

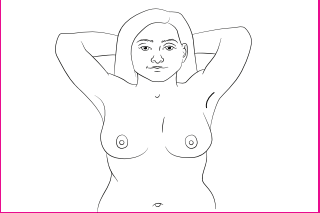
ការពិនិត្យសុដន់ដោយខ្លួនឯង សម្រាប់ស្រ្តី។

សូមពិនិត្យសុដន់របស់អ្នកនៅថ្ងៃដែលរៀងរាល់ខែ

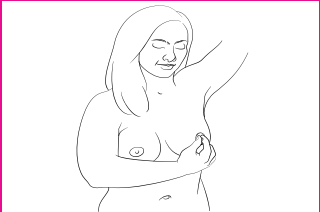
ពេលល្អបំផុតសម្រាប់ពិនិត្យ គឺប្រហែល ១ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃរដូវ
ព្រោះសុដន់មិនសូវហើម និងមិនសូវឈឺចាប់

CAMBODIAN
KHMER
LANGUAGE

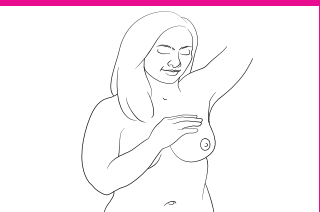
CAMBODIAN
KHMER
LANGUAGE



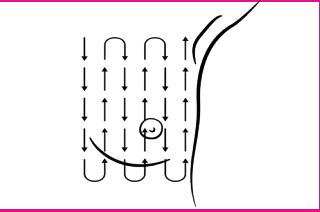
1. ឈរនៅមុខកញ្ចក់ ហើយសង្កេតមើលសុដន់ទាំងពីរ ថាតើមានការប្រែប្រួល
ឬភាពមិនប្រក្រតីដែរឬទេ



2. ពិនិត្យរករលេចដុំឲ្យបានច្បាស់
ព្រោះដុំសាច់រាវកើតនៅខាងក្រោយក្បាលសុដន់បាន



3. អង្គុយ ឬឈរ ហើយប្រើចុងម្រាមដៃកណ្តាល ៣ (មិនប្រើចុងក្រចក)
សង្កត់សុដន់ដោយកម្លាំងស្រាល មធ្យម និងជ្រៅ ដើម្បីស្វែងរកដុំ
ឬការប្រែប្រួល



4. ចាប់ផ្តើមពិនិត្យពីផ្នែកខាងលើនៃដើមទ្រូង ក្រោមក
ហើយស្ទាបឡើងចុះជាបន្ទាត់ត្រង់រហូតពិនិត្យគ្របដណ្តប់សុដន់ទាំងមូល



5. គេងលើគ្រែ ដើម្បីឲ្យជាលិកាសុដន់រាបស្មើជាងមុន
បន្ទាប់មកធ្វើការពិនិត្យដូចជំហានទី ៣ និងទី ៤ ម្តងទៀត

សញ្ញា និងរោគសញ្ញាដែលគួរប្រុងប្រយ័ត្ន

- ✓ សុដន់ហើមទាំងមូល ឬមួយផ្នែក (ទោះបីមិនមានដុំសាច់ច្បាស់លាស់ក៏ដោយ)
- ✓ ស្បែកសុដន់រលាក ឬស្បែកជ្រើរជ្រួញដូចសំបកក្រូច
- ✓ ឈឺសុដន់ ឬឈឺក្បាលសុដន់
- ✓ ក្បាលសុដន់លិចចូលខាងក្នុង
- ✓ ស្បែកសុដន់ ឬក្បាលសុដន់ក្រហម ស្លុត មានសំបក
ឬក្រាស់ខុសធម្មតា
- ✓ មានសារធាតុរាវរេញពីក្បាលសុដន់
(ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ)