ວນທີ່ 1.
2. ໃຊ້ໄມ້ເຂັ່ຽອັນດຽວກັນນັ້ນ, ເຂັ່ຽເອົາສ່ວນທີສອງຈາກພາກ ສ່ວນອື່ນຂອງອາຈົມ. ເຊັດເອົາສ່ວນນີ້ໃສ່ໃນເຂດ“B” ຂອງພາກສ່ວນດຽວກັນ. ເປີດນ້ຳໃຫ້ເຈັ້ຽໄຫຼລົງໄປ. ເອົາເຈັ້ຽຫ້ອງນ້ຳຫໍ່ໄມ້ເຂັ່ຽນັ້ນແລ້ວຖິ້ມໃສ່ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ.

ການປິດຝາ

1. ການປິດຝາຂອງພາກສ່ວນທີ່ 1, ສຸບສິ້ນທາງໜ້າໃສ່ໃນຮ່ອມຮູ.
2. ເອົາບັດນັ້ນໃສ່ໃນຊອງໄວ້ຈົນກວ່າທ່ານໄປຖ່າຍເທື່ອໜ້າ. ໃຫ້ເກັບບັດນັ້ນໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນແລະມືດ, ແຕ່ **ບໍ່ໃຫ້** ໄວ້ ໃນຕູ້ເຢັນ.

ການເຮັດລື້ມຄືນແລະສົ່ງທາງໄປຊະນີ

1. ໃຫ້ໃຊ້ພາກສ່ວນທີ່ 2 ແລະ 3 ສຳຣັບເວລາທ່ານໄປຖ່າຍ ສອງເທື່ອໜ້າ. ໃຫ້ເຮັດລື້ມຄືນແຕ່ລະຂັ້ນດັ່ງທີ່ທ່ານເຮັດມາ ໃນພາກສ່ວນທີ່ 1 ນັ້ນ.
2. ຫຼັງຈາກສຳເຣັດພາກສ່ວນສຸດທ້າຍ. ປ່ອຍໃຫ້ບັດນັ້ນແຫ້ງ ຂ້າມຄືນຢູ່ໃນຊອງຂອງມັນ.
3. ໃນມື້ຕໍ່ມາ, ເອົາບັດນັ້ນອອກຈາກຊອງແລະເອົາໃສ່ໃນຖົງໄປຊະນີ, ຕິດຖົງນັ້ນດ້ວຍຄວາມຣະວັງດີແລະສົ່ງໄປຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານຫຼືຫ້ອງຄລີນິກ. ຫຼື, ທ່ານອາຈະເອົາບັດນັ້ນໄປຫາຫ້ອງການທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ

- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເກັບກຳເອົາອາຈົມມາກວດໃນຂນະທີ່ທ່ານ ກຳລັງເປັນປະຈຳເດືອນ (ໃຫ້ລໍຖ້າສາມວັນຫຼັງຈາກ ເລືອດຢຸດໄຫຼ), ຫຼືໃນຂນະທ່ານມີເລືອດອອກຈາກການ ເປັນແຜໃສ່ຮູທວານ ຫຼືມີເລືອດໃນນ້ຳຍ່ຽວຂອງທ່ານ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາລ້າງອ່າງວິດ ໃນຂນະທີ່ທ່ານເກັບກຳເອົາອາຈົມມາກວດ. ການຂັບໄລ່ນ້ຳຢາລ້າງອ່າງວິດອອກ, ໃຫ້ເປີດນ້ຳວິດນັ້ນສອງເທື່ອ ກ່ອນຈະເກັບກຳເອົາອາຈົມນັ້ນ.
- ການເກັບກຳເອົາອາຈົມມາກວດນັ້ນ ໃຫ້ເອົາອາຈົມທີ່ທ່ານໄປຖ່າຍສາມເທື່ອຕາມໆກັນ.
- ໃຫ້ເກັບເອົາບັດນັ້ນໄວ້ບ່ອນທີ່ໄກຈາກຄວາມຮ້ອນ, ແສງສ່ວາງ ແລະ ທາດເຄມີຕ່າງໆ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເປີດຝາຄືນພາກສ່ວນໃດທີ່ທ່ານໄດ້ກະທຳສຳເຣັດແລ້ວນັ້ນ.

ຄຳແນະນຳອັນພິເສດຂອງທ່ານ:

____

____

____

____

ຖ້າທ່ານຫາກມີຄຳຖາມ, ໃຫ້ໂທຫາ: ____________________

Public Health Seattle & King County
American Cancer Society
Harborview Medical Center UW Medicine
Fred Hutchinson Cancer Research Center A Life of Science
Washington Colon Health Program
ICHS International Community Health Services
University of Washington

ຮູບພາບຖືກໃຊ້ໂດຍການໃຫ້ອະນຸຍາດຈາກ: University of Washington, International Community Health Services, Harborview Medical Center, Fred Hutchinson Cancer Research Center.
ທຶນສຳຣັບການປັບປຸງແລະການພິມປື້ມຄູ່ມືນີ້: National Cancer Institute #CA92432

ເອກສານນີ້ຈະມີໄວ້ໃຫ້ທ່ານໃນລັກສະນະການພິມຕ່າງຈາກນີ້.