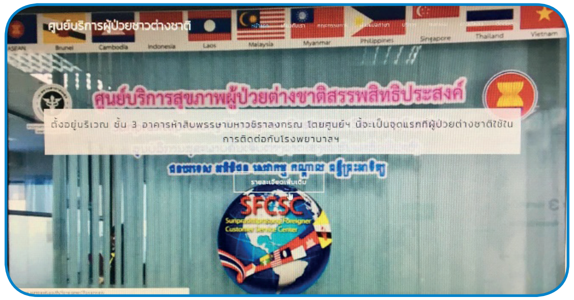
คำแนะนำเพิ่มเติม

- หากไม่สามารถมารับการรักษาตามนัดได้ ควรสอบถามแพทย์ ให้เป็นผู้พิจารณาเลื่อนการรักษาออกไป ไม่ควรขาดการรักษาไปเอง

- ควรแจ้งอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นกับท่านในระหว่างได้รับยาเคมีบำบัดให้แพทย์ทราบ เพื่อจะได้รับการดูแลที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

หากมีอาการ ผิดปกติ ให้พบแพทย์ก่อนนัด



ศูนย์บริการสุขภาพชาวต่างชาติ

(045) 319-255

Contact : SFCSC@sunpasit.go.th

กลุ่มงานสุขศึกษา ร่วมกับกลุ่มงานผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

การดูแลตัวเอง หลังได้รับยาเคมีบำบัด (คีโม)

ยาเคมีบำบัดคืออะไร ?

ยาเคมีบำบัด คือ การนำสารเคมีหรือยามาใช้ในการรักษามะเร็ง ซึ่งเป็นยาที่มีประสิทธิภาพในการทำลายเซลล์มะเร็ง โดยมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโต หรือหยุดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง

ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้ยา

โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาเคมีบำบัด 2 - 3 ชุดขึ้นไป แต่ละครั้งอาจใช้เวลา 1 - 2 วัน หรือมากกว่า และมีระยะพักของการให้ยาแต่ละครั้งแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแผนการรักษา โดยมากมักจะให้ประมาณ 6 ครั้ง ขึ้นกับชนิดของมะเร็ง ระยะของโรค ตลอดจนการตอบสนองต่อยา

ท่านต้องมารับยาตามนัดทุกครั้ง

อาการข้างเคียงของยา

อาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด ส่วนมากอาการที่พบ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย พบว่ามีระดับเม็ดเลือดขาวลดลง เนื่องจากเม็ดเลือดขาวถูกทำลายอย่างรุนแรง ระบบการสร้างโลหิตจากที่ไขกระดูกบกพร่อง เกิดความผิดปกติบริเวณที่ถูกรังสี เช่น ผิวหนังไหม้พุพอง ผมร่วง ปากเปื่อยเป็นต้น

อาการที่ถือเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ได้แก่ มีเลือดออก หรือเป็นแผลในปากมาก มีผื่นหรืออาการแพ้ มีไข้ หนาวสั่น ปวดมากบริเวณที่ฉีด หายใจลำบาก ท้องเดิน หรือท้องผูก อย่างรุนแรง ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน

ผลข้างเคียงจากการรักษาส่วนใหญ่เป็นแบบชั่วคราวเท่านั้น

คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

- **ระหว่างรับยาเคมีบำบัด** ให้วางแขนนิ่งๆ คอยสังเกตบริเวณที่ให้ยาเคมี เพื่อป้องกันการรั่วของยา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดเนื้อตายได้
- **หากมีช่องปากอักเสบ** ให้ทำความสะอาดปากและฟัน โดยใช้แปรงขนนุ่มและยาสีฟันชนิดอ่อน บ้วนปากด้วยน้ำยาสะอาดทุก 1 – 2 ชั่วโมง และดื่มน้ำมากๆ
- **หากมีอาการชาปลายมือปลายเท้า** ให้ถูนวดบริเวณที่ชา พร้อมออกกำลังกายโดยยกแขนขึ้น ลง เหยียดแขนและขา หมุนสะบัดปลายข้อมือปลายเท้าบ่อยๆ
- **หากมีอาการผมร่วง** ให้ตัดผมสั้น ไม่ควรสระผมบ่อยๆ ใช้ยาสระผมชนิดอ่อนๆ ไม่ใช้ยาย้อมผม และใช้แปรงซี่ห่างๆ หวีผม และให้ใช้ผมปลอม หมวก หรือผ้าโพกศีรษะ
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาสมุนไพร
- ไม่ควรเปลี่ยนหรือปรับขนาดยาเอง
- พักผ่อนในตอนกลางคืน วันละ 6-8 ชั่วโมง และตอนบ่ายประมาณ 1 ชั่วโมง

หากผ่าตัดเต้านม ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง

ปัจจัยสำคัญในการดูแลตัวเองหลังรับยาเคมีบำบัด

1.ดูแลเรื่องอาหาร

- ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และมีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา นม และไข่ไก่ต้มสุก
- ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยให้ไตขับยาเคมีบำบัดออกจากร่างกายให้มากที่สุด
- เลี่ยงรับประทานอาหารที่ค้างคืน อาหารหมักดอง ดิบ กึ่งสุก กึ่งดิบ เพราะมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เลี่ยงการดื่มแอลกอฮอลล์ หรือเสพสิ่งมึนเมาอื่นๆ

2.ระวังอาการข้างเคียง หากมีอาการที่ถือเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจลำบาก ฯลฯ

3.หลีกเลี่ยงการอยู่ในชุมชน การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ หลังการให้ยาเคมีบำบัด เช่น อยู่ในมลภาวะไอเสียรถยนต์ สัมผัสกับสิ่งสกปรก สูบบุหรี่ หรือรับควันบุหรี่

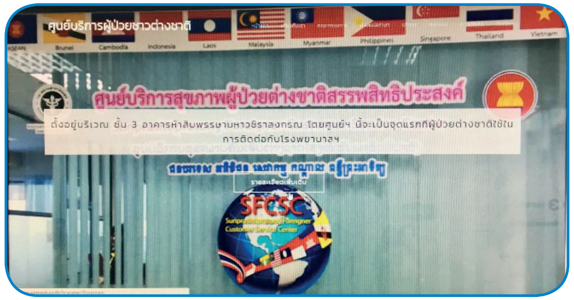
บำรุงร่างกายให้แข็งแรงโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้สบาย

ຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມ

- ຖ້າບໍ່ສາມາດມາຕາມແພດນັດໄດ້ ຄວນປຶກສາແພດເພື່ອພິຈາລະນາເລື່ອນການປິ່ນປົວອອກໄປ ບໍ່ຄວນ ຂາດຢຸດການປິ່ນປົວດ້ວຍໂຕເອງ

- ຄວນແຈ້ງອາການຂ້າງຄຽງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານໃນລະຫວ່າງໄດ້ຮັບຢາເຄມີບຳບັດ ໃຫ້ແພດຮູ້ ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການດູແລທີ່ຖືກຕ້ອງແລະເໝາະສົມຕໍ່ໄປ

ຫາກມີອາການ ຜິດປົກກະຕິ ໃຫ້ມາພົບແພດກ່ອນນັດ



ສູນບໍລິການສຸຂະພາບຊາວຕ່າງຊາດ

ໝາຍເລກໂທລະສັບຕິດຕໍ່ (045)319-255

Contact: SFCSC@sunpasit.go.th

ໜ່ວຍງານສຸຂະສຶກສາ ຮ່ວມກັບໜ່ວຍງານກວດເຂດນອກ
ໂຮງໝໍສັນປະສິດປະສົງ ຈັງຫວັດອຸບົນລາດສະທານີ

ການດູແລໂຕເອງ ຫຼັງໄດ້ຮັບເຄມີບຳບັດ

ເຄມີບຳບັດແມ່ນຫຍັງ?

ເຄມີບຳບັດ ຄື ການນຳເອົາສານເຄມີ ຫຼື ຢາມາໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວມະເຮັງ ຊຶ່ງເປັນຢາທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການທຳລາຍເຊວມະເຮັງ ໂດຍມີຄຸນສົມບັດຢັບຢັ້ງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຫຼື ຢຸດການແບ່ງຕົວຂອງເຊວມະເຮັງ

ໄລຍະເວລາແລະຈຳນວນຄັ້ງຂອງການໃຊ້ຢາ

ໂດຍທົ່ວໄປແພດຈະໃຫ້ຢາເຄມີບຳບັດ 2-3ຊຸດ ຂຶ້ນໄປ ແຕ່ລະຄັ້ງອາດຈະໃຊ້ເວລາ1-2 ວັນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າແລະມີໄລຍະພັກຂອງການໃຊ້ຢາແຕ່ລະຄັ້ງແຕກຕ່າງກັນ ຂຶ້ນຢູ່ກັບແຜນການປິ່ນປົວ ໂດຍສ່ວນຫຼາຍຈະໃຫ້ຢູ່ປະມານ 6 ຄັ້ງ ຂຶ້ນຢູ່ກັບຊະນິດຂອງມະເຮັງ ແລະໄລຍະຂອງພະຍາດຕະຫຼອດຈົນເຖິງການຕອບສະໜອງຕໍ່ຢາ

ທ່ານຕ້ອງມາຮັບຢາຕາມນັດທຸກຄັ້ງ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເຄມີບຳບັດສ່ວນຫຼາຍອາການທີ່ພົບ ເຊັ່ນ ປວດຮາກ ຮາກ ອ່ອນເພຍ ພົບວ່າມີເມັດເລືອດຂາວລົດລົງ ເນື່ອງຈາກເມັດເລືອດຂາວຖືກທຳລາຍຢ່າງຮຸນແຮງ ລະບົບການຜະລິດເລືອດຈາກໄຂກະດູກບົກພ່ອງ ເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິຈາກບໍລິເວນທີ່ຖືກລັງສີ ເຊັ່ນ ຜິວໜັງໄໝ້ໂພງ ຜົມຫຼົ່ນ ປາກເປື່ອຍ ເປັນຕົ້ນ

ອາການທີ່ຖືວ່າເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍຕ້ອງຮີບໄປພົບແພດໂດຍດ່ວນ ໄດ້ແກ່ ມີເລືອດອອກ ຫຼື ເປັນແຜໃນປາກຫຼາຍ ມີຜື່ນຫຼືອາການແພ້ ມີໄຂ້ໜາວສັ່ນ ປວດບໍລິເວນທີ່ສັກຢາ ຫາຍໃຈລຳບາກ ເຈັບທ້ອງຫຼືທ້ອງຜູກຢ່າງຮຸນແຮງ ປັດສະວະ ຫຼື ອາຈົມມີເລືອດປົນ

ຜົນຂ້າງຄຽງ ຈາກການປິ່ນປົວ ສ່ວນໃຫ່ຍ ເປັນແບບ ຊົ່ວຄາວເທົ່ານັ້ນ

ຄຳແນະນຳໃນການປະຕິບັດໂຕ

- **ລະຫວ່າງຮັບຢາເຄມີບຳບັດ** ໃຫ້ວາງແຂນນິ້ງໆ ເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດບໍລິເວນທີ່ໃຫ້ຢາເຄມີ ເພື່ອປ້ອງກັນການຮົ່ວຂອງຢາ ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເນື້ອຕາຍໄດ້
- **ຫາກມີຊ່ອງປາກອັກເສບ** ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດປາກ ແລະແຂ້ວ ໂດຍໃຊ້ແປງຂົນນຸ້ມແລະຢາສີຟັນຊະນິດອ່ອນ ບ້ວນປາກດ້ວຍ ນ້ຳຢາສະອາດທຸກ 1-2 ຊົ່ວໂມງ ແລະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ
- **ຫາກມີອາການມືນຊາປາຍມືແລະປາຍຕີນ** ໃຫ້ນວດເບົາໆ ພ້ອມອອກກຳລັງກາຍໂດຍຍົກແຂນຂຶ້ນລົງ ຢຽດແຂນແລະຂາ ໝຸນສະບັດປາຍຂໍ້ມື ແລະ ຕີນເລື້ອຍໆ
- **ຫາກມີຜົມຫຼົ່ນ** ໃຫ້ຕັດຜົມສັ້ນ ບໍ່ຄວນສະຜົມເລື້ອຍໆ ໃຊ້ຢາສະຜົມຊະນິດອ່ອນໆຫ້າມໃຊ້ຢາຍ້ອມຜົມ ແລະໃຊ້ຫວີຫ່າງ ຫວີຜົມ ແລະໃຊ້ຜົມປອມ ໝວກຫຼືຜ້າປົກຫົວ
- ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພ
- ບໍ່ຄວນປຸ່ງນ ຫຼື ປັບຂະໜາດຢາເອງ
- ນອນໃຫ້ພຽງພໍ 6-8 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຕອນບ່າຍປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ

ຫາກຜ່າຕັດເຕົ້ານົມໃຫ້ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ທຸກຄັ້ງ

ປັດໃຈສຳຄັນໃນການດູແລໂຕເອງຫຼັງໃຊ້ເຄມີບຳບັດ

1. ດູແລເລື່ອງອາຫານ

- ຄວນຮັບປະທານອາຫານທີ່ປຸງສຸກໃໝ່ໆ ແລະມີໂປຣຕີນສູງ ເຊັ່ນ ເນື້ອປາ ນົມ ແລະ ໄຂ່ໄກ່ຕົ້ມສຸກ
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໄຂຫຼັງຂັບຢາເຄມີບຳບັດອອກ ຈາກຮ່າງກາຍໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ
- ຫຼີກລ້ຽງການຮັບປະທານອາຫານທີ່ຄ້າງຄືນ ອາຫານດອງ ອາຫານເຄິ່ງສຸກເຄິ່ງດິບ ເພາະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການໄດ້ຮັບເຊື້ອໂລກ ຫຼີກລ້ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງມຶນເມົາອື່ນໆ

2. ລະວັງອາການຂ້າງຄຽງ ຫາກມີອາການທີ່ຖືເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍຕ້ອງຮີບໄປພົບແພດໂດຍດ່ວນ ເຊັ່ນ ມີໄຂ້ ໄອ ເຈັບຄໍ ຫາຍໃຈລຳບາກ ໆລໆ

3. ຫຼີກລ້ຽງການຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ການຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີມົນລະພິດຫຼັງການໃຊ້ຢາເຄມີບຳບັດ ເຊັ່ນ ຢູ່ໃນມົນລະພາວະທີ່ມີຄວັນລົດ ສຳຜັດກັບສິ່ງສົກກະປົກ ສູບຢາ ຫຼື ຮັບຄວັນຢາສູບ

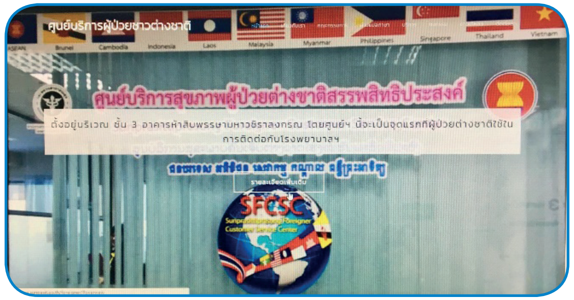
ບຳລຸງຮ່າງກາຍໃຫ້ແຂງແຮງ
ຮັບປະທານອາຫານທີ່ມີປະໂຍດ
ເຮັດຈິດໃຈໃຫ້ສະບາຍ

Futher Instructions

- If you are unable to meet at appointment, please consult with your doctor about changing the appointment. You should not simply miss your appointment for personal reasons.

- Please let your doctor know about ANY side effects you are experiencing while receiving chemo therapy. Please inform your doctor so he/she can take care of it.

If you have side effects that are abnormal please come see your doctor immediately.



The Foreigner Customer Service Center

(045) 319-255

Contact : SFCSC@sunpasit.go.th

Sunpasittipasong Hospital, Ubon Ratchathani.

Recommendations after Receiving Chemo Theraphy

What is the chemo Theraphy?

Chemo Theraphy is the usage of chemicals to deal with cancer in the body. These chemicals are able to rid the body of cancerous cells by reducing their size and or riding the body of them completely.

Schedule for receiving Chemo Therapy

Normally chemo therapy is administered in 2 or 3 sets or more. Each time it is administered it will use approximately one to two days or more. After that there is a resting period for the body which is different for different patients. The resting period will be determined by individual scheduling based on the type of cancer and the results the chemo therapy is giving.

The patient **MUST** come and receive the medications **EVERY** time it is scheduled.

Side Effects of Chemo Therapy

The side effects of chemo therapy are normally nausia, vomiting and weakness. This is because of the reduction of the patients white blood cells. This is also caused by a reaction in the bone marrow. If radiation is used then it will show as burned spots on the skin and/or swelling.

Dangerous Side Effects

• If these appear then the patient must come see the doctor IMMEDIATELY. These include bleeding or sores in the mouth. If there is rash, allergic reaction, fever, shivering or swelling and pain in the place the medication was administered. This also include difficulty breathing or upset stomach, blood in the urine or stool.

NOTE:
The symptoms are normally only temporary.

Recommendations for Patient Activities

- When the medication is being administered please hold your arm very still. Pay attention to the area where the needle is inserted, so that the needle will not come out and spill the medication. It could cause problems with the skin in that area.
- If you have sores in the mouth, please cleanse your mouth and teeth throughly using a soft brush and toothpaste. Use mouthwash every 1-2 hours and drink lots of water.
- If your palms or the bottoms of your feet go numb massage them, and excercise by raising and lowering your arms, rotating your wrists and ankles.
- If your hair starts to fall out, you should cut your hair short. Don't wash your hair too often. Do not use heavy chemicals or strong shampoo on your hair. Do not use hair tints or dies and use a brush with space between the teeth of the brush. If needed use a wig in order to maintain your hair style.
- Please discontinue use of herbal medicines.
- Do not adjust the dosage or use of medications on your own.
- Try to sleep from six to eight hours per night, and take at least a one hour nap during the afternoon.

For the ladies, if you have ever had plastic surgery on your breasts please alert the doctor.

Important procedures for patients as they receive chemo therapy

1. Look after your eating habits carefully.
   - Patients should eat freshly prepared food with lots of proteins. Examples: Fish, milk and well cooked chicken eggs.
   - Drink lots of water in order to flush out your circulatory system.
   - Stay away from eating foods stored overnight. Foods that have been marinated, pickled, and rare cooked meats because of the risk of encountering bacteria or other diseases from those foods.
   - Cease the intake of alcohol, beer and other intoxicating drinks or foods.

2. Be aware of side effects: If you have side effects you feel are dangerous, please immediately come and see a doctor . . . fever, cough, difficulty breathing, etc.

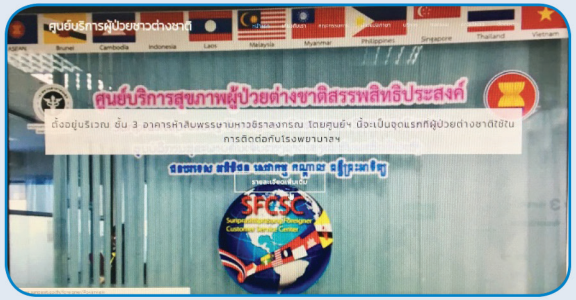
3. Try to limit your exposure to big crowds or places there are many people. Avoid areas where there is pollution after you have received chemo therapy. Examples: Auto exhaust, filthy environments and cigarette smoke.

Try to excercise and improve your health as much as possible. Use foods that have maximum health benefits.
Seek to gain emotional peace and well being.

ការណែនាំបន្ថែម

- បើអ្នកជំងឺមិនអាចមកព្យាបាលតាមការណាត់ជួបរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតទេ អ្នកជំងឺគួរតែពិភាគសាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីពិចារណានឹងណាត់ជួបសារជាថ្មីអ្នកជំងឺមិនគួរមិនទៅព្យាបាលទេ។
- គួរតែជូនដំណឹងដល់វេជ្ជបណ្ឌិតដែលផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំគីមីដើម្បីទទួលបាននៅការថែទាំដោយបានត្រឹមត្រូវ។

បើសិនមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីណាមួយ
ត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យមុនការណាត់ជួប



មជ្ឈមណ្ឌលបំរើសេវាកម្មជនបទេស

Tel. 045-319255

Contact : SFCSC@sunpasit.go.th

ក្រុមអប់រំសុខភាពនិងក្រុររបស់មន្ទីរពេទ្យសាប់ផាក់សិទធិបច្រះស៊ុងខេត្តអូប៊ុនរាជថានី

ការថែទាំខ្លួនឯងក្រោយពីព្យាបាលដោយគីមី

ថ្នាំគីមីគឺជាអ្វី ?

.ថ្នាំគីមីគឺជាសារធាតុគីមីរឺជាថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលជំងឺមហារីកដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបំផ្លាញកោសិកាមហារីដោយទៅរាំងការលូតលាស់រឺបញ្ឈប់កោសិការបស់មហារី។

.ហើយចំនួននៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជាធម្មតាវេជ្ជបណ្ឌិតនិងផ្តល់វគ្គព្យាបាលដោយប្រើគីមី2ទៅ3ដងរឺច្រើនដង។ហើយការព្យាបាលម្តងៗចំណាយពេល1-2ថ្ងៃឬលើសពីនេះនិងមានពេលសំរាប់ខុសគ្នាសម្រាប់ថ្នាំនីមួយៗអាស្រ័យលើផែនការព្យាបាល់។អ្នកជំងឺខ្លះព្យាបាលដោយចាក់ថ្នាំគីមីចំនួន6ដងអាស្រ័យលើប្រភេទនៃជំងឺមហារីកនឹងតំណាក់កាលនៃជំងឺនឹងការឆ្លើយតបទៅនិងតំណាក់កាលនៃជំងឺនឹងការឆ្លើយតបទៅនឹងថ្នាំគីមីប្រភេទអី។

អ្នកជំងឺត្រូវមកព្យាបាលដោយគីមី
តាមការណាត់អោយបានទៀងទាត់

អាការៈប៉ះពាល់ក្រោយពីព្យាបាលដោយថ្នាំគីមី

ផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំគីមីមានអាការៈដូចជា៖ ក្អួតចង្អោរអស់កំលាំងមិនឃ្លានបាយឃ្លានមិនឃ្លានទឹកនិងការថយចុះកម្រិតឈាមសដោយសារការបំផ្លាញយ៉ាងខ្លាំងនៃកោសិការបំផ្លាញយ៉ាងខ្លាំងនៃកោសិកាឈាមស។ នៅបរិវេណដែលចាក់រឺបរិវេណបាញ់កាំរស្មីមានដូចជាស្លោកស្បែកជ្រះសក់ពងបែកក្នុងមាត់ជាដើម។រោគសញ្ញាដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ហើយត្រូវតែមកជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់ដូចជាម៉ានហូរឈាមតាមអវៈជីវៈផ្សេងៗ។ឡើងកន្ទួលរមាស់ពងបែកក្នុងមាត់ច្រើន គ្រុនញាក់និងឈឺចាប់បរិវេណចាក់ថ្នាំគីមីពិបាកដកដង្ហើមរាគរឺទល់លាមក។

ផលប៉ះពាល់នៃការព្យាបាលនេះភាគច្រើនធ្វើទុកមួយរយះតែប៉ុនណ្ណោះ

ការណែនាំនឹងអនុវត្តតាមនៅពេលទទួលការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំគីមី

. នៅពេលដែលកំពង់ទទួលការព្យាបាលដោយប្រើគីមីត្រូវដាក់ដៃឲ្យស្ងៀមនឹងសង្កេតមើលបរិវេណចាក់គីមីដើម្បីការពារលេចធ្លាយថ្នាំគីមីដែលបណ្ដាលអោយកោសិការមុំនឹងរលួយ។

.ប្រសិនមាត់រលាកពងបែក សូមសំអាតធ្មេញដោយប្រើច្រាស់ដុះធ្មេញទន់ៗរឺច្រាសនឹងថ្នាំដុសធ្មេញក្មេងហើយខ្ពុលមាត់ជាមួយស្សារ៉ូមប្រើរាល់ 1-2ម៉ោងម្ដងហើយត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។

.ប្រសិនបើមានអាការៈស្ពឹកចុងដៃចុងជើង

. ត្រូវរួចបាច់រឺត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណលើកដៃឡើងលើក្ដាប់លាៗចុងដៃចុងជើងអោយបានញឹកញាប់

.បើសិនមានជ្រុះសក់គួរតែកាត់ខ្លីរឺកោរចេញតែម្ដងហើយមិនត្រូវកក់សក់ញឹកញាប់ពេកទេហើយប្រើបានតែសាប៊ូកក់សក់របស់ក្មេងទេហើយក្នុងអំឡុងពេលដែលព្យាបាលមិនអាចលាបថ្នាំសក់ទេបើសិតសក់ត្រូវប្រើស្និតដែលរង្វើលៗនឹងអាចប្រើក្រម៉ារឬក៏មួកនិងសក់ពាក់បាន

-ចៀសវាងប្រើថ្នាំរុក្ខជាតិ

-មិនគួរកែកម្រិតថ្នាំដោយខ្លួនឯងឡើយ

-នៅពេលយប់គួរតែសំរាកអោយបាន 6-8 ម៉ោងហើយពេលថ្ងៃរសៀលត្រូវសំរាកអោយបាន1ម៉ោង

ប្រសិនបើមានការរះកាត់សុជនសូមជូនដំណឹងដល់គិលានុដ្ឋាយិការរាល់ពេល

កត្តាសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាខ្លួនបន្ទាប់ពីទទួលការព្យាបាលដោយគីមី

1.ថែទាំរៀងចំណីអាហារ

.គួរទទួលទានអាហារដែលទើបនិងចំអិននិងមានជាតិប្រូតេអិនខ្ពស់ដូចជាសាច់ត្រីទឹកដោះគោនឹងស៊ុតស្ងោរ

.ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើនដើម្បីជួយអោយក្រលៀនបន្សាបថ្នាំគីមីឲ្យចេញពីរាងកាយអោយបានច្រើនបំផុត។

.ជៀសវាងទទួលទានអាហារដែលសល់ពីម្សិលមិញអាហារស្ងួរឆ្អិនស្ងើឆៅអាហាផ្អាប់ដោយសារតែមានហានីភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ ចៀសវាងបរិភោពគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងៗ

2. ប្រយ័ត្នចំពោះផលប៉ះពាល់

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាដែលគេចាត់ទុកថាជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដូចជាគ្រុនក្ដៅក្អកឈឺកពិបាកដកដង្ហើម។ល។ត្រូវប្រញាប់មកជួបពេទ្យជាបន្ទាន់

3.ចៀសវាងរស់នៅក្នុងសហាគមន៍ដោយស្ថិតនៅក្នុងបរិដ្ឋានដែលមានប្រជុំជនច្រើនមិនត្រូវនៅក្នុងបរិដ្ឋានដែលមានតែជាតិផ្សែងពុលជាតិគីមីកន្លែងធ្វើឡាន.ម៉ូតូនឹងផ្សែងបារីជាដើម

បំប៉នរាងកាយឲ្យមានសុខភាពល្អរឹងមាំបរិភោគចំណីអាហារដែលមានប្រយោជន៍ដល់រាងកាយធ្វើចិត្តឲ្យសប្បាយ