ខ្មែរ / Khmer

សេចក្តីណែនាំបន្ទាប់ពីការដកធ្មេញ

ថ្ងៃនេះ

> ស្បៃមួយដុំត្រូវបានដាក់នៅក្នុងមាត់របស់អ្នក ដើម្បីគ្រប់គ្រងការហូរឈាម។ រក្សាស្បៃនោះឱ្យជាប់នៅនឹងកន្លែងយ៉ាងហោចណាស់កន្លះម៉ោង។

> កុំលាងជម្រះមាត់របស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ពីព្រោះវាអាចរំខានដល់ការកកឈាម។

> កុំជក់បារី និងកុំពិសាគ្រឿងស្រវឹងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។

> បន្ទាប់ពីបានមួយម៉ោង អ្នកអាចពិសា និងផឹកពីម្ខាងទៀតនៃមាត់របស់អ្នក ប៉ុន្តែចូរកុំពិសា ឬផឹកអ្វីដែលក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក។

> កុំបង្វិលអាហារ ឬភេសជ្ជៈនៅជុំវិញមាត់របស់អ្នក ពីព្រោះវាអាចរំខានដល់ការកកឈាម។

> សូមប្រយ័ត្នកុំខាំបបូរមាត់របស់អ្នក ខណៈពេលវាកំពុងស្ពឹក។

> ចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃស្អែកទៅ រំលាយអំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗមួយកែវ។ លាងជម្រះមុខរបួស ដោយបៀមសូលុយស្យុងក្នុងមាត់របស់អ្នករយៈពេលខ្លី។ លាងជម្រះថ្នមៗជាមួយនឹងទឹកអំបិល បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ និងមុនពេលចូលគេង ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃបន្ទាប់។

ការហូរឈាម

> ឈាមហូរតិចតួចគឺជារឿងធម្មតាទេក្នុងរយៈពេល 12 ទៅ 24 ម៉ោងដំបូង។

> ប្រសិនបើមានការហូរឈាមខ្លាំង ឬជាប់រហូត ចូរលាងជម្រះមាត់របស់អ្នកថ្នមៗជាមួយទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់មក ដាក់ដុំស្បៃស្អាត ឬក្រណាត់បត់ស្អាតទំហំ 10 សង់ទីម៉ែត្របួនជ្រុង ពីលើកន្លែងហូរឈាមនោះ។ កុំប្រើក្រណាត់ ឬដុំសំឡី។

> ខាំលើដុំស្បៃមោះឱ្យបានជាប់ រយៈពេល 30 នាទី។

> សម្រាកដោយដាក់ក្បាលរបស់អ្នកឱ្យខ្ពស់បន្តិច។

> ប្រសិនបើការហូរឈាមនៅតែបន្ត ឬធ្ងន់ធ្ងរ សូមទាក់ទងគ្លីនិកធ្មេញដែលអ្នកបានចូលរួម ឬប្រសិនបើមិនអាចរកបានគ្លីនិកទេ សូមទូរសព្ទទៅអង្គភាពវះកាត់មាត់ និងឆ្អឹងធ្មេញមុខ (Oral and Maxillofacial Surgery Unit) នៅមន្ទីរពេទ្យធ្មេញអាឌីឡែត តាមលេខ 8222 8220។

> សម្រាប់ការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយម៉ោងធ្វើការ សូមទូរសព្ទទៅ *healthdirect Australia* តាមលេខ 1800 022 222 សម្រាប់ដំបូន្មានអំពីជម្រើសនៃការថែទាំបន្ថែម។

បំបាត់ការឈឺចាប់

- អ្នកអាចជួបប្រទះការឈឺចាប់ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃខាងមុខ។
- លេបថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាមុល និង/ឬ Ibuprofen (ឧទាហរណ៍ Nurofen) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ស្រដៀងគ្នា ប្រសិនបើចាំបាច់។ សូមធ្វើតាមការណែនាំនៅលើកញ្ចប់។ សូមកត់ចំណាំ៖ កុំប្រើថ្នាំ Ibuprofen ឬថ្នាំអាស្ពីរីន ប្រសិនបើអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងថ្នាំទាំងនេះ មានជំងឺហឺត ការប្រាលអាហារចេញពីក្រពះ ឬដំបៅក្រពះ។
- សម្រាប់ដំបូន្មានបន្ថែមអំពីការបំបាត់ការឈឺចាប់ សូមទាក់ទងគ្លីនិកធ្មេញដែលអ្នកបានចូលរួម ឬវេជ្ជបណ្ឌិត ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ព័ត៌មានបន្ថែមបន្ទាប់ពីការវះកាត់ដកធ្មេញ

- ការហើមគឺធម្មតាទេ ហើយអាចឡើងដល់កម្រិតកំពូលប្រហែល 36 - 48 ម៉ោងបន្ទាប់ពីការវះកាត់។
- ការហើមនឹងចាប់ផ្ដើមថយចុះបន្ទាប់ពី 4 - 5 ថ្ងៃ។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការហើមនៅផ្ទះ ចូរដាក់កញ្ចប់ទឹកកកនៅលើថ្ពាល់របស់អ្នក រយៈពេល 20 នាទី។ យកវាចេញក្នុងរយៈពេល 10 នាទី បន្ទាប់មកធ្វើម្ដងទៀតតាមតម្រូវការក្នុងរយៈ ពេល 24 - 48 ម៉ោងដំបូង។
- ស្នាមជាំខ្លះអាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលការហើមថយចុះ។
- អ្នកអាចជួបប្រទះការលំបាកក្នុងការបើកមាត់របស់អ្នក។ នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយនឹងកាន់តែងាយស្រួល នៅពេលដែលការហើមថយចុះ។
- រឹតត្បិតរបបអាហាររបស់អ្នកត្រឹមតែវត្ថុរាវ និងអាហារទន់ៗប៉ុណ្ណោះ។
- ត្រឡប់ទៅរបបអាហារធម្មតារបស់អ្នកវិញបន្តិចម្ដងៗនៅសប្ដាហ៍ក្រោយ។
- ចាប់ផ្ដើមដុសធ្មេញធម្មតា ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

SA Dental
GPO Box 864
Adelaide SA 5001
ទូរសព្ទ៖ 1300 008 222

www.dental.sa.gov.au

CC BY NC ND
www.ausgoal.gov.au/creative-commons

Interpreter

© ក្រសួងសុខាភិបាល និងសុខុមាលភាព រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង។
រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។
V1_Printed October 2022_Stock #7134

Government of South Australia