



The
Doctors Book of
HOME
REMEDIES

ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့်
အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ
ဦးလှမြင့်(ဝိဇ္ဇာ)



မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	ပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား	က
-	မူရင်းစာအုပ်မှ အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ	ဂ
-	ထုတ်ဝေသူ၏ စကား	င
၁။	မျက်ခြေရောင်နာ (Conjunctivitis)	၁
၂။	နားကိုက်နာ (Earache)	၂
၃။	နားခေါင်းဆွေးယိုခြင်း (Nosebleed)	၁၀
၄။	သွားကိုက်သွားနာ (Toothache)	၁၅
၅။	ခံတွင်းအနံ့ဆိုး (Halitosis)	၁၉
၆။	ခေါင်းနာခြင်း (သို့) လည်ပင်းနာ (Neck Pain)	၂၆
၇။	ကိုယ်နံ့ဆိုး (Body Odour)	၃၁
၈။	ဖောက်ပြင်နာ (Dandruff)	၃၄
၉။	ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles)	၃၉
၁၀။	ဝက်မြုံ (Acne)	၄၅
၁၁။	ကြွက်နို့ (Wart)	၅၀
၁၂။	အစေ့ပြားနာရေယုန် (Herpes Simplex)	၅၅
၁၃။	ခါးပတ်ပျော့ယုန် (Shingles or Herpes Zoster)	၆၀
၁၄။	ရည်ကြည်ဖျများ (Blisters)	၆၅
၁၅။	အပူလောင်နာ (Bums)	၇၁
၁၆။	အနာစိမ်း (သို့) ဓမ္မာက္ခတ်နာ (Boils)	၇၅
၁၇။	ဆွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)	၈၀

စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၀၅၀၅၁၀ နှင့်
 မျက်နှာဖုံးနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၅၀၀၅၁၀ ဟို့မင်း

ဤစာအုပ်သည် မြန်မာ့အလင်းစာတိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖတ်ရှုသူများ၏ ချီးမွမ်းမှုများကို ခံရခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ပြန်လည်ထုတ်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။

စာမူရေးဆွဲသူ - ဒေါ်အောင်ဆန်းစု
 စာအုပ်ပြုစုသူ - ဒေါ်အောင်ဆန်းစု

၈၈၈-၈၄

လှမြင့်၊ ဦး (ကျေးဇူး)
 အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ / ဦးလှမြင့် (ကျေးဇူး) စာ - ရန်ကင်း
 စိတ်ကူးချိန်စာပေ ၂၀၀၀
 စာမျက်နှာ ၁၆၆ မျက်နှာ ၁၃.၂ စင်တီမီ ၂၀.၅ စင်တီမီ
 (၁) အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

၁၈။ ပန်းနာရင်ကျပ် (Asthma)	၈၄
၁၉။ အဆုတ်ပွရောဂါ (pulmonary Emphysema)	၈၈
၂၀။ အဆုတ်ထွေးရောင်နာ (Bronchitis)	၉၃
၂၁။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)	၉၇
၂၂။ ဝမ်းလျှော့ခြင်း (Diarrhea)	၁၀၂
၂၃။ အဖျား (Fever)	၁၀၆
၂၄။ ရင်ပူနာ (Heartburn)	၁၁၂
၂၅။ ရင်ဆို့နာ (Angina)	၁၁၇
၂၆။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Fatigue)	၁၂၂
၂၇။ အန်ခြင်း (Vomiting)	၁၂၇
၂၈။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (Urinary Incontinence)	၁၃၃
၂၉။ ဆီးကျောက်ဝေဒနာ (Kidney Stone)	၁၃၈
၃၀။ ဂေါက်ရောဂါ (Gout)	၁၄၃
၃၁။ အဆစ်ရောင်နာ (Arthritis)	၁၄၇
၃၂။ အိပ်မပျော်ခြင်း (Sleeplessness)	၁၅၂



ဒါတွေကို သင်သိပါသလား?

- ❑ ညအိပ်ချိန်တွင် အက်ဆစ်ခြေဖျက် ဆေးလုံးတစ်လုံး (Antacid) သောက်ခြင်းက ညအိပ်ချိန် ပန်းနာရင်ကျပ်ထခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ❑ ရှောက်သီးကိုစုပ်ခြင်းက ခရီးသွားမသနာသို့မဟုတ် ခရီးသွားမုမော်ခြင်း (Motion Sickness) ခြစ်ခြင်းကို ဟားဆီးနိုင်သည်။
- ❑ ခြင်ကိုက်သည့်နေရာများအပေါ် အက်ဆစ်ပရင်အမှုန်နှင့် ပွတ်ပေးခြင်းက အရောင်ကို လျော့စေသည်။
- ❑ အိပ်ပျော်ရေးတစ်ကောင်ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက သွေးတိုက်ကို ကျစေနိုင်သည်။
- ❑ သင့်ကျားပေါ်အိပ်ခြင်း (ပက်လက်အိပ်ခြင်း)က ပါးစေတင့်နှုတ်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား

လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ စပတ်ဝါသနာထုံပြီး ရောက်လေရာ နိုင်ငံရှိ စာအုပ်ဆိုင်များသို့ဝင်ကာ ကြိုက်သည့်စာအုပ်များကို တန်ဖိုးရှင်းသည်များသည် မကြည့်ဘဲ ဝယ်ယူလေ့ရှိသည်။ သင်္ဘောလှိုင်းတစ်ခုမှ Chief Engineer တစ်ဦးဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ကြီး ဦးစိန်မြက စာအုပ်တစ်အုပ်ယူလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ပေးသည်။ သူယူလာသည့်စာအုပ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အခြေစိုက် Prevention Magazine Health Books မှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် The Doctors Book of Home Remedies ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်တွင် ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာမှာ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်နည်းများ၊ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် သို့မဟုတ် အမြစ်များသည် ရောဂါဝေဒနာများကို မိမိဘိမ်တွင်း၌ပင် ဘိမ်တွင်းရှိဆေးဝါးနှင့် မီးဖိုချောင်သုံး အစားအသောက်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ဆေးဝါးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသနိုင်သည့်နည်းများပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် "ဆေးမြီးတို" များဖြင့် ကုသသည့်နည်းများပင် ဖြစ်သည်။

"ဆေးမြီးတိုများ" မှ ဆိုလိုက်သော်လည်း သုပြောငါပြော တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားကြား အရပ်သုံးဆေးမြီးတိုများ မဟုတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာနယ်ဝယ်ရှိ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် စပယ်ရှယ်လစ်ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ပွဲတွေ့အသုံးတည့် နည်းများ သို့မဟုတ် အကြံပေးချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သည်အတွက် အကျိုးများလှပါသည်။

ယင်းအပြင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုမျှ၏ အတွက် ပါဝင်၍ ကုထုံးနည်းစာပေးသူ၊ အကြံပေးသူဆရာဝန်များအဖွဲ့ Panel of Doctors ဟုင် ကျွမ်းကျင်သူအနည်းဆုံး (၃) ဦးမှ (၈) ဦးအထိပါဝင်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရာထူးနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတာဝာကိုပါ မော်ပြုထားပါသည်။

(မှတ်ချက် - စာရေးသူ၏ဆောင်းပါးတွင် စာရှည်မည်စိုးသောကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်တို့၏ အမည်နှင့်ရာထူးကို နှစ်ဦးစ သုံးဦးစလောက်မျှသာ ဖော်ပြထားပါသည်။)

ဖော်ပြပါ ကုထုံးနည်းစနစ်များသည် ဆရာဝန်နေရာပစ္စည်း ရောဂါဝေဒနာ ကို ကုစားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သို့မဟုတ် ပြသရန် မလိုအပ်သေးသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြုခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးမြီးတို့မှာဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားပါလျှင် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရမည့် ကရိုကထာ ဒုက္ခ ကင်းဝေးပြီး ဝေဒနာနှင့်အကျဆုံး အချိန်ကုန်များစွာမှ သက်သာ သွားစရာ အကြောင်းရှိမည် မဟုတ်ပါလား။

အထက်ပါ The Doctors Book of Home Remedies စာအုပ်ကို မတ်မြီး မြန်မာပြည်မှ စာမတ်ပရိသတ်အတွက် အကျိုးများမည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် မိမိပင်တိုင်ရေးနေသည့် စာစောင်များမှ တစ်ခုဖြစ်သည့် အပတ်စဉ်ထုတ် အကျိုး ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ဆောင်းပါး ပုဒ်ရေ (၄၀) ကျော်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းဆောင်းပါးအချို့ကို စုစည်း၍ ယခုတွေ့ရှိရသည့် စာအုပ်ပုံစံဖြင့် ပြန်လည်တင်ဆက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းစာအုပ်ကိုပေးသည့် ဦးစိန်မြ အားလည်းကောင်း၊ ဆောင်းပါးကိုအပတ်စဉ် ဖော်ပြပေးခဲ့သည့် "အကျိုးစောင့်" ဂျာနယ်အားလည်းကောင်း၊ သပ်ရပ်ခဲ့သည့် စာအုပ်အသွင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးလိုက်သည့် "စိတ်ကူးချိုချိုစာပေအနုပညာ" စာပေတိုက်အားလည်းကောင်း ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။

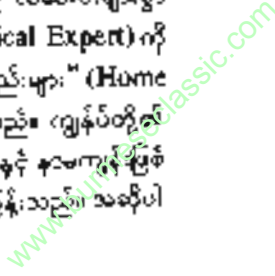
ဦးလှဖြင့် (ဂဗ္ဘာ)
၃-၅-၂၀၀၉

ပုဂံးစာအုပ်မှ အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ

သင်သည် လူသူမရှိသည့် ကျွန်းတစ်ကျွန်းတွင် သောင်တင်နေပြီး ကိုယ် ထူကိုယ်ထူလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် စာအုပ်တစ်အုပ်လိုငြားအံ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်းမှာ ရော့ ပြဿနာအားလုံးနီးပါးကို ထိထိရောက်ရောက်နှင့် ဆေးကင်းစွာ သင့်အား ကုသပေးနိုင်မည့် ဆေးဘက်မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို လိုငြားအံ့။ ယခုစာအုပ်သည် ထိုသို့မျိုးစာအုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သင်တို့လက်ထဲ ကိုင်ဆောင်ထားသည့် ပုံနှိပ်စာမျက်နှာများမှာ "အမှယ် ဆေးဝါးတစ်ခု" နှင့် ညီမျှပါသည်။ ထူးထူးခြားခြား ဖွမ်းပကာကြီးမားပြီး ဘက်စုံ သုံးနိုင်သည့် မစည်းဖြစ်ပြီး သင်အပါအဝင် သန်းပေါင်းများစွာလော ဆရာဝန် များနှင့် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူများ ၏ ပညာဉာဏ်နှင့် အတွေ့အကြုံကို စစ်ထုတ် ညှစ်ယူထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါလင်နှင့်ချီသည့် ကျွန်းမှာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့် ရောဂါဘယများအတွက် ယင်းပုဂံးစာအုပ်၏ အဘောင်းခုံးသော ကုသနည်းနာမိသယများကို အုပ်ကိုင်ထား ခြင်း မည်ပါသည်။ ယင်းနည်းနာမိသယများသည် "အမှယ်ဆေးဝါးတစ်ခု" ကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည်။ လှတစိုင်းလက်ကိုင် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းသည်။

အဆိုပါ အမှယ်ဆေးဝါးကို အဘယ်ကဲ့သို့ ဖော်စပ်ခဲ့ပါသလဲ။ Prevention Magazine Health Books မှ အယ်ဒီတာများသည် လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပြီး သေးငယ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ (Medical Expert) ကို အင်တာဗျူးများပြုလုပ်၍ ၎င်းတို့အား "အိမ်တွင်းကုသနည်းများ" (Home Remedies) သို့မဟုတ် "ဆေးမြီးတို့များ" ကို မေးမြန်းသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စာမတ်သူများအား စိတ်ကသိကအောင်ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စများနှင့် နာမကျန်းဖြစ် သူများကို မိမိကိုယ်တိုင် ကုသနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းသည်။ အဆိုပါ



ကျွမ်းကျင်သူများက ပြုကြားပေးခဲ့သည်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုလက်စထရော့
ရောဂါနှင့် ကျဆင်းစေမည့် နည်း (၂၇) နည်း၊ လိပ်ခေါင်း (Hemorrhoids)
အတွက် ကုသနည်း (၁၈) သွယ်၊ တီရော့နှင့်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Sting) အတွက်
ပြေနည်း (၃၈) နည်းနှင့် ရေယူနီဆာ နာကျသည့် လက်တွေ့နည်း (၁၄) သွယ်
တို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အားလုံးခြုံလိုက်သော် ကျွမ်းကျင်သူများက ကျန်းမာရေး
ပြဿနာ (၁၃၀) ကျော်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့် နည်းနာနိဿယပေါင်း
(၂၃၀၀) ကျော်ကို မေ့ခဲ့သည်။ ကုသနည်းများ ပေါင်းလစီအောင်များခြင်းပင်
မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်းတွင် (၁၄)နှစ်ကြာ
ကျင်လည်ခဲ့သည်။ ဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်အခန်း ဆောင်ပေါင်းများစွာကို
တည်းဖြတ်ခဲ့သည်။ How-to books (ချက်နည်းလုပ်နည်းစာအုပ်များ) ရာချီပြီ
ဖတ်ခဲ့ဖူးသည်။ ယခုထက် ပိုမိုပြည့်စုံသည့် လက်တွေ့ရေးပါကုသနည်းများနှင့်
အကြံပေးချက် စာအုပ်မျိုးကို မတွေ့ကြုံဖူးပါ။ သည့်အတွက် သင်သည် လူသူ
မဲ့ကျွန်းသို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ယူဆောင်သွားရမည်ဆိုလျှင် သို့တည်းမဟုတ် သင့်
နေအိမ်ကောအတွက် ကုသရေးအဖော်မှန်တစ်ဦးကို လိုချင်ပါလျှင် ယခုစာအုပ်
ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့သည့် ဆရာဝန်များကလည်း
သဘောတူပါလိမ့်မည်။ တကယ်ကို အံ့ဩစရာကောင်းသည့် စာအုပ်မို့ပါ။

William Gottlieb
Editor in Chief
Prevention Magazine Health Books

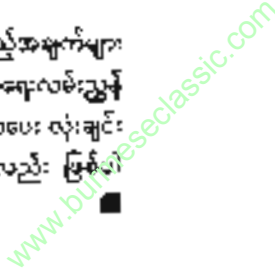
ထုတ်လေ့မကား

“ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားသည့် အိမ်တွင်းကုသနည်းများ”
စာအုပ် ရေးသားသူ ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) သည် ဆေးသုတေသန
ဦးစီးဌာန(ရန်ကုန်) ဆောက်မြန်မာပြည် စာမောင်ထုတ်ပြန်ရေးဌာန၏
တာဝန်ခံဌာနခွဲမှူးအဖြစ် (၁၅) နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ
ဖြစ်ပါသည်။

တာဝန်ခံဌာနခွဲမှူးအနေနှင့် လည်းကောင်း၊ အယ်ဒီတာများ
အဖွဲ့၏ အတွင်းရေးမှူး (Secretary to the Board of Editors)
အနေနှင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့်
Myanmar Health Sciences Research Journal နှင့် DMR
Bulletin စာမောင်များအပြင် အခြား စာအုပ်၊ စာစောင်၊ စာတမ်း
များကို စိုက်နှိပ်ထုတ်ပြန်ရာတွင် တာဝန်ခံ လုပ်ဆောင်ရသူဖြစ်သဖြင့်
ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူတစ်ဦး
ဟူ၍ ဆိုနိုင်ပါသည်။

တို့ပြင် ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ကလောင်အမည်ဖြင့် အပတ်စဉ်
ထုတ် Health Digest ကျမ်း၊ အကျိုးဆောင်ကျမ်း၏ ပင်တိုင်
ဆောင်းပါးရှင်ဖြစ်ပြီး လစဉ်ထုတ် ဇီဝကဏ္ဍကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေး
ပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အပျိုစင်မဂ္ဂဇင်းတို့အပြင် အခြားကျမ်းနှင့် မဂ္ဂဇင်း
များတွင် ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးဆောင်းပါးများကို
ပုံမှန်ရေးသားနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းအပြင် “ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သည့်အချက်များ
(စိတ်ကူးချိချိ)”၊ “မျက်မှောက်လူနေမှုဘဝ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်
ချက်များ (စိတ်ကူးချိချိ)” စသည့် ကျန်းမာရေးပညာပေး လုံးချင်း
စာအုပ် အတော်များများကို ရေးသားထုတ်ဝေပေးသူလည်း ဖြစ်ပါ
သည်။



၁။ မျက်ဖြူရောင်နာ (Conjunctivitis)

မျက်စိရဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာဖြစ်တဲ့ မျက်ဖြူ သို့မဟုတ် မျက်ကြည်လွှာ (Conjunctiva) ရောင်ခြင်းကို မျက်ဖြူရောင်နာ (Conjunctivitis) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မျက်ဖြူရောင်ခြင်းက မျက်စိတစ်ခုလုံးကို အနီရောင် (သို့) ဝန်းရောင် ထစေသည့်အတွက် Pink eye (ပန်းရောင်မျက်လုံး)ဟု၍လည်း ခေါ်သေးသည်။

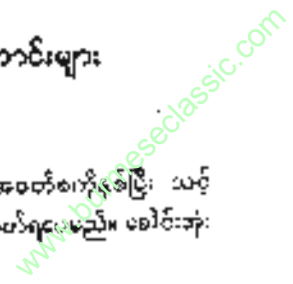
မျက်ဖြူနီပြီး ရောင်လာသည်အခါ အရည်ကြည် သို့မဟုတ် ပြည်ပါသည် မျက်ချေးထွက်သည်။ ယင်းဝေဒနာသည် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းထက် နေထိုင်ရာ မသက်မသာဖြစ်စေသည်က များသည်။ မျက်ဖြူရောင်နာသည် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်း ကျိန်းစပ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယား (သို့) ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့်ဆိုလျှင် မျက်စိတစ်ဖက်မှ နောက်တစ်ဖက်သို့ အလျင်အမြန် ကူးစက်သည်။ လူနာမှာ တစ်ဖက်မှ သုံးဖက်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းလေ့ ရှိသည်။ ဘက်တီးရီးယား မျက်ဖြူရောင်နာသည် ပရိုတိုဗျက်စီးအားရည်နှင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

မျက်ဖြူရောင်နာ လူနာများအတွက် အောက်ပါနည်းနာများက သက်သာမှုနှင့် နာလန့်ထမှုကို ဖြန့်ဖြန့်ရှို့စေနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

မျက်စိအပေါ်ရေပတ်ကပ်ပေးပါ

သင့်မိခင်က သင့်အိပ်ရာဘေးမှနေပြီး ဧလုံထဲအဖတ်စက်ကိုဖွင့်ပြီး သင့်မျက်စိများအပေါ် အသားအယာဟပ်ပေးသည်ကို သင် အမှတ်ရမည်။ ဖေါင်းဘုံ



နီသည်မလွဲ၍ သုမလုပ်ဆောင်ချက်မှာ မှန်ပါသည်။ "ပူဇွေးတဲ့ရေဖုတ် (Compress) တစ်ခုကို မျက်စိများအပေါ် (၅)မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်အထိ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ တင်ပေးထားက သင့်ကို သက်သာစေပါတယ်" ဟု ဘိုစတွန်ရီကလေးဆေးရုံမှူးက ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ မျက်စိဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရောဘတ်ပီတာဆင်က ပြောပါသည်။

မျက်စိကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ

မျက်မြှေးရောင်နာက အကြိမ်များစွာမှာ သူ့ဘာသာသူ သက်သာအောင် ကင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရောဂါပျောက်သည့်နည်းစဉ်ကို ပိုမိုပေးရန် သင့်မျက်စိများနှင့် မျက်ခွံများကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ဝှမ်းလုံးကိုငံပြီး ရေ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည်ထဲ နစ်နိမ်ပြီး မျက်ဝတ်များကို စင်အောင် သုတ်ပေးပါ။

လူကြီးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်

ပူဇွေးသည့် ရေဖုတ်သည် ကလေးများအတွက် အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးများအတွက် ရံစနစ်ခါ ငင်းထက် ပို၍ လိုအပ်သည်။ မျက်ဝတ်များများထွက်သည် လူကြီးများက ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခု။ ရေ ခပ်ခပ်ပါသည်။ မျက်ရည်ကို သုံးသင့်သည်။

"ပိုးမွှားကင်းစင်သည့် ဝှမ်းလုံးကို ယင်းပျော်ရည်ထဲနစ်ပြီး မျက်တောင်မွှေးများကို သန့်စင်ပါ။ ရေပူက မျက်ဝတ် အမာအခဲကို နူးညံ့စေပြီး ရှန်ပူက မျက်ခွံအစပ်နှင့် မျက်တောင်ကို သန့်ရှင်းပေးသည်။ ဆေးဆိုင်တွင် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းမလိုဘဲ ဝယ်၍ရသည့် မျက်ရည်မှာလည်း အလားတူအာနီသင် ရှိပါသည်။"

မျက်စိနှင့်ထိသည့် အရာမှန်သမျှကို လျှော့ဖွယ်ပစ်ပါ

မျက်စိအတွက် အသုံးပြုသည့် ပီတီစနှင့် မျက်စိနှင့်ထိသော သည့် အရာဟု သမျှကို စင်အောင် လျှော့ဖွယ်ပစ်ပါ။ ကူးစက်မှုမျက်မြှေးရောင်နာသည် အလွန်ကူးစက် ဖြန့်ပါသည်။ လူနာသုံးသည့် မျက်နှာသုတ်ပေး၊ ဖန်ချည်ဆေးအစိတ် စသည်တို့ကို တခြားသူနှင့် မျှဝေ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ရောဂါ အလွယ်တကူ ဖွံ့ဖြိုးနိုင် ဖြစ်ပါသည်။

ရေကူးမည်ဆိုလျှင်

ရေကူးကန်ရေထဲရှိ ကလိုရင်းက မျက်မြှေးရောင်နာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလိုရင်း မရှိပြန်လျှင်လည်း ရေထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားပွားများမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းဘက်တီးရီးယားကလည်း မျက်မြှေးရောင်နာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သည်အတွက် သင့်မှာ ရောဂါရလွယ်သူဖြစ်လျှင် ရေကူးတော့မည်ဆိုလျှင် ရေထဲတွင် ရှိစဉ် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သည့် နေကာကို တပ်ထားပါ။

ရေခဲကြပ်ထုပ်ထိုးပါ

သင့် မျက်မြှေးရောင်နာသည် ပန်းဝတ်မှန် စသည်ဟု ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ယင်းသည် မတည့်မာတ်ပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာ allergic Conjunctivitis ပုံဖြစ်သည်။ သင့်မျက်စိက ခြင်္သေ့ကဲ့သို့ ယားယံပြီး မျက်စိတွင် အချိန်အတော် မျက်ဝတ်ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ဒါက မတည့်မာတ်ပစ္စည်းကြောင့် မျက်မြှေးရောင်နာပုံ လက္ခဏာပုံဖြစ်သည်ဟု စင်နီစိုဒါရို စိန်ပေါလ်ရမ် ဆေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်း မျက်စိရောဂါဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာ ဧဂျီ ဒဲနီရယ်လ်နယ်လ်ဆက်က ဆိုသည်။ ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် anti-histamine ဆေးက အသုံးဝင်ပါသည်။ အပူမသုံးဘဲ အအေးသုံးပါ။ ရေခဲက ယားယံခြင်းကို တကယ်သက်သာပေးပါသည်။

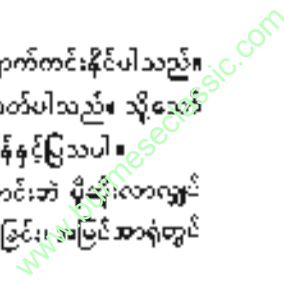
အိပ်ရာဝင်မီဆေးထည့်

ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာဆိုလျှင် မျက်စိပိတ်ထားလျှင် ပို၍ပြင်းထန်လာသည်။ ဒါကြောင့် သင်အိပ်နေစဉ် ညဘက်တွင် ဝေဒနာပိုဆိုး တတ်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာပီတာဆင်က ဆိုသည်။ သို့အတွက် ညအိပ်ရာဝင်မီ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ပဋိပစ္စည်းကို ယင်းမျက်စိထဲ ထည့်ပေးပါ။

ဒါမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံ ပြန်စေ ပြသပါ

မျက်မြှေးရောင်နာသည် အလွယ်တကူ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သို့အလိုအလျောက် တစ်ပတ်အကြာတွင် ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ သို့သော် အောက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုးများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါလျှင် ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။

(၅) ရက်ကြားပြီးနောက် ကူးစက်ဝေဒနာ ပိုမကောင်းဘဲ ပိုဆိုးလာလျှင် မျက်စိနီရဲခြင်းနှင့် အတူ မျက်စိသိသိသာသာနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အပြင်အာရုံလွယ်



ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် အဝါ(သို့) စိမ်းဝါရောင် မျက်ဝတ်များ များစားစား ထွက်ခြင်း။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် မျက်စိနီခြင်းခြင်း

ကူးစက်ရောဂါက တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိထဲ ဝင်ရောက်ပြီး မျက်ကြည်လွှာကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ယင်းကြောင့် ယင်းနာ (ulcer) ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိ ကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်တတ်သည်။

အထက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုး ကြုံတွေ့ရလျှင် အချိန်သိုင်းခြင်း၊ ဖောင်းကြည်ခြင်း မပြုဘဲ ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသပါ။

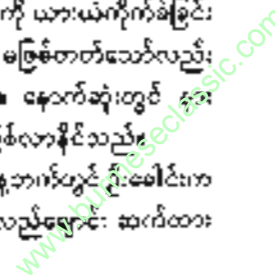


၂။ နားကိုက်ဝေဒနာ (Earache)

နားကိုက်ဝေဒနာသည် ရောဂါထက် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ရန် များသည်။ ယင်းက နားရောဂါ တစ်ဖုံတစ်ရာရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြသည်။ များသော အားဖြင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တတ်သော်လည်း ဘာရောဂါဟုသည်ကိုကား သိနိုင်ခြင်း မရှိ။

နားကိုက်ဝေဒနာသည် မည့်သည့် အသက်အရွယ်ပိုင်း၌မဆို ကျရောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကလေးအရွယ်တွင် အဖြစ်များသည်။ နားအလယ်ပိုင်း (Middle ear) တွင် ကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် မည်သည့်အရာမဆို နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ နားခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင်းရှိ ဝိတ်ဆိုမှု သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းမှုသည် နားတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နားနှစ်ဖက်စလုံး နားပြွန်များအထိ ပျံ့သွားနိုင်ပြီး နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရုပ်နံရံခါ နားခေါင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှပ်ညှစ်ခြင်းက ယင်း သို့ ပျံ့နှံ့မှုကို မြန်ဆန်စေသည်။ အအေးခိုခြင်း၊ ခေါင်းရိုးတွင်း လိုက်ခေါင်း ပိုးဝင်ခြင်း (Sinus infection) သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်ခြင်းက နားကိုက်ခြင်း အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေတတ်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်အပြင် လေယာဉ် စီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ မင်လယ်အနက်ပိုင်းထဲသို့ ခိုင်စင်ထိုးရာတွင် လည်းကောင်း၊ လေထုဖိအားကြောင့် နားကိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။ ဆံပင်ညှပ်ရာမှ ဆံပင်စ သေးသေးလေးများ နားထဲဝင်ပြီး နားကို ယားယံကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်းမှာ တာရှည်ခြင်း မဖြစ်တတ်သော်လည်း ကုသမှုမပြုလုပ်ပါက နောက်ထပ် ပြစ်လာတတ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် နားထာဝစဉ်မျက်စိမှ သို့မဟုတ် နားမကြောခြင်းအထိ ပြစ်လာနိုင်သည်။

နားကိုက်ခြင်းမှာ ညဘက်အခါ ပိုဆိုးပါသည်။ နေ့ဘက်တွင် ဦးခေါင်းက မတ်မတ်ထောင်ထားသည့်အတွက် နားပြွန်များ (နားနှင့်လည်ချောင်း ဆက်ထား



သော မြွန်) က သူ့ဘာသာ အညစ်အကြေးကို လျှော့ချချောင်း၏ နောက်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်သည်။ ထိုအတူ သင်က အစာဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းကို ပြုလုပ်သည့်အတွက် နားမြွန်များ၏ ကြွက်သားများက ရှုံးခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်းရှိသည်။ မြွန်ကို ပွင့်စေပြီး လေကို နားအလယ်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိစေသည်။ သို့သော် ညဘက် သင်အိပ်သည့် အခါ မြောင်းလဲမှုများ ပေါ်လာသည်။ နားမြွန်များက သူ့ဘာသာသူ့ မလိုအပ်သည့် အရာကို စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုနိုင်တော့။ ဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းလည်း မရှိတော့သည့်အတွက် လေကိုလည်း များများစားစား မရရှိ။ နားအလယ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသည့် လေမှာ စုပ်ယူခြင်းခံရသည့်အတွက် လေဟာနယ်ဖြစ်လာပြီး နားစည်ဖြိုးကို အတွင်းဘက်သို့ စုပ်ယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ ဝါးခုံတစ်ယောက်က သမ္မုချောင်းကို သင့်နားထဲတိုးထည့်သည့် ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားရပြီး အိပ်ရာမှ နိုးလာမည်။

သက်သာစေရာ နည်းအပြောပြော

မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မတ်မတ်ထိုင်နေခြင်းက ရောင်ရမ်းခြင်းကို နည်းပါးစေပြီး နားမြွန်ထဲမှအရာကို သူ့ဘာသာ စီးကျစေပါသည်။ ဝါးမျိုခြင်းက နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။ အိပ်သည့်အခါ သင့်ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် အောက်မှ ထောက်စရာတစ်ခုခုဖြင့်ထားပြီးမှ အိပ်ပါဟု နယူးဟန်ရှင်ယား၊ ဒါးဖောက်မာစ်(ထ်)ကော့စ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမှ နားနှင့် လေမြွန်ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာဝေဒါက ပြောသည်။

ဆံပင်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် မှုတ်ပါ

လူကြီး သူမတို့၏ ဆေးဝတ်မှ မီးနိုးငွေ့ကို ကိုက်နေသည့် နားထဲသို့ မှုတ်သွင်းခြင်းသည် ကြောင်းကျိုးအခြေခံ အချက်အလက်ရှိပါသည်။ ဆေးဝတ်မှ ဆေးနိုးငွေ့က နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေခြင်း မဟုတ်။ အပူဓာတ်ကသာ သက်သာမှုကို ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အင်ဒီယာနာမှ ဒီဘားနုဆရာဝန် ဒေါက်တာဒန်းဘူးက ပြောပါသည်။ ယင်းအခြေခံအချက်ပေါ် နိုပြီး သင့်တွင်ရှိသည့် ဆံပင်အခြောက်ခံစက် (hair dryer) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဒီဗိုင်ယာကို အပူအနိမ့်ဆုံးလျှောက်တွင်ထားပြီး ယင်းမှ ထွက်လာသည့် လေပူကို ၁၈ မှ ၂၀ လက်မအကွာမှချေပြီး ကိုက်နေသည့် နားထဲသို့ ချိန်ရွယ်ပါ။

နားရွက်ကို လိမ်ဆွဲကြည့်ပါ

သင့်နား ပြဿနာမှာ အပြင်ဘက် နားအပိုင်းလား သို့မဟုတ် နားတွင်းပိုင်းလား ဆိုသည်ကို သိနိုင်ရန် စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိသည်။ ဝါးနည်းမှာ တခြားမဟုတ်။ သင့်နားကို ဆွဲလိမ်ကြည့်ပါ။ ဆွဲလိမ်၍မှ နားမနာလျှင် ပြဿနာသည် အလယ်နားပိုင်း (Middle ear) တွင် ဖြစ်ရန်များသည်။ နားကို ဆွဲလိမ်ခြင်းကြောင့် နားက နာနေပါလျှင် ပြဿနာ သို့မဟုတ် ဝါးစက်ရောဂါမှာ နားမြွန်အပြင်ပိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စွေးဈေးကို နားထဲထည့်ပေးပါ

ဘေဘီလိမ်းဆေးဆီ (baby oil) သို့မဟုတ် တွင်းထွက်အစွမ်းပဲ့ ရေခဲမီးဆီ (mineral oil) ပါ ပုလင်းတစ်လုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၌ ရှိသည့် ရေလုံးထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေခဲမီးဆီအရောင်အောင် ဆီပုလင်းကို စိမ်ထားပါ။ ယင်းဆီတစ်စက်၊ နှစ်စက်ခန့်ကို နာနေ၊ ကိုက်ခဲနေသည့် နားထဲထည့်ပါက သက်သာစေပါသည်။ အထူးသတိပြုရမည့်အချက်မှာ နားစည်ဖြိုးကို နီးခြင်း၊ ဖယ်ကွဲသွားခြင်း ရှိမည်ဟု ယူဆပါက ဆီကို ဘယ်တော့မှ ထည့်ပါနှင့်။

ကော်ကို ဝါပါ

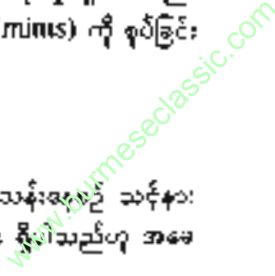
လေယာဉ် စီးနေစဉ်အတွင်းတွင် သူတို့၏ နားများပွင့်စေရန် ပီကော့စ်ရည်ကို လေယာဉ်စီးခရီးသည်အများစုက သိရှိထားကြပါသည်။ ညလယ်တွင် နားကိုက်သည့်အခါ ယင်းနည်းကို အသုံးပြုရန် သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ နားမြွန်ကြောင့် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုက နားမြွန်ကိုပွင့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိဝေခြင်း

သမ်းဝေခြင်းက နားမြွန်ကို ပွင့်စေသည့် ကြွက်သားကို လှုပ်ရှားစေသည်။ မိမိဝေခြင်းသည် ပီကော့စ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပုဒီနာ (minis) ကို စုပ်ခြင်းကဲ့သို့ သာလွန်ပါသည်။

သင့်နားမောင်းကို ညှစ်ပြီး ပိတ်လိုက်ပါ

သင့် လေယာဉ်က အမြင့် ၃၂,၀၀၀ ဖေတွင် ပျံသန်းနေစဉ် သင့်နားကွပ်ကိုက်ခဲလာပါက သက်သာရန် လုပ်နိုင်သည့်နည်း နှိုင်းပါသည်ဟု အမေ



ရိက္ခာနဲ့ နားနှင့် လေဖြန်ချော့ပါဆိုင်ရာအကယ်မှာ မိဖုရားပါသည်။ သင့် နှာခေါင်းကို ဝိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်တစ်ခု လေတစ်ကြီး ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ သင့်ပါးနှင့် လည်ချောင်းကြွက်သားများကို အသုံးပြုပြီး လေကို နှာခေါင်းနောက်ဘက်သို့ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်ပါ။ သင့် နှာခေါင်းကိုထိထားသည့် လက်ချောင်းများကို လွှတ်ထွက်သွားအောင် နှုတ်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်သည်။ ဖောက်ခနဲ အသံကြားလိုက်ပါက နားအတွင်းနှင့် နားအပြင်မှ ဝိအား ညီမျှ ကြောင်း သိရပါမည်။

လေယာဉ်ဆင်းနေစဉ် မအိပ်နှင့်

လေယာဉ်ပျံသန်းနေစဉ် တရားတရားအိပ်လိုပါက လေယာဉ်စ ပျံသန်းနေစဉ် မျက်စိ နား ဝှိတ်ထားပါ။ လေယာဉ်ခရီးအဆုံး၌ မအိပ်ပါနှင့်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် မျိုးချခြင်းကို မကြာခင် ပြုလုပ်မိမည် မဟုတ်။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် လေမိအား အပြောင်းအလဲများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လိုက်မိမည် မဟုတ်။ နားများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ရင်ချောင်းဆေးကြောရုံသာမဟုတ်ပါ

သင်က လေယာဉ်ခရီးရှိနေပြီး သင့်ခေါင်းရိုးတွင် လိုက်ခေါင်း (Sinuses) က သင့်နားများကို ဝိတ်ဆို့ရန်ရှိမည် ထင်ရပါက ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ရင်ချောင်းဆေး (decongestant) တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဆေးရည်စက်ကို လေယာဉ်မြေပြင်သို့မဆင်းမီ တစ်နာရီအလိုတွင် အသုံးပြုပါ။ အိမ်၌ဆိုလျှင် ညဉ့်လယ်၌ထည်း နားကိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ရင်ချောင်းဆေးကို သုံးပါ။

ရေကူးကုတ်ထဲ မကူးပါနှင့်

ရေကူးကုတ်မှာ ပြင်ပပေါ် ရှေးရှေးခြင်းက ရေအောက်ထဲတွင် ရေကူးခြင်းထက် နားစည်ဖြူးယိုစိုက်မှု နည်းပါးပါသည်။ ဒေါက်တာအင်ဒရူးက ရေကူးသူများအား ရေအောက် သုံးပေ၊ လေးပေထက် ပိုနက်သည့်နေရာတွင် မကူးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

နှာခေါင်းမွန်နေပုံရပါက လေယာဉ်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေထဲ ခြိုင်စင်ထိုးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အကိုက်အခဲပျောက်စေးများကို သိပ်အားမကောင်းပါနှင့်

ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် aspirin, acetaminophen, ibuprofen စသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများက ဆရာဝန်ထံ သင် သွားရောက် မြေသမိစပ်ကြား အချိန်ဆွဲနိုင်ရုံလောက်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း မမှေ့ပါနှင့်။ ယင်းဆေးများအပေါ် အားကိုးအားထား မပြုပါနှင့်။

Guardian of Health စာအုပ်ပါနည်းနာတစ်ချို့

ယင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြချက်တချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်း စတင်ခံစားရသည့်နှင့် ရှေ့ထည့်ထားသည့်ပုလင်း (ရော်ဘာရေမွှေးအိတ်စသည်) ကို နားတွင် ကပ်ပေးပါ။

နားကိုက်ခြင်း ဆက်ရှိနေမည်ဆိုပါက ဂလစ်စရင်းထဲ ဖီနော်လ် ၂% ရောထားသည့် ဆေးရည်အစက် အနည်းငယ်ကို နားထဲထည့်ပေးပါ။ ရံပန်ရုံခါ metacresylocetate ဆေးရည်အစက်ချခြင်းက အထက်က ဖီနော်လ်ဆေးရည်ကဲ့သို့ အစွမ်းထက်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သာလွန်ကောင်းမွန်တတ်ပါသည်။

သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် Salad Oil ကို အနည်းငယ်မွှေးအောင် အပူပေးပြီး နားထဲထည့်ပါက သက်သာမှု ရစေနိုင်ပါသည်။ အထက်ကနည်းများ မသုံးနိုင်မှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဆီအလွန်အကျွံ မပူစေရန် သတိထားပါ။

နားကိုက်ခြင်းက မကြာခင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခါကိုက်လျှင် နာရီနှင့်ချီ ကြာတတ်ခြင်းဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။



ထုတ်ပစ်နိုင်လျှင် ဖိုင်ဘာမျှင်များက သွေးကြောအပေါက်ငယ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျုံ့၍ စေခြင်းဖြင့် အပေါက်ပိတ်စေနိုင်သည်။

“ဒီလိုလုပ်တာက တကယ်ကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ မဟုတ် တရုတ် လျှောက်လုပ်နေတာတွေကို သက်သာပေးပါတယ်” ဟူ၍ ဆန်ဒီအဲဂျီမှ နားနှင့် လေပြန်ဆိုင်ရာရောဂါအတွေးက ဂျွန်၊ အေ၊ ဟင်ဒါဆန်က ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းကို ဖိအားအနည်းငယ်ပေးခြင်းက နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို မျက်ချင်းရပ်တန့်သွားပေးပါသည်။

၃။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း (Nosebleed)

နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်း၊ နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်း (Nosebleed) သို့မဟုတ် အေးအခေါအားဖြင့် epistaxis နှာ မတော်တဆဝတ်စိုက်မှု နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် သွေးတိုးကျခြင်းတို့က အဖြစ်များစေသည့် အကြောင်းရင်းများပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေး အသက် ၁၊ ၁၀ နှစ်၊ ၅၀ နှစ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါတချို့က သွေးအရောင်များခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ပြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဝက်သက်၊ တုပ်ကွေးဖျား၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (နဖိုးနီးယား) ဆုံဆို့နှာ၊ ကြွက်ညှာ ရောင်းဆိုး၊ ပသီရောင်ခြင်း စသည့် Strep-tococcus ဝိုးကြောင့် ဖြစ်သည့်ရောဂါများနှင့် အထူးသဖြင့် ဝီကီဖျက်အဖျားတို့မှာ ယင်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ဖြစ်သည်ကို မကြာခင်က တွေ့ရတတ်သည်။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါတချို့ကြောင့်လည်း နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

သွေးယိုစင်ခြင်းသက်သာစေမည့်နည်းလမ်းကောင်းများ နှပ်တစ်ချက်စပ်ပြင်းပြင်းညှပ်လိုက်ပါ

“သွေးယိုစီးခြင်းကို ရှပ်ရန် မကြိုးစားမီ နှပ်တစ်ချက် စပ်ပြင်းပြင်း ညှစ်လိုက်ပါ” ဟု မဟာတန် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းဆေးရုံမှ ခွဲစိတ်ကုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး အယ်လ်ဇင်ကတိန်က ပြောသည်။ ယင်းသို့ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းက သွေးကြောကိုပွင့်စေသည့် မည်သည့် သွေးခဲကိုမဆို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ သွေးခဲတစ်ခုက တစ်ခါတစ်ရံကို ဟနေအောင် သပ်လျှို့သကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ သွေးကြောများတွင် ထွဲသန့်၍ရသည့် ဖိုင်ဘာမျှင်များရှိသည်။ သွေးကြောကိုပွင့်ဟနေအောင် ထောက်ထားသည့် သွေးခဲကို ဖယ်

သွေးယိုစင်သည့် နှာခေါင်းသက်ကို အေးဆွတ်ဂွမ်းဖြင့်ဆို့ထားပါ

ဌမ်းကို ဘာဆေးနှင့် ဆွတ်သင့်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သူ အတော်များများက ဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် Neo-Synephrini, Afrin Nasal Spray စသည့် ရင်ချောင်ဆေးများကို သုံးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ကျွတ်တန်ထက္ကသိုလ်၊ ဆေးနှင့် ကျွန်းမာရေးသိပ္ပံပညာရပ်ကျောင်းမှ နားနှင့် လေပြန်ရောဂါဆိုင်ရာ အထူးကု ကျော့ပရင်စီပါက ရာလကာရည် (Vinegar) ကို ပို၍ သဘောကျသည်။ ရာလကာရည်မှ အက်ဆစ်သည် အနာမရင်းအောင် သံပူကပ်သလိုမျိုး အကျိုးဆက်ကိုပေးသည်။ ရင်ချောင်ဆေးများက ယာယီဆီနီးရပ်စ်ကို သာပေးပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါလျှင် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်း နံရံကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

ပိတ်ကျုံ့စ (gauze) တစ်မျိုးတည်းကိုလည်း သုံးနိုင်

သင့်တွင် ဂွမ်း အလွယ်တကူမရှိလျှင် ပိုးသတ်ထားသည့် ပိတ်ကျုံ့စကို သုံးနိုင်ပါသည်။ သင့်နှာခေါင်းထဲ မထည့်မီ ပိတ်ကျုံ့စကို မရေ့စွတ်ပါ။ ပိတ်ကျုံ့စကို ပြန်ထုတ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ သင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ရေခွက်သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပြီး ရေဖြည့်ပါ။ ယင်းရေဖြင့် နှာခေါင်းထဲရှိ ပိတ်ကျုံ့စကို ရေခွတ်ပေးပါ။ ထုတ်ရလွယ်ကူလိမ့်မည်။

သင့်နှာခေါင်းအပျော့သားနေရာကို လက်ဖြင့်ညှစ်ပေးပါ

နှပ်ညှစ်ပြီး သင့်နှာခေါင်းကို ဌမ်း သို့မဟုတ် ပိတ်ကျုံ့စဖြင့် ပိတ်ဆို့ပြီးသည့်အခါ သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို အသုံးပြုပြီး နှာခေါင်း၏ အပျော့သားနေရာကို နှာခေါင်းပိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ။ ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ကြာသည့်အထိ ဆက်ညှစ်ထားပါ။ သွေးယိုစီးခြင်း မရပ်တန့်ပါလျှင် နောက်ထပ်ဂွမ်း (သို့) ပိတ်ကျုံ့စကို အသစ်သုံးပြီး တစ်ပန် ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်အထိ ညှစ်ထားပါ။

ဒါဆိုလျှင် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ရုပ်တန်သွားပါလိမ့်မည်။ ဝိတ်ဆိုထားသည့် အရာကို နောက်ထပ် မိနစ် ၂၀ ခန့်ထားပြီးမှ ဆွဲထုတ်ပါ။

မတ်မတ်တိုင်ပါ

မတ်မတ်တိုင်ပြီး လေကို ပါးစပ်ဖြင့်ရှုပါ။ လဲလျောင်းလိုက်လျှင် သွေးကို မျှိုမိပေလိမ့်မည်။ ငရဲခဲကျပ်ထုပ် (ice pack) ဖြင့် နှာခေါင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းနောက်ပိုင်းကို ဖိပေးပါ။ အအေးက သွေးကြောကိုကျွံစေပြီး သွေး ထွက် နည်းပါးစေပါသည်။

နှာခေါင်းကိုဝေတက်ပါနှင့်

သင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် သွေးကြောအပေါက်ကို ကျက်စေရန်မှာ (၇) ရက်မှ (၁၀) ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ သွေးခဲဖြစ်လာသည့် အခါ သွေးထွက်ခြင်း ရုပ်တန်သွားသည်။ အနာပေး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်း အနာပေးကို ကော်ထုတ်လိုက်လျှင် သွေးတစ်ပန် ထွက်လာမည်။

ပဋိဇီဝ သို့မဟုတ် စတီယာစိုက်လိမ်ဆေးကိုသုံးပါ

သင့် နှာခေါင်းထဲ ယင်း လိမ်းဆေးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လိမ်း ပေးပါလျှင် Staph ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ပျက်ဆီးပစ်မှာဖြစ်သည်။ ဒါက ယားယံခြင်းကို ရုပ်စသွားစေပြီး သင့်ကို ကော်ထုတ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် လှုံ့ ဆော်သည်။ အကျိုးအမြဲ မဲဒါခြင်းကို တားဆီးပေးပါသည်။

အက်စ်ပရင်ကိုသတိထား

အက်စ်ပရင်က သွေးခဲခြင်းကို နှောင့်ယှက်နိုင်ပါသည်။ နှာခေါင်းသွေး ယိုခြင်း မကြာခဏဖြစ်ဟုတ်သူများအတွက် ကျွမ်းကျင်သူတို့က မလိုအပ်ဘဲနှင့် အက်စ်ပရင်ကို မသောက်ရန် အကြံပေးပါသည်။

ဒါတွေကိုသတိထားပါ

ဒေါက်တာဟင်ဒါဆင်က သူ့လူနာများအား အက်စ်ပရင်နှင့် တူသည့် ဆယ်လီဆယ်လိတ် (Salicylates) ပမာဏများများစားစားပါသည့် အစား အစာမျိုးကို ရှောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများထဲတွင် မက်မွန်သီး၊ မန်းသီး၊ ဘယ်ရီသီး အမျိုးအစားအားလုံး ဝေလည်ချယ်ရီသီး၊ မပျစ်၊ ငရုတ်ပွ၊ မက်

မန်းသီးကဲ့သို့ အသီးမျိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ ပါဝင်သည်။

သင့်သွေးပေါင်ကို လိန်းထားပါ

သွေးတိုးစို့သူများမှာ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း များတတ်ပါသည်။ ဒါ ကြောင့် အဆီနည်း၊ ကိုလက်စထရောနည်း အစားအစာကိုစားပါဟု ဝါရှင်တန် တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း၊ နားနှင့် လေပြွန်ရောဂါဗေဒဌာနမှ နည်းပြဒေါက်တာ ကီလ်ဘတ်ထ် လီခမ်က ပြောပါသည်။ "သင့်မှာ သွေးတိုးစို့လို့ သွေးကြောတစ်ခု ပေါက်သွားတာဆိုရင် ဦးဖျောက်တွင်းမှာ ဒေါက်တာထက် တခြားတစ်ခုခုရာမှာ ပေါက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက ဘုရားပေးတဲ့ လမ်းလွှဲအဆိုရှင်တစ်ခု နှင့် တူပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာလီခမ်က ပြောသည်။

သံဇာတ်ဖြည့်စွက်စားစားပါ

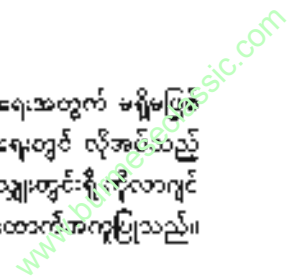
သင်က မကြာခဏ နှာခေါင်းသွေးယိုသူ ဖြစ်ပါလျှင် ဆုံးရှုံးသွားသည့် သွေးကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် သံဇာတ်ပါသည့် ဖြည့်စွက်စားကို ခိုဝဲရန် စဉ်း စားပါ။ သံဇာတ်သည် သွေးဆဲလ်ရို အဓိကပစ္စည်းဖြစ်သည့် ယောဖိုဂလိုဘင်စ် မပါမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်သည်။

သင့်ရှုသွင်းလေကို ခိုဇွတ်အောင်လုပ်ပါ

သင် အသက်ရှူသည့်အခါ သင့်အဆုတ်များထဲ ရောက်ရှိမည့်လေက ကောင်းစွာ ခိုဇွတ်ခြင်းရှိနေအောင် သင့်နှာခေါင်းက လုပ်ပေးရမည်။ သည့်အတွက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ခြောက်သွေ့နေလျှင် သင့်နှာခေါင်းက အလုပ်ပိုလုပ်ရမည်။ အစန်းတွင်းသုံး ခိုထိုင်မှုထိန်းစက် (room Humidifier) ကောင်းကောင်းတစ်ခု ထားရှိနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။

စိတာမင် C ကောင်းကောင်းရပါစေ

စိတာမင်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်သွားကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ဆက်သွယ်တစ်သွား (ကိုလာဂျင်) ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအပေါ်ပိုင်း တစ်သွားတွင်းရှိ ကိုလာဂျင် က ထိုအခြေကို ယင်းတို့ရှိရမည့်နေရာတွင် ပို့နေစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။



သို့ဖြင့် သင့်နှာခေါင်းနှင့် နှာလိုက်များ (sinuses)၏ အတွင်းပိုင်း အကာအရံကို စိုစွတ်စေသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

သင့်နှာခေါင်းပေါက် အမြဲစိုစွတ်ရန် လိုလာပါလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ယင်းနေရာကို တကယ်ကို ခြောက်သွေ့စေပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးရွေးချယ်ရာမှာ သတိထား

အက်စ်ထရိုဂျင် ပိုမိုနားက အဂ္ဂိဒစ္စ (Mucos) ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် ဩဇာထက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အက်စ်ထရိုဂျင်ကို ပြောင်းလဲစေမည့် အချင်းအရာမှန်သမျှသည် သင့်အား နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ပို၍ ဖြစ်လွယ်စေပါသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဓမ္မဟာသွေးလာခြင်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းက သင့်အတွက် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါလျှင် သင့်အတွက် ပဋိသန္ဓေဆေးလုံး ရွေးချယ်ရာတွင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သွေးနွေးဖို့ လိုသည်။

ဆရာဝန်ထံပြသပါ

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းစာများကို သုံးစွဲသော်လည်း ဆွေးထွက်မရပ်ပါလျှင် အရေးပေါ်ခန်းသို့ ပြေးပါ။ သို့မဟုတ် သင့် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ သွေးယိုစီးခြင်းလွန်ပါလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ရှားပါးသည့် ဖြစ်ရပ်များတွင် အဆက်မပြတ် နှာခေါင်းသွေးယိုစီးခြင်းက အပူအရှိတ်ရှိနေကြောင်း ညွှန်ပြပါသည်။



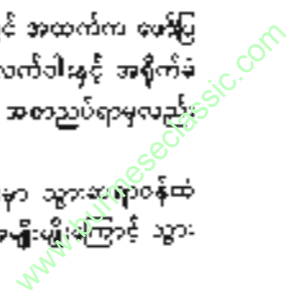
၄။ သွားကိုက်သွားနာ (Toothache)

သွားကိုက်သွားနာခြင်း သို့သည်မှာ များသောအားဖြင့် သွားတွင်ပိုးစားခြင်း တစ်နည်း အပေါက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် သွားအောက်ခြေတွင် ပြည်တည်နာရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် ကလေးများတွင်ထက် လူကြီးများတွင် အဖြစ်များသည်။ အကြောင်းမှာ အသက်အရွယ် ရလာသည်နှင့်အမျှ သွားမျိုယွင်းချက်များနှင့် ကူးစက်ရောဂါများက တိုးပွားလာခြင်း ဖြစ်သည်။

“သင့်သွားကို လက်ဖြင့် အထိမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါက သွားကိုက်ခြင်းပဲ။ (toothache) တကယ်လို့ သွားတွေက အပူ ဒါမှမဟုတ် အအေးထိတာကို မခံနိုင်တာဆိုရင် ဒါကအသိထူးမှု (Sensitivity)နှင့် ဆိုင်တဲ့ပြဿနာပဲ ဖြစ်တယ်”ဟု ဘယ်လ်တီမိုး သွားပညာအကယ်ဒမီ၏ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ရောဂျာလီ လီမင်း က ပြောသည်။ အပူအအေး အထိမခံနိုင်ခြင်းမှာ (Dental Hyper Sensility) ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်သည့်လူနာလည်း များသည်။ သွား၏ ကြွေလွှာအောက်ရှိ ဒန်တင်းအလွှာ (dental) ပေါ်လာ၍ ဖြစ်သည်။ ရုပ်နံရံခါ သွားချေး (plaque)က ကြွေလွှာကို စားသွားခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သွားကိုက်စေခြင်း၏ အကြောင်းအပျင်းများထဲတွင် အထက်က ဖော်ပြသည့် အကြောင်းများအပြင် အဲသွားပျက်စီးခြင်း၊ ပါးစပ်လက်ခါနှင့် အစိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သွားနှစ်ခုအကြား အစာညစ်ရာမှလည်း သွားနာသွားကိုက် ဖြစ်နိုင်သည်။

သွားကိုက်သွားနာဖြစ်ပါလျှင် အသေချာဆုံးနည်းမှာ သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွား



ဆရာဝန်ထံ မပြသနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် ရှိသော်လည်း မပြသမီစပ်ကြား သက်သာမှုရရှိစေရန်ဖြစ်စေ ဆေးသက်ပါးနည်းနာများထဲမှ တစ်ခုခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေရာနည်းအဖြစ်ဖြာ

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

ပါးစပ်အပြည့် ရေကိုငုံပြီး ခပ်မြင့်မြင့် ပလုတ်ကျင်းပါဟု တင်နက်စိဆီ သွားကောလိပ်မှ ခေါက်တာတိန်တာက ပြောသည်။ သွားကြား အစာညှပ်ခြင်းကြောင့် သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ပါက ဤနည်းဖြင့် အစာထွက်သွားနိုင်၍ သက်သာမှု ရရှိနိုင်စေပါသည်။

ပလုတ်ကျင်း၍မှ အစာသွက်စသွားလျှင် သွားကြားထိုး ပိုးချည်မျှင်ဖြင့် အသာအယာ ဆွဲပေးပါ။ သွားပုံး ရောင်ရမ်းနိုင်သဖြင့် အသာအယာလုပ်ရန် သတိထားပါ။

ဝိစင်္ဂီတေသောကံပါ

ဝိစင်္ဂီတစ်ခုခုလောက် သောက်၍ နာနေကိုက်နေသည့် သွားအပေါ် ဝိစင်္ဂီတံထားပေးပါဟု ဖင်ဆာမေးနီးယားမှ ပုဂ္ဂလိကသွားဆရာဝန် ခေါက်တာစီးလမ်း ဒီ ကျွန် က ပြောသည်။ သွားဖုံးက ဝိစင်္ဂီတံချို့ကို ဖယ်ယူမည်ဖြစ်သဖြင့် အနာကို ထုံသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျန်သည့် ဝိစင်္ဂီကို ထွေးထုတ်ပါ။

ဆားရည်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ပလုတ်ကျင်းပါ

ယမင်းစားပြီးတိုင်း ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ဆားရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါဟု ခေါက်တာကျွန်က အကြံပေးသည်။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်၊ တစ်ဇွန်ကို ရေ (၈ အောင်စ)ထံ ထည့်ပြီး ကြော်ညက်အောင် ဓမ္မပေးပါ။ ယင်း ဆားရည်မှ ပါးစပ်တစ်ခုခုကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ပလုတ်ကျင်းပြီး ထွေးထုတ်ပါ။

လေးညှင်းဆီကိုသုံးပါ

လေးညှင်းဆီကို သွားနာသွားကိုက်အတွက် လျှော့ကုန် နစ်ပေါင်းများစွာကပင် သုံးစွဲလာခဲ့ကြောင်း သွားဆရာဝန် ခေါက်တာဝန်ချက်ရှိပတ်က ပြောသည်။ ဆေးဆိုင်မှ အလွယ်တကူ ဖယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လေးညှင်းဆီ အစက်

အနည်းငယ်ကို ကိုက်နေသည့် သွားပေါ် အစက်ချပါ။ သို့မဟုတ် ဂွမ်းဖြင့်တိုပြီး သွားအပေါက်ထဲ ထိုးပြည့်ထားနိုင်ပါသည်။

နာသည့်သွားနှင့် မကိုက်ဝါးနှင့်

သွားကို ထိခိုက်မိ၍ သွားနာခြင်းဖြစ်ပါက အစားအသောက်အခါ နာသည့် သွားသက်ကို မဝါးပါနှင့်။ သွား ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း မရှိလျှင် ယင်းသွားကို အနားပေးခြင်းဖြင့် မကြာမီ ပြန်လည် အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရေခဲအုံပေးပါ

သွားကိုက် သွားနာခြင်းများကို ဒဏ်ရာအနာတစ်ခုခုကဲ့သို့ သဘောထား ကုသပါ။ ကိုက်နေသည့်သွားအပေါ် ရေခဲအုံပေးပါ။ သို့မဟုတ် ယင်းသွားနှင့် အနီးဆုံး ပါးပြင်ပေါ် ရေခဲအုံပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခြား၍ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ ရေခဲအုံပေးပါ။

သင့်ပါးစပ်ကို ဝိတ်ထားပါ

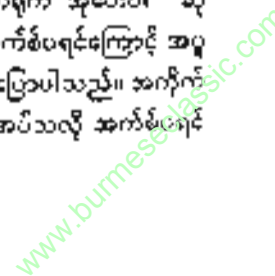
သွားပေါ်ဖြတ်သွားသည့် လေအေးကြောင့် သွားပြဿနာပေါ်ပါက လေအေးမဝင်ရအောင် ပါးစပ်ကိုဝိတ်ထားပါဟု ခေါက်တာဝန်ချင်းက ပြောသည်။

သွားချင်းကြိုက်မိ၍နာပါလျှင် ပါးစပ်ဟထားပါ

တချို့ သွားကိုက်ခြင်းမှာ သွားချင်းကြိုက်မိ ကိုက်မိ၍ ဝိုနာလာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် သွားဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သင့်ပါးစပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဟထားပါဟု ခေါက်တာဝန်ချင်းက အကြံပြုပါသည်။

အက်စ်ပရင်ဆေးပြားကို မျိုချပါ

“အက်စ်ပရင်ကို နာနေသည့် သွားပေါ် တိုက်ရိုက် အုံပေးပါ” ဆိုသည့် အချက်ကို မယုံပါနှင့်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက အက်စ်ပရင်ကြောင့် အပူလောင်နာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်ဟု ခေါက်တာဝန်ချင်းက ပြောပါသည်။ အကိုက် သက်သာစေရန် ၄ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၆ နာရီခြားပြီး လိုအပ်သလို အက်စ်ပရင် တစ်ပြားစီ သောက်ပါ။



ကူးစက်ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ

အပူကပ်ပေးခြင်းကြောင့် သွားကိုက် သက်သာစေသည်တိုင် ကူးစက် ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်း (သို့) အပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အပူကပ် ကူးစက် မှုကို မေးရိုးအပြင်ဘက် ပြန့်သွားစေပြီး ရောဂါကိုပိုမို ဆိုးရွားစေနိုင်သည်ဟု ခေါက်တာကွန်းက ပြောသည်။

အပူအအေး အထိမခံသည့် "သွား" အတွက် ဒါတွေကိုသုံး

သည်သို့သောသူများအတွက် ခေါက်တာကွန်း၏အကြံပြုချက်မှာ ဤ သို့ ဖြစ်သည်။ သွားပွတ်တံအတွက် ပျော့ပျောင်းသည့် နိုင်လွန်အမျှင်ပါ သွား ပွတ်တံကို သုံးရန်ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးများအဖြစ် sensodyne, prom- isc, protect, Thermodent နှင့် Denquel တို့ပါဝင်သည်။ ယင်းသွားတိုက် ဆေးများမှာ အပူအအေး အထိမခံသည့်သွားများ (sensitive teeth) ရှိသူများ အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လက်ကို 'နိပ်ပေးခြင်း'ဖြင့် သွားကိုက်သက်သာစေရန်

ယခုနည်းက သွားကိုက်သွားနှာခြင်းကို ၅၀ ٪ ခန့် သက်သာစေနိုင်သည် ဟု ဆိုပါသည်။ အန်စာတုံးပုံ ရေခဲတုံးတစ်ဘုံးကို သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြား ဝီ (V) ပုံသဏ္ဍာန် နေရာထဲထည့်ပြီး ပွတ်ပေးပါ။ ရေခဲတုံးကို အသာအယာ ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်အထိ တွန်းလေးဖိပေးပြီး ပွတ်ပါ။

လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကနေဒါနိုင်ငံသား ဒုတိယတန်းနှင့် နာကျင်မှုကိုက်ခံမှု လေ့လာရေး နိုင်ငံတကာအသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ရှိနယ်လ်မယ်လ်ဇက်စ်က ရေခဲခွံ "မာဆတ်ချီ" လုပ်ပေးခြင်းက သွားကိုက်သူများထဲတွင် လူဦးရေ ၆၀ ٪ မှ ၉၀ ٪ အထိ သက်သာမှုရရှိစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူ့လုပ်ပုံကိုပုံက သလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သူ၏ သုတေသနက ပြသသည်။ သဘောမှာ ရေခဲခွံ ပွတ် ပေးခြင်းဖြင့် ယင်းပွတ်သည့် လှုံ့ဆော်မှုအာရုံမှာ သွားကိုက်သည့် နာကျင်မှု သတိပေးချက်သွားမည့် အာရုံကြော (နစ်ကြော) လမ်းမနှင့် အတူတူပဲ ဖြစ်သည်။ အာရုံကြောက တစ်ချိန်လျှင် အချက်ပြုမှုတစ်ခုတည်းကိုသာ လက်ခံသွားလာ စေသည်အတွက် ပွတ်တိုက်ခြင်းအာရုံက နာကျင်မှုအာရုံထက် ပို၍ အလေးသာ သည့်အတွက် နာကျင်မှုအာရုံက မေးဖို့နဲ့သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၅။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုး (Halitosis)

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အထူးသဖြင့် အနီးကပ်နေထိုင် ဆက်ဆံ ရသည့် တစ်ဖက်သားအား အတော် ကသိကအောက်ဖြစ်စေသည့်အရာပဲ ဖြစ် သည်။ တစ်ဖက်သူ၏ ရောင်ကြည်ခြင်းကိုခံပြီး မိမိကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု မဲ့စေသည်။ တစ်ဖက်သူ၏ အထင်အမြင်သေးမှုကိုလည်း ခံရတတ်သည်။ အနီး ကပ်ပေါင်းသင်းရသည့် နှစ်သူ သို့မဟုတ် စနီးမောင်နှံဆိုလျှင် အဘယ်သို့ ရှိ မည်နည်း။

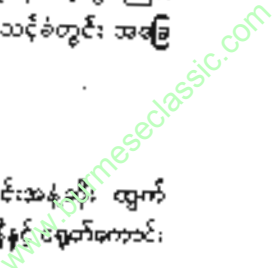
မိမိ၏ ခံတွင်းနံ့ဆိုး သို့မဟုတ် အသက်ရှူနံ့ဆိုး (halitosis) ဘယ်လို အခြေအနေရှိသည်ကို သိလိုလျှင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား အပူနံ့ကို ပြောပြနိုင် နိုင်သည်။ သည်သို့ မဖြူလှုပ်လို့ပါလျှင် သင့်အသက်ရှူနံ့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး နိုင်သည် နည်းများရှိပါသည်။

နည်းတစ်နည်းမှာ သင့်လက်ကို ခွက်သဏ္ဍာန်ဖြစ်သော ခပ်ကိုင်ထား ပြီး ယင်းအထဲ "ဟား" ဆိုပြီး အသက် ပြင်းပြင်းကြောကြော ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ လက်ခွက်ထဲရှိ လေကို နမ်းကြည့်ပါ။ ယင်းလေသည် အနံ့ဆိုးရှိလျှင် သူများ ကိုလည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ သွားကြားထဲ ပွတ်တိုက်သည့် ကြိုးကို သင့်သွားကြား ထဲထည့်ပြီး အသာအယာပွတ်ဆွဲပြီး ထုတ်၍ နမ်းကြည့်ပါ။ သင့်ခံတွင်း အခြေ အနေကို သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တာကြောင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုးထွက်ရပါသလဲ

မိမိစားလိုက်သည့် အစားအစာ တချို့ကြောင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ထွက် သည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မစလော၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် မိလ္လာကောင်၊



မသည်တို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မိတွင်းအနံ့အသက်ပြင်းပြင်း ထွက်ပတ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ဖန် နေရာတွင် မိတွင်းအနံ့ မကောင်းခြင်းသည် သွားပိုးရောဂါများ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစာအိမ်နှင့် အူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြောင့် တတ်အူများနှင့် အနံ့အသက်များ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ သင့်မိတွင်းအနံ့ဆိုးက ထင်ရှားသည့် အကြောင်းချင်းရာ တစ်စုံတစ်ရာမရှိပေ။ (၂၄) နာရီထက် ပိုကြာကြာရှိနေလျှင် သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန်ထံ ပြသပါဟု ဘဝလမ်းမှီး အထွေထွေသွားယဉာဏကယ်ဒမီမှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ရောဂျာ၊ ဝီ၊ လီစင် က ပြောပါသည်။

မိတွင်းနံ့ဆိုး ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရောဂါများထဲတွင် ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ဘီဘီ၊ ကာလသားရောဂါ (ဆစ်ဖလစ်)၊ ရေတတ်ခန်းကြောက်ခြင်းနှင့် ဝှမ်းသတ္တုမာတ် ချို့တဲ့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Pencillamineနှင့် Lithium တို့သည်လည်း မိတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်ရည်များ

ကြက်သွန်ဖြူသားစုကိုရှောင်

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် (မဆလာစသည်) များများပါသည့် အစားအစာ များသည် စားပြီးသည့်တိုင် ယင်းတို့က အချိန်ပိုကြာကြာရှိတတ်သည်။ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များသည် ပါးစပ်ထဲရှိ ကျွန်ုပ်တို့တတ်သည့် ရနံ့ဆိုးများ (essential oils) ထဲတွင် ဆက်လက်ရှိနေတတ်သည်။ သင်စားလိုက်သည့် မဟာဗမာပေါ် မုတည်ပြီး သင်တယ်လောက်ပင် သွားတိုက်ပါစေ အနံ့မှာ (၂၄) နာရီအထိ ရှိနေနိုင်သည်။ သင်ရှောင်ရှားသင့်သည့် အစားအစာများထဲမှ တချို့မှာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရေတံကောင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအသားများကိုရှောင်

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအစားအစာများဖြစ်သည့် ပါစထာမီး၊ ဘာလာမီး၊ ဟက်ပါရွန်နီတို့က ယင်းတို့ကို မျိုချပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်အတော်ကြာ သည့်အထိ ပါးစပ်ထဲတွင် အဆီများ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ အသက်ရှူထုတ် တိုင်း ယင်းတို့အနံ့ ထွက်နေမည်သာ။ သင့်တွင် အနံ့အသက်ဆိုးမထွက်စေလို သည့် ကိစ္စတစ်ခုရပ်ရပ်ပါက ယင်းကိစ္စရပ်မတိုင်မီ (၂၄) နာရီကြိုပြီး ယင်း အစားအစာမျိုးကို ရှောင်ထားပါ။

ဇိန်ခဲကိုရှောင်ပါ

မုန့်များပေါ်၌ သို့မဟုတ် မုန့်အတွင်း၌ ဇိန်ခဲသည် သင် အသက်ရှူထုတ် လိုက်သည့်လေထဲ ဖွံ့ဖြိုးစွာ လိုက်ပါတတ်သည်။ အခြား နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည်လည်း အလားတူ အကျိုးဆက်ပျိုး မှီနိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ ဝီစကီစသည်တို့ကို ရှောင်

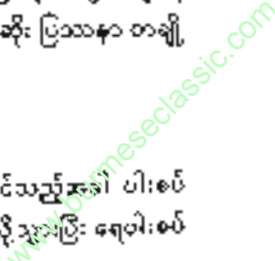
ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့် ဝီစကီတို့သည် အရည်များ အကျန်ပစ္စည်း ချန်ထားခဲ့ပြီး သင့်ပါးစပ်ထဲရှိ 'သွားချေး' နှင့် ကပ်ငြိနေတတ်သည်။ ပြီး အစာချေအဖွဲ့ ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။ သင် ရှူထုတ်လိုက်သည့်လေထဲတွင် ယင်းတို့၏ အစာအနံ့များ ရောထွေးပါလာမည့် ဖြစ်သည်။

သွားပွတ်တံကိုဆောင်ထား

အစာစားပြီးလျှင် ပြီးချင်း သွားတိုက်ပါက အနံ့တချို့ကို အမြဲတစေ ဖြစ်စေ၊ ယာယီဖြစ်စေ မယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။ မိတွင်းအနံ့ဆိုး ဖြစ်ရခြင်း၏ လက်သည်တရားမဲ့မှာ သွားနှင့်သွားမှားတွင် တွယ်ကပ်နေသည့် အက်တီးရီးယား အရှင်များနှင့် အသေများပါဝင်သည့် ပျော့ပျောင်းစေးကပ်သည့် အလွှာပါးစဲ ဖြစ်သည်ဟု ပစ္စုပ္ပန်တက္ကသိုလ်၊ သွားအက်ဆိုင်ရာကျောင်းမှ လက်ထောက် ဆေးဝက်ဆိုင်ရာပါမောက္ခ ဒေါက်တာအဲရစ်ရှပ်ရာက ဆိုသည်။ ယင်းအလွှာ ပါးကို သွားချေးဟု ခေါ်သည်။ ဘယ်အချိန်အခါ၌မဆို ယင်းအက်တီးရီးယား အရောအတွက် ဘီလီယံ ၅၀,၀၀၀ခန့်က ပါးစပ်ထဲ အမြဲရှိနေသည်။ သင့်ပါးစပ် ထဲ ဝင်လာသည့် အစားအစာမှန်သမျှကို ၎င်းတို့ကပါ လိုက်စားသည်။ အနံ့အသက် အနည်းငယ်ခန့်ကို ၎င်းတို့က သိမ်းဆည်းထားသလို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အနံ့လည်း အနည်းအကျဉ်း ထွက်သည်။ သင်အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့် အခါ ယင်းတို့၏ အနံ့ ပါလာသည်။ သို့အတွက် အစာစားပြီးတိုင်း သွားချေးကို စင်အောင် သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ပါ။ သင့်မိတွင်းအနံ့ဆိုး ပြဿနာ တချို့ကို မယ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

စားသောက်ပြီး သွားကို သွားပွတ်တံနှင့် မတိုက်နိုင်သည့်အခါ ပါးစပ် ပလုတ်ကျင်း နိုင်ပါသည်။ အစာစားပြီးတိုင်း သန့်စင်မုန်းသို့ သွားပြီး ရေပါးစပ်



အပြည့်ပုံပြီး အယ်ညာ ဝေခိုက်ပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ ယင်းရေကို တွေးထုတ် ပစ်ပါ။

အစာရှောင်ခြင်းကာလည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖြစ်စေနိုင်

အစာစားခြင်းကြောင့်ချည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ဖြစ်စေသည်မဟုတ်။ ဥပမာ စောင့်ခြင်း (သို့) အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ညှိဖျင်းသည့် အစားအစာကလည်း ခံတွင်း နံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

ပလုတ်ကျင်းပြီးမျိုချပါ

သင့်က စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ စားသောက်ပြီးပြီး သွားပွတ်တံနှင့် သွားကြားပွတ်ရွည်ပွတ်က အိမ်မှာ စားပွဲကထွက်လိုက်လည်း အဆင်မပြေ။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် ရေခဲခွက် တစ်ခွက်ထဲမှ ရေကို တစ်မြုံလောက်သောက်ပြီး သွားပတ်လည် ရေကို ဝေ့ရမ်း သန့်စင်ပါ။ အစားအစာ အစအနများပါသည် ယင်းရေကို မျိုချပစ်လိုက်ပါ။

ဘူဒီနာအနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းရည်နှင့် ပလုတ်ကျင်းပါ

မိနစ် ၂၀ ခန့် အနံ့ကင်းကင်း ဖြစ်လိုပါလျှင် ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည် (mouth wash) တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းက အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ် ပါသည်။ သို့သော် အချိန်စေလျှင်တော့ အနံ့ပြန်ပေါ်လာမည်ကိုတော့ သတိထား ရပေမည်။

ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ကို အရောင်နှင့် အနံ့အသက်အရ ရွေးချယ်နိုင်ပါ သည်။ ပယင်းရောင်နှင့် ဆေးနံ့ပါသည့် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များတွင် စပျန်မြူ (thyme) လှကလစ်ဆီ၊ ပက်ပါမင်းဆီ (pepper mint) winter green စသည့် ရနံ့ဆီများ essential oil(s) နှင့်အတူ sodium benzoate သို့မဟုတ် benzoic acid ပါဝင်သည်။ အနီရောင်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များထဲတွင် စပိုင်ဒြပ်စပါးများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ နစ်မျိုး စလုံးက ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အနံ့ထွက်စေမည့် စားကြွင်းစားကျန်များကို တတ်ဖြူ ပြယ်စေမှာ ဖြစ်သည်။

ဘူဒီနာ (သို့) ဝိကောကိုစားပါ

ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်များနည်းတူ ဘူဒီနာ သို့မဟုတ် ဘူဒီနာအနံ့ပါ ဝိကောကိုဝါးခြင်းက အင်တာချူးတစ်ခုအတွက် (သို့) သမီးရည်းစားနှင့် တစ်ခက် ချိန်းတွေ့ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

တရုတ်နံနံက အနံ့အသက်အတွက်ကောင်း

တရုတ်နံနံ (Parsley) က သင့်ထမင်းပွဲအတွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပွဲ အတွက် ဖြစ်စေရုံမက ခံတွင်းနဲ့ကောင်းစေသည့် သဘာဝပစ္စည်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်လေကို သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်နံနံတစ်ပင်ကို ကျကျနန ကိုက်ပါ။

သင့်လျှောက် လျှာပွတ်တံဖြင့်တိုက်ချပေးပါ

လူအများစုက သူတို့၏ လျှာများကို မေ့လျော့ထားတတ်ကြပါတယ်။ သင့်လျှာမှာ အမွှေးဖျင်သဏ္ဍာန် ထိုးထိုးထောင်ထောင်တွေနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေရတာ ပါ။ အတုကြည့်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ရင် မှီတော့တစ်တော့နှင့် တူပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ သွားစရူးနှင့် အစားအစာတချို့ ခိုအောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်ဟု ခေါက်တာရာပီရာ ဆိုပါသည်။ ခေါက်တာရာပီရာ၏ အကြံပေးချက်မှာ သင်သွားတိုက်နေစဉ်တွင် သင့်လျှာကို ပါ လျှာခြစ်တံဖြင့် ခြစ်ပေးပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အနံ့ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အစားအစာနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ ရှိမနေစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။



ကာကွယ်နည်း၊ သက်သာစေနည်းများ

ရေခဲထုပ်နှင့် အုံပေးပါ

စက်တောင့်ခြင်း စတင်လာပါက ရေခဲထုပ် သို့မဟုတ် ရေခဲတုံးပေး နည်းများကို ပျက်စီးသုတ်မဝါတွင် ထည့်ထုပ်ပြီး အုံပေးခြင်းက ကောင်းပါသည်။ လည်ပင်းအနည်းငယ် ဒဏ်ရာရ၍ ရောင်လာပါက ရေခဲက အရောင်ကျစေပါသည်။

အပူကြွပ်ထုပ်ထိုးပေး

ရေခဲက အရောင်ကျစေပြီး နောက်ပိုင်း၊ အပူကြွပ်ထုပ် ထိုးပေးပါ။ အပူက အံ့ဩလောက်အောင် သက်သာမှုကို ပေးပါသည်။ ရှေးရောင်ဝါနှင့်လည်း ရေချိုးနိုင်ပါသည်။

လိမ်းဆေးများကိုရှောင်ပါ

ပြင်ပဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လိမ်းဆေး လူးဆေးများသည် ဖြေဆိုမှုကို ပေးသော်လည်း တာကယ်တမ်းပျောက်ကင်းသော အစွမ်းအားနည်းသင် မရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ယင်းလိမ်းဆေး၊ လူးဆေးများသည် အရေပြားကို ဖောက် ထွင်း ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဟု Deven မှ တောလုံးအသင်း၏ လေ့ကျင့် ရေးမျိုးဖြစ်သူ စတီအန်တိုနီပူလိုက ဖြောင့်သည်။ ယင်းလူးဆေး လိမ်းဆေးများ နှင့် အပူကြွပ်ထုပ်ထွဲပြီး တယ်သောအခါမှ မသုံးပါနှင့်ဟူ၍ အန်တိုနီပူလိုက ဖြောင့်သည်။ လိမ်းဆေး လူးဆေးများက အပူအသုံး စိတ်ပညာသဘောအားဖြင့် သာ အကျိုးပြုနိုင်ပါမည်။

အင်္ဂလိပ်အိမ်ထောင်ရေးဆရာတို့ကတော့

စရာဝန် ဆေးစာမလိုဘဲ ဆိုင်ပုဝယ်ယူနိုင်သည့် အရောင်ကျဆေးများ ဖြစ်သည့် aspirin နှင့် ibuprofen တို့သည် အရောင်နှင့် အင်္ဂလိပ်အိမ်ထောင်ရေးဆရာ သက်သာစေသည်။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် လေးကြိမ် ဆေးသောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ဆေး နှစ်လုံးသောက်ပါ။

ခေါင်းနာခြင်း(သို့)လည်ပင်းနာ (Neck pain)

ခေါင်းနာခြင်း(သို့) လည်ပင်းနာ (neck pain) သည် များသောအားဖြင့် သင့် ဦးခေါင်းအနောက်ဘက် ဗဟိုဘက် အတွက် ပြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါက သင့်ရဲ့ နားရွက်များကို ပုခုံးများထက် ဖျေ့ရောက်သော အကြောကြီးထားသည့် အတွက် လည်ပင်းနာခြင်းဖြစ်သည်ဟု အကြီးတန်း ရှုမကုထုံးပညာရှင် ရှုံးက ရစ်မင်က ပြောသည်။ ဂရုစိုက်သည့် ကွန်နက်တီကပ်ရီ ကရင်းကစ်ဆေးရုံး ခေါင်း ကိုက် ဆေးကုသမှုမှ ခေါင်းကိုက်အတွင်းလွန်များကို ကုသပေးသည့် ခေါင်း ကိုက်ကုထုံးပညာရှင်လည်း ဖြစ်သည်။ ဒါက ခေါင်းနာပြဿနာများရှိသူ လူအများ အပြား ပြုလုပ်နေပုံ ဖြစ်သည်။

တစ်ချို့သူတို့မှာ သူတို့၏လုပ်ငန်း သဘာဝအရ အပြားသူများထက် ခေါင်းနာ ဝေဒနာ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ပမာအားဖြင့် အလုပ်ပြုပြင်သူပညာရှင်များသည် တစ် နေ့လုံး ကုန်းကုန်းကွေ့ကွေ့နေထိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေရသည်။

သင့် အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သင့် လူနေမှုပုံစံကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လက်နာ ဝေဒနာကို မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်လာခဲ့လျှင် သက် သာမှုရစေရန် နည်းနာတစ်ချို့ကား ရှိနေပါသည်။ ယင်း နည်းနာများထဲတွင် အကျင့်ဆိုးများကို အကျင့်ကောင်းများနှင့် အစားထိုးခြင်း၊ လည်ပင်းကို လေ့ ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ဆောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပါ။

နောက်ဖိုပါကလားထိုင်တွင် ထိုင်ပါ

သင်ထိုင်သည့် ထိုင်ခုံသည် သင့်ကို ကျောမိုကောင်းကောင်း မပေးပါက လက်ရှိ သင့်လည်ပင်းနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ပြဿနာသစ်များကို ပန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြောကြားလိုက်သူမှာ ပင်ဆာစေးနီးယားမှ ကျောမိုနှင့် အဆစ်အမြစ်ကို လက်ဖြင့်ပြင်ပေးသူ မိုက်ကယ်၊ အေး ပရိုက်စ် ဖြစ်သည်။

ကျောနှစ်ဖက်ကြား မျက်နှာသုတ်ပဝါလီဝဲကိုထည့်ထိုင်

သင် ထိုင်သည့်အခါ မျက်နှာသုတ်ပဝါလီဝဲကိုထည့်ထိုင်ပြီး ကျောနှစ်ဖက်ကြားထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ သင့်ကျောမိုကို အလှိုင်းမင်း ပိုမိုကောင်းစေပါသည်ဟု ဂရစ်ဖင်က ပြောသည်။

ခဏအနားယူပါ

အမြဲတစေ မတ်တတ်ရပ်ခြင်းမှ ခြေထောက်က အနားယူရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ လည်ပင်းကလည်း အမြဲတိုင်နေရာမှ အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ သင့်ဦးခေါင်းအလေးချိန်သည် ၈ ပေါင်ခန့် ရှိသည်။ ယင်းကို ဓန္ဒာကိုယ် အကူအညီမပါဘဲနှင့် လည်ချောင်းက ထမ်းဆောင်ရန်မှာ နည်းနည်းနော့နော့အလေးချိန် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်ပါ။

အမြဲခေါင်းငုံ့ပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်

စာဖတ်သည့်အခါ ဖြစ်စေ၊ စားပွဲတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ဖြစ်စေ၊ အမြဲခေါင်းငုံ့လုပ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ယင်းသို့ ရှောင်ရှားခြင်းသည် လည်ပင်းနောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားများ ပိဆန့်ဆွဲခြင်းခတ်ကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကြည့်

သင်သည် မိဒီယို၊ ကွန်ပျူတာမျက်နှာပြင်ကားချပ် (စမရင်) နှင့် တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်ရသူဖြစ်ပါက မကရင်ကို သင်မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ သည်သို့ မဟုတ်ဘဲ အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်ဘက်သို့လည်းကောင်း နာရီများစွာကြည့်ပါက သင့်လည်ပင်းကို အကြောဆွဲသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

တယ်လီဖုန်းပြောရာတွင်သတိထား

သင် စာရေးနေစဉ် တယ်လီဖုန်းလာ၍ စကားပြောပါက သင်လည်ပင်းအနေအထားမှာ ဝှက်ကဲ့သို့ အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ ယင်း အနေအထားက စက်ခိုင်ခြင်းနှင့် စက်နာခြင်းကို ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်သည်။

မာသည့်မွေ့ရာပေါ်အိပ်ပါ

လည်ပင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများမှာ အိပ်ရာတွင် အနေအထားမှားယွင်းမှုကြောင့် စတင်ဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးလာခြင်း ဖြစ်ရသည်။ မာသည့်မွေ့ရာပေါ်အိပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ခေါင်းဘုံးမပါလျှင် ပိုကောင်းသည်

ခေါင်းဘုံးကို ဘေးမှယ်ထားပါ။ လည်ပင်းနာနှင့် ဝေဒနာခံည့် အများအပြားမှာ ခေါင်းဘုံးမပါဘဲနှင့် အိပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရရှိပါသည်။

ဇိုက်မောက်ပြီး မအိပ်နှင့်

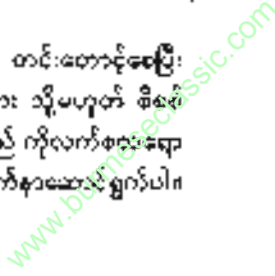
ဇိုက်မောက်အိပ်ခြင်းက သင့်ကျောအတွက်ဝေဒနာ သင့်လည်ပင်းအတွက်ပါ မကောင်းပါ။ အကောင်းဆုံးအိပ်နည်းပုံမှာ မိခင်ဝမ်းထဲရှိ သန္ဓေသားတည်နေပုံ အနေအထား ဖြစ်သည်။ ဒါက ဘေးခေါင်းကွေးအိပ်ပြီး သင့်ဦးခေါင်းရှောက်ရစ်ခွင့်ထဲထည့်သွင်းအိပ်နေပုံ ဖြစ်သည်။

လည်ပင်းကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ

လည်ပင်းကို လည်း ပုံးအုပ်ကာကွယ်ရန် လိုသည်။ ရာသီဥတုက စက်ခိုင်ခြင်းနှင့် နာခြင်းကို ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

စိတ်မိစီးမှုကိုလျှော့

စိတ်မိစီးမှုဖြစ်ပါက လည်ပင်းရှိ ကြွက်သားများကို တင်းတောင့်စေပြီး နာကျင်ခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ သင့်တွင် မိအားအများအပြား သို့မဟုတ် စိန်စိတ်တင်းကျပ်မှု အများအပြားရှိနေပါက တရားထိုင်ခြင်း စသည် ကိုလက်စွဲရေးရာ လျော့နည်းများကို (relaxation techniques) ကျင့်သုံးလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ဒါမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြုသပါ

သင်သည် မော်တော်ကား မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း လည်ပင်း ပြင်းတန်စွာနာကျင်ပါက သို့မဟုတ် နက်နက်ခြင်း (whiplash) ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြုသသင့်သည်ဟု ဒေါက်တာမရှိကံစက ပြောသည်။ ဆရာဝန်ထံ မရောက်မီစပ်ကြား ရေခဲအုံပေးထားပါ။ အပူအုံမယ်ဆိုရင် ဒဏ်ရာ နေရာကို အပူလောင်နေနိုင်ပါတယ်။

ယောဘုယျ ဥပဒေသတစ်ခုအနေဖြင့် မှတ်သားရန်မှာ အဆက်မပြတ် စက်နာနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ 'အလှမ်း အလွန်အေးတယ်လို့ တင်ရပေမယ့် လည်မင်းနာခြင်းက ကျောရိုးပေါ်မှာ အမှအမှတတ်တစ်ခုခုထွက်ခြင်းရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်' ဟူ၍ ကရစ်မင်က ဆိုသည်။

လည်ပင်းနာကို လေ့ကျင့်စနစ်ဖြင့် မောင်းထုတ်ပါ

သင့်လည်ပင်း ကြွက်သားများသည်လည်း မွဲတန်ခဲခြင်းနှင့် အားကောင်း အောင်မြင်လုပ်ရန် လိုသည်။ အောက်ပါလေ့ကျင့်စနစ်များသည် စက်တောင့်ခြင်း ကို တိုက်ထုတ်ရန်နှင့် အနာဂတ်တွင် စက်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ခုချင်းစီကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၅)ကြိမ် (၅) စာ ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်လေ့ကျင့်စနစ်များကို စတင်မပြုလုပ်မီ မထပ လေ့ကျင့်စနစ် (၁) မျိုးကို (၅) ပတ်ကြာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

- သင့်ခေါင်းကို ရှေ့သို့ညွှတ်နိုင်သမျှ ညွှတ်ပါ။ နောက်ဘက်သို့လည်း တယ်နိုင်သမျှ လန်ချပါ။
- သင့်ဦးခေါင်းကို ပခုံးတစ်ဖက်သို့ ဝဲစောင်းလိုက်ပါ။ သင့်ပခုံးကို ငြိမ်ငြိမ်ထားရပါမည်။ မထမတစ်ဖက်ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်သို့ ရှေ့ကဘဝတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ဦးခေါင်းကို ဘေးဖက်မှ အမြှေးတစ်ဖက်သို့ လှည့်နိုင်သမျှ လှည့်ပါ။
- သင့်လက်တစ်ဖက်ကို သင့်ဦးခေါင်း တစ်ဖက်ပေါ်တင်ပြီး သင့် ဦးခေါင်းနှင့် ရှေ့သို့တွန်းပါ။ ယင်းအတိုင်း (၅)စက္ကန့်မျှ ကိုင်ထားပါ။ ယင်းနောက် သက်သာအနေအထား နေပါ။ ဒီအတိုင်း(၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်နှင့်လည်း အလားတူမျိုး လုပ်ပါ။

- အခြေခံအားဖြင့် အထက်က ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်စနစ်မျိုး ပြု လုပ်ပါ။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းရှေ့ကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ညွှတ်လိုက်သည့်အခါ တန်ပြန် ဖိအား အနည်းငယ်ပေးပါ။ ယင်းနောက် နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းနောက်လှန်ချသည့် အခါ ကိုင်ထားသည့် လက်နှင့် တွန်းအား အနည်းငယ်ပေးရပါမည်။
- သင့်လက်များတွင် ပေါ့ပါးသည့် အလေး (၃ ပေါင်မှ ၅ ပေါင်) နှစ်ခု ဆွတ်ကိုင်ထားစဉ် ပုခုံးများကို တွန်းလိုက်ပါ။ လက်မောင်းများ ကို ဆန့်တန်းထားရပါမည်။

□

သင် သန့်စင်တိုက်ဆွတ်ခြင်း လုံလောက်မှု ရှိမရှိ သိလိုပါလျှင် သင့်ဖိတ်ဆွတ် တစ်ဦးဦးကို မေးကြည့်ပါ။ ဆွေးနာလောင်းများနှင့် ဘက်တီးရီးယားတို့မှာ နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်သည့်အတွက် သင့်ကိုယ်ကို နှုတ်နှင့် ညဘက်ပါ ရေချိုးဖို့ သတိ ရပါ။

ဝတ်ထားသည့်အဝတ်အစား မကြာခဏလဲပေး

သင့်ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားကို ပဲကြီးဝေခွံ တွန့်သွားသကဲ့သို့ တွန့်သွားအောင် သင်ရေချိုးသန့်စင်ဦးတော့။ သင့်အဝတ်အစားက သန့်စင်မှုမရှိလျှင် အနံ့ဆိုးက ရှိပြီဖြစ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အောက်ခံ အဝတ်တစ်ထည်တည်းကို (၇)ရက်ခန့် ဝတ်ထားကြည့်ပါ။ အခြားသူများ ထွက်ပြေးရလောက်အောင် အနံ့ဆိုးထွက်မည်မှာ ဆေးချာပါသည်။ သင့် ရှုပ်အင်္ကျီကို ဘယ်လောက်ကြာလျှင် ပြောင်းလဲဝတ်ဆင် သင့်ပါသလဲ။ သါက လူတစ်ဦးချင်းပေါ် မူတည်သည်။ လူအများစုအတွက် တစ်နေ့တစ်ထည် အဝတ်လဲခြင်းက လုံလောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မူပြင်းသည် နေ့ရာသီနေ့ရက်များတွင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်အထက် လဲခြင်းက အဆင်ပြေမည် ထင်ပါသည်။

ချည်ထည်အဝတ်အစားကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ

ချည်ထည် (cotton)ဖြစ်သည့် သဘာဝချည်မျှင်ထည်တို့က လူလုပ် ချည်မျှင်ထည်များ (synthetic materials)ထက် ချွေးစုပ်ရာတွင် ပိုကောင်း ဖွန်သည်။ စုပ်ထားသည့်ချွေးမှာ အထည်မှ အထွေထွေထွက်ရန် ပို၍ လွယ်လပ် လွယ်ကူသည်။

ချွေးထွက်လွန်တတ်သူများအတွက်

ချွေးအလွန်ထွက်ပြီး အနံ့ဆိုး ထွက်တတ်သူများအတွက် အနံ့ပျောက် ဆေးပြာက အသုံးတည့်မည် မဟုတ်ပါ။ သည်သို့မျိုးကိစ္စအတွက် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ် ခွဲစိတ်နေရာသုံးဆေးကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

အနံ့ပြင်းထွက်တတ်သူများအတွက် 'ချွေးတိတ်ဆေး'

ရောင်းတမ်း ချွေးနုပျောက်ဆေးများ (deodorants) က လူအများစု အတွက် ချိုင်းနုများကို ပုံကွယ်ရာတွင် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက

၇။ ကိုယ်နံ့ဆိုး (Body odour)

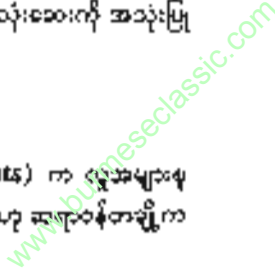
လူတိုင်း ကိုယ်နံ့အနည်းနှင့်အများ ထွက်ရှိတတ်စေပြီး ဖြစ်သည်။ တချို့ သူတို့တွင် ကိုယ်နံ့မှာ မသိသာသော်လည်း တချို့သူများမှထွက်သည့် ကိုယ်နံ့ မှာ အနီးအနားရှိသူများ မခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လှသည်။ မသတိစရာ ရွံ့စရာ ဖြစ်စေသည်။ ဘါကြောင့် ကိုယ်နံ့ဆိုးထွက်ခြင်းသည် အရေးယူလောက် စေသည်ရောဂါ မဟုတ်စေကာမူ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက်တော့ ကြီးမားသည့် ပြဿနာတစ်ခုဟူ၍ ဆို၍ ရနိုင်သည်။ ကိုယ်နံ့ဆိုသည် မျိုင်းများ (ဂျှိုင်း) နှင့် ပေါင်ခြံကြားမှ ထွက်ရှိသည့်အနံ့ကို အဓိက ဆိုလိုသည်။ ချွေးနှင့် ဘက်တီးရီးယား များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အနံ့အသက် ဖြစ်သည်။

သက်သာစေရာ နည်းအပြာပြာ

မရနှင့် ဆပ်ပြာများများသုံးတိုက်ဆွတ်

ကိုယ်နံ့ကို ထိန်းချုပ်ရန် သင်္ကြံခဲအကျဆုံးနည်းမှာ သင့်ကိုယ်ကို ဆပ် ပြာရေနှင့် တိုက်ဆွတ်သန့်စင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အနံ့ဆိုးထွက်စေ သည့် မျိုင်းကြားများနှင့် ပေါင်ကြားစနုများကို အသေအချာ သန့်စင်ပါဟု အိုင်ဆိုဝါတက္ကသိုလ်၊ အရေပြားရောဂါဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကင်နီဆာတို့က မြောသည်။

ယင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဆပ်ပြာမှာ အနုပျောက်စေသည့် ဆပ်ပြာ (deodorant soap) ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းဆပ်ပြာသည် ဘက်တီးရီး ယားများ ပြန်မပေါ်လာရန် ဟန့်တားပေး၍ ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် သန့်စင်တိုက်ဆွတ်ရမည် ဆိုသည့်အချက်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ် တတူစေ လွယ်လွယ်မှုမဟုတ်ဘဲ ရာသီအချိန်အခါပေါ် မူတည်ပါ လိမ့်မည်။



ပြောသည်။ ယင်းတို့က ဘတ်တီးရီးယားပိုးများကို သတ်နိုင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများကို အရေပြားပေါ် ဆန့်ထားပါသည်။ သို့သော် သင်သည် သိသာပြင်းထန်သည့် ကိုယ်နဲ့ထွက်တတ်သူ ဖြစ်ပါက ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးနှင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ ချွေးတိတ်ဆေး (antiperspirant) တစ်မျိုးမျိုး လိုပေလိမ့်မည်။ ချွေးတိတ်ဆေးက အခြေခံအားဖြင့် ဆေးဝါးများပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့က ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွေးထွက်နည်းစေသည်။ ရောင်တမ်းပင် ချွေးတိတ်ဆေးအများဆုံးဖြားတွင် ချွေးတိတ်ဆေးနှင့် ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးတို့ကို တွဲထားတတ်သည်။

အရေပြားပေါ်သုံး ပဋိဗီဇဆေးခရင်(မ်)ကို သုံးနိုင်

ရောင်တမ်း deodorant နှင့် ချွေးတိတ်ဆေးများ သုံးစွဲသည်အခါ အရေပြား အပူအပိမ့်ထွက်တတ်သူများအတွက် ဆေးဆိုင်မှ ဖယ်ယူရရှိနိုင်သည့် အရေပြားပေါ်သုံး ပဋိဗီဇဆေးခရင်(မ်) တစ်မျိုးမျိုး သုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းခရင်(မ်)သည် ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးကဲ့သို့ ပြုမူသော်လည်း စပ်ပျဉ်းပျဉ်းဖြစ်စေသည့် ရေမွှေးများ မပါရှိပါ။

သာမန် ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးများနှင့် ချွေးတိတ်ဆေးများ မသုံးနိုင်သူများအတွက် ပြင်သစ်မှလာသည့် Le Crystal Natural ဆီ သတ္တုတွင်းထွက်ဆားပုံဆောင်ခဲကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းပုံဆောင်ခဲသည် ဘက်တီးရီးယားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အရေပြားကို ကျန်းမပ်ခြင်း ဖြစ်စေပါ။

အမဲလိုက်မုဆိုးများသုံးသည့် 'ထင်းရှူးဆပ်ပြာ'

နေ့ဘက်ဆုံးပေါ် ပုံရိပ်မှ ရေမွှေးများကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ မုဆိုးများ သားကောင်ကို လိုက်လံချောင်းမြောင်းရာတွင် သူတို့ကိုယ်နဲ့မရအောင် ဘာကို သုံးပါသလဲ၊ သင်သိပါသလား။ ပေါ်ပြုလာဖြစ် အသုံးများသည့် ပစ္စည်းမှာ ထင်းရှူးဆပ်ပြာ (pine soap) ပဲ ဖြစ်သည်။ ထင်းဆပ်ပြာသည် ချွေးနဲ့ကို ပျောက်စေရုံမက သင့်ကိုယ်ကို ထင်းရှူးတောအနံ့မျိုး ထွက်စေပါသည်။ တချို့ အမဲလိုက်မုဆိုးများက သာမန် အလှဆင်သုံးဆပ်ပြာ (glycerine soap) ကိုပဲ သုံးတတ်ပါသည်။

အစားအစာသတိထားစား

တချို့ အစားအစာများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များမှ ပရိုတင်းနှင့် အဆီအနည်အနှစ်များက ယင်းတို့ကို စားပြီး နာရီအတော်ကြာမှတောင့် သင့်

ခန္ဓာကိုယ်က နှစ်ထုတ်ပစ္စည်းများ (ချွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ စသည်)တွင် ရှိနေတတ်သည်။ ယင်းတို့၏အနံ့ နှိမ်နင်းနေတတ်သည်။ ငါး၊ ဇီရာစေး၊ မဆလော့၊ ဟင်းလျာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့က ဓာရင်းထိပ်တန်းဝင် ပစ္စည်းများပဲ ဖြစ်သည်။

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ

လိင်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပူပန်သောကရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့်၍ဖြစ်စေ ချွေးပိုထွက်စေပါသည်ဟု ဘုံစတွန်ရှိ မတ်ဆာချူးဆက် ဆေးဝါးလိပ်မှ ကုန်ထုတ်ဆေးဝါးဗေဒဌာန ပါမောက္ခချုပ်ချုပ်က ဘာဝါတက ပြောသည်။ သင့်စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်စေမည့် အခြေအနေမျိုးကို ပျော်လင့်ထားနိုင် သင်ဘယ်လိုပဲ တရားသို့ပင် သည်ဖြစ်စေ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့် နည်းအသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ ယင်းနေ့အတွက် ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေး အပိုသုံးစွဲရန် ဖြစ်သည်။

ယံနှင့်အသုံးဝင် နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခု

သင်က နည်းလမ်းစုံစမ်း သုံးစွဲကြည့်မသော်လည်း အဆင်မပြေသေးပါက သင်မသုံးပေးသည့်နည်းလမ်း ကျန်ရှိကောင်း ကျန်ရှိနိုင်သည်။ လက်သုံး နည်းစကောင်းတစ်ခု ရှိသည်။ ဒါက နံ့စေ့နေသည့် ခွေးတစ်ကောင်ကို စရမ်းချည်သီးပျော်ရည်နှင့် သန့်စင်ဆေးကြောပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ နည်းမှာ လူများအပေါ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်ဟု ကိုလာရာဒိုရှိ စစ်ပြန်စစ်ကွပ်ကဲရေးဆေးရုံမှ သူနာပြုဆရာမကြီး အဲလစ်ကီလီပါထရစ်က ပြော

ကလိပါထရစ်က ပထမဆုံး သူမချွေးအပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ ယင်းနောက် ကိုယ်နဲ့ဆိုး ပြင်းထန်သည့် လူနာတစ်ဦးပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ အဲဒီနည်းက လူ (၁၀၀) မှာ (၁၀၀) လုံး အနံ့ပျောက်ပါတယ်ဟု သူမက ဆိုသည်။ ခရမ်းချည်သီးပျော်ရည်ခွက် နှစ်ခွက်စာလောက်ကို ရေထဲထည့်ပြီး (၁၅) မိနစ်ခန့် ရေစိမ်နေပုံပဲ ဖြစ်သည်။

က။ ဇောက်ပြဿနာ (Dandruff)

ဇောက် (Dandruff) ဆိုသည်မှာ ဦးရေခွဲ အနာပတ်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးရေခွဲအကြွေးတက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အသီးထွက် အရေပြားရောင်ခြင်းကြောင့် ဇောက်ဖြစ်ကြောင်း အများဆုံးတွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် အရေပြားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည့် ဆီအားစွပ် အသီးဂလင်းများမှ အဆီအထွက်များခြင်း (Seborrheic Type) ၏ ရေချိုးဖြစ်နိုင်သည်။ တချို့တွင် pityriasis Ovale တဆေး (Yeast) တစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်နေတတ်သည်။

ဆံပင်ညှပ်အရာ၊ ဆံပင်အလှပြင်သူများက ဇောက်ပြဿနာသည် သူတို့ ၏ ဇောက်သည်များတွင် အတွေ့အများဆုံး ဦးရေပြားဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ တချို့ သုတေသနအစီရင်ခံစာများတွင် ဂျာထု၏ (၅၀%) တွင် ဇောက် ပြဿနာ အနည်းနှင့်အများတွေ့ရကြောင်း အရေပြားအထူးကုများက သဘောတူ ကြသည်။

ဇောက်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ လွန်လျှံမှုခြင်း မပြုရန်နှင့် 'ယား- ကုတ်' သံသရာ (Scratch and itch cycle) ထဲ မရောက်ရလေအောင် မင်နီ ဆိုဒါတက္ကသိုလ် ဝေးကျောင်းမှ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နှင့် လက်ထောက် ပါမောက္ခ ဓာရီယာ ဗဟာဒင်စကီ က သတိပေးသည်။ ဇောက်ကို သည်အတိုင်း ပစ်ထားပါက သင့်ဦးခေါင်းအရေပြားပေါ်တွင် အနာပတ် (အကြွေး) တူထပ် စုပုံ လာစေသည်။ ယင်းက ယားယံခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် ကုတ်ဖဲ့ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်စေသည်။ နားနာကုတ်ဖဲ့ပါက အနာအမြစ် သွေးထွက်ပြီး ကူးစက် ရောဂါဝင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်စေသည်။

ဇောက်ပြဿနာပြေရင်းရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို သုံးပါ။

ရှန်ပူဖြင့် မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်ပါ

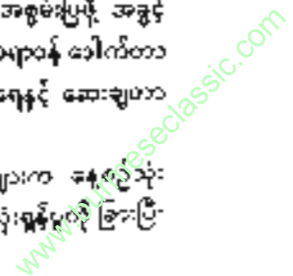
ကျွမ်းကျင်သူများ၏ သဘောထား တည်တည့်တည်းရှိသည့်အချက်မှာ သင့်ဆံပင်ကို ရှန်ပူ (shampoo) ဖြင့် မကြာခဏ လျှော်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ လိုအပ်လျှင် နေ့တိုင်း ခေါင်းလျှော်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရှန်ပူဖြင့်လျှော်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်များလေ ဇောက်ကို ထိန်းချုပ်ရ ပိုလွယ်ကူလေပဲ ဖြစ်သည်။

စေ့ချင်း အားပျော့သည့် ဇောက်သတ်ဆေးပါသည့် ရှန်ပူကို သုံးခြင်းဖြင့် ဇောက်ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်ရန် လုံလောက်တတ်သည်။ ဇောက်က များသော အားဖြင့် အဆီထွက်များသည့် ဦးရေပြားကြောင့်ဖြစ်ရာ ရှန်ပူများကို ရေဆတူရောပြီး နေ့စဉ် ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဇောက်ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်၍ ရှိခိုင်ကြောင်း နုယူးရောမှ ဆံပင်စောင့်ရှောက်ရေးဘက်တွင် စပါယ်ရှယ်လစ် ဖီးလ်လစ်ကင် စလီက ဆိုသည်။

ပုံမှန်သုံး ရှန်ပူများက အလုပ်မဖြစ်ပါလျှင် ဇောက်သတ်ဆေးပါသည့် ရှန်ပူ (anti dandruff shampoo) ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။ အာနီသင်ရီ ပစ္စည်း ပါဝင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ဇောက်ပျောက်ရှန်ပူများကို သမျှ အစား ခွဲကြားသည်။ အာနီသင်ပြဿသည့် နည်းလမ်းမှာလည်း မကြာခဏ နုယူးရောစီးတီးမှ အရေပြား အထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦးက Selenium sulphide (သို့) Zinc Pyrithione ဓာတ်ပစ္စည်းပါ ရှန်ပူများက ထိရောက်မှု အမြန်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ ၎င်း ဓာတ်ပစ္စည်းတို့က ကြေးမုံဆဲလ်များ (အနာပတ်ဆဲလ်များ) မှားယွင်းမှုနှုန်းကို ဖုန်းတားသည်။ Salicylic acid နှင့် Sulphur ပါသည့် ရှန်ပူများက အပတ် များကို ကွပ်ကဲစေသည်။ သို့ဖြင့် ရေဖြင့် အပွယ်တကူဆေးချနိုင်သည်။ ဘက် ရီးယားသတ်ဆေးပါ ရှန်ပူများက ဦးရေပြားပေါ်ရှိ ဘက်တီးရီးယားပမာစကို ပြုစုပေးပြီး ကူးစက်မှု (အနာပတ်) နည်းပါးစေသည်။

"သိပ်ခေါင်းမာတဲ့ ဇောက်အတွက် ကျွန်ုပ်က 'ဆေးချေး' Tar ပါတဲ့ ရှန်ပူ ညွှန်းချင်တယ်။ ယင်းရှန်ပူနှင့် အပြွယ်ထွက်အောင်လုပ်ပြီး ဆံပင်မှာ ဒီအတိုင်း ပြုစီနစ်မှ (၁၀) မိနစ်အထိ ထားပါ။ ဒါမှ 'ဆေးချေး' က အစွမ်းပြုဖို့ အခွင့် ခံလမ်း ရှိမှာပါ။" ယင်းသို့ပြောလိုက်သူမှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာ ဗာရစ်ပဲ ဖြစ်သည်။ လူအများစုက ရှန်ပူနှင့်ခေါင်းလျှော်ပြီး ရေနှင့် ဆေးချပသာ သိပ်မြန်လွန်းတယ်ဟု ဒေါက်တာက ဆိုသည်။

ဆေးချေးပါရန်ပူ(သို့) ဇောက်ပျောက်ဆေးပါ ရှန်ပူများက နေ့စဉ်သုံး အတွက် သိပ်ပြင်းလွန်းသည်ဟုထင်ပါက ယင်းတို့နှင့် ပုံမှန်သုံးရှန်ပူတို့ ကြားပြီး



သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာမာရစ်က ပြောပါသည်။ ရွှေတိရောင်ဆံပင် (သို့) ရွှေရောင်ဆံပင် ရှိသူများက ဆေးမချေးပါ ရှန်ပူသုံးဖို့ရာ စဉ်းစားရပေမည်။ အကြောင်းမှာ ဆံပင်ကို အညှို့ရောင်ပြောင်းစေနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရှန်ပူခြင်ဖြင့် နှစ်ခါလျှော်ပါ

ဇောက်ပျောက် ရှန်ပူကို သုံးသည့်အခါ အမြဲတမ်း ရှန်ပူဖြိုပ်ဖြင့် နှစ်ခါ လျှော်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ အရေပြားပညာရှာ လက်ထောက် ပါမောက္ခဒေါက်တာ အာဂျက်ပရောဟာတင်န့် က ပြောသည်။ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင် ဝင်ခြင်း ရှန်ပူကို ဆံပင်မှာ အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပါ။ ရှန်ပူ အလုပ်လုပ်ဖို့ လုံ လောက်သည့် အချိန်ရမေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ဒီအတိုင်းထားပြီး ရေပြီး အောင် ချိုးပါ။ ယင်းနောက် ခေါင်းကို ရေနှင့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် ဆံပင်တွင် ရှန်ပူကို အမြှုပ်ထအောင် ခုတ်ယအကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီး ရေနှင့် ပြန်ဆေးကြောပါ။ ခုတ်ယအကြိမ် ရှန်ပူကြောင့် သင့်ဦးရေပြားတွင် အာနီသင် ရှိသည့် ဆေးအနည်းငယ် ကျန်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းဆေးက နောက်တစ်ကြိမ် ရှန်ပူဖြင့် ခေါင်းမလျှော်မီအထိ ဆက်ရှိပြီး အလုပ်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်သည်။

ဆေးရန်ပူသုံးခြင်း ထိရောက်မှု ပိုရှိရန်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆရာဝန် တစ်ဦးက သည်သို့ အကြံပြုသည်။ ရှန်ပူကိုခေါင်း၌ အမြှုပ်ထအောင် လုပ်ပြီး လျှင် ရေကာခေါင်းဆောင်းနှင့် ခေါင်းကို အုပ်ထားပါ။ တစ်နာရီကြာ ယင်းအတိုင်း ယားပြီးမှ ရေဖြင့်ဆေးကြောရန် ဖြစ်သည်။

ရှန်ပူအမှတ်တံဆိပ်ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲ

သင့် ဇောက်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိသည်ဟု ထင်ရသည့် ရှန်ပူအမှတ်တံဆိပ်ကို ဆက်ပြီး သုံးစွဲပါ။ သို့သော် အရေပြားက ရှန်ပူထိပါ အစွမ်းသတ္တိရှိသည့် ပစ္စည်းအပေါ် ကြားလျှင် စံနိုင်ရည်ရှိလာနိုင်သဖြင့် အမှတ် တံဆိပ်တစ်မျိုးကို လအနည်းငယ်သုံးစွဲပြီး နောက်အခြားအမှတ်တံဆိပ် တစ် မျိုးမျိုးသို့ ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်းက ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်ပါသည်။

ခေါင်းကို အသာအယာနိုင်ပေးပါ

ရှန်ပူဖြင့် ခေါင်းလျှော်နေစဉ်အတွင်း သင့်လက်ချောင်း ထိပ်များဖြင့် ဦးရေကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ အကြေးခွံများ (သို့) အနာပေးများကွာ ကုသွားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မကုတ်ခြစ်ပါနှင့်။ အနာဖြစ်လာနိုင်သဖြင့် ထောက်ထက်ပင် ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

၉ & ၆ ဆေးရည်

ဇောက်ထူပြီး ဇောက်ရုံနှင့်မပျောက်သည့်ကိစ္စတွင် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည့် ဆေးရည်ကို သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦး က ပြောသည်။ ဆံပင်ရာဝင်ခါနီး ယင်းဆေးရည်ကို ဦးခေါင်း အရေပြားပေါ် သုတ်လိမ်းထားပြီး ရေချိုးသည့်အခါသုံးသည့် ခေါင်းဆောင်း(အုပ်)နှင့် ခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပြီး အိပ်ပါ။ နံနက်ကျလျှင် ရေဖြင့် ဆေးကြောပစ်ပါ။ ယင်းဆေးရည်ကို ညစဉ် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အဆိုပါ ဆရာဝန်က တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် လောက်သာသုံးရန် ထောက်ခံသည်။

စမှန်ဖြူပျက်ရည်နှင့် ဇောက်ကိုဆေးပေး

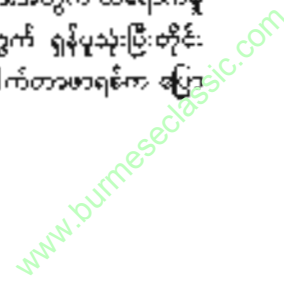
စမှန်ဖြူက ပိုးမွှားများ ဟန့်တားနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိ အနည်းငယ်ရှိ ကြောင်း မကျပ်ကြားသည်။ စမှန်ဖြူအခြောက် လက်ပတ်ရည်ဖွန်း (၄)ဖွန်းစာကို ရေနှစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး (၁၀) မိနစ်ခန့် သူ့ပွက်အောင် ကျိပ်ပါ။ အရည်ကို စစ်ယူ ပြီး အအေးခံပါ။ ယင်းအရည် ထက်ဝက်ခန့်ကို သန့်ရှင်းထားသည့်ဆံပင်ပေါ် လောင်းချပါ။ အရည်က ဦးခေါင်းအရေပြားကို ဖုံးအုပ်မိပါစေ။ ခေါင်းကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ ရေနှင့် ဆေးမချလိုက်ပါနှင့်။ ကျန် အရည်တစ်ဝက်ကို နောက်နေ့စာအတွက် သိမ်းထားပါ။

ဘီယာကိုရောက်

ဆေးကြောဖို့နှင့် စတိုင်လ်လိုးရှင်း (Style Lotion)အဖြစ် ဘီယာကို သုံးမည်ဆိုလျှင် သင့် ဇောက်အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ ဘီယာ က ဦးရေပြားကို အခြောက်သွေစေပြီး ဇောက်ထစေပါသည်။

ကွန်ဒီရှင်နာပါတွဲသုံး

ဇောက်ပျောက်စေသည့် ရှန်ပူများက သင့်ဦးရေပြားအတွက် ထိရောက်မှု ရှိသော်လည်း သင့်ဆံပင်ကို ကြမ်းစေသည်။ သည့်အတွက် ရှန်ပူသုံးပြီးတိုင်း ကွန်ဒီရှင်နာ (Conditioner) သုံးရန် မမေ့ပါနှင့်ဟု ဒေါက်တာမာရစ်က ပြော သည်။



ဆီပူကိုလှားပေး

ပုဇွန်သည် ဆီပူတစ်မျိုးမျိုး (ပမာအားဖြင့် သံလွင်ဆီ) က စောက်ကို နှူးစေပြီး ကွာကျစေနိုင်ပါသည်။ ခေါက်တာဟာတင်နံ့က ပြောသည်။ သံလွင်ဆီ အနည်းငယ်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပုဇွန်ရုံ အပူပေးပါ။ သင့်ဆံပင်ကို ဆီနှင့် ရွှံ့အောင် လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ခေါင်း ဦးရေပြားရောက်အောင် ဆီကို ဝါဂွမ်းလုံး (သို့) အရပ်ချိန်နှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဆံပင်ကို အမြောင်းလိုက်ဖယ်ပြီး ဆီ ဦးရေပြားထိအောင်သာ လိမ်းပါ။ ရေချိုးသည့်အခါမဆောင်းသည့် ခေါင်းဆောင်းကို မျှပ်ထားပြီး မိနစ် (၃၀) ခန့် နေပါ။ ပြီးနောက် စောက်သတ်ဆေးပါ ရွန်ပူသုံးပြီး ရေဆေးဆွဲပါ။

နေရောင်ခံနိုင်က ကောင်းပါသည်

နေရောင်ခြည် အနည်းငယ် ခံယူနိုင်ခြင်းက စောက်အတွက် ကောင်းပါသည်။ အကြောင်းမှာ တိုက်ရိုက် နေရောင်ခြည်တွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UV Light ပါရှိသည်။ UV သည် အကြားတက်သည့် အရေပြားအတွက် အရောင်ချစေသည့် အခွမ်းသတ္တိ ရှိပါသည်။ သို့သော် မနဂုဏာလှခြင်းဖြင့် အသားအရေ ထိခိုက်စေသည့်အထိ မဖြူလုပ်မိစေရန် သတိထားပါ။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀) ခန့် နေရောင်ခြည်ခံရလျှင် လုံလောက်ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

စိတ်ကြောင့်လည်း ပိုဆိုးနိုင်

စောက်နှင့် အခြား သရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို စနက်ပေးသည့် (သို့) ပိုမိုဆိုးရွားစေရာတွင် စိတ်၏ အခန်းကဏ္ဍကို လျစ်လျူ မရွံ့သင့်ပေ။ အရေပြားရောဂါ အခြေအနေများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ပို၍ ဆိုးရွားတတ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ ယင်းကို ပြေလျောစေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာပါ။ ငလုကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။ (Meditate) သင့်စောက်ပြဿနာအတွက်လည်း အစိုးရိမ် မလွန်ပါစေနှင့်ဦး။



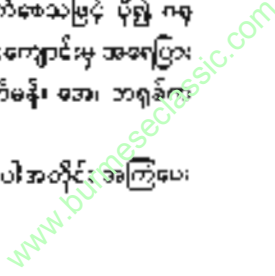
၉။ ပါးစေ့တွန့်ခြင်း (Wrinkles)

အိုမင်းရင့်ရော်မှု၏ လက္ခဏာများထဲတွင် ဆံပင်ဖြူခြင်းနှင့် ပါးစေ့တွန့်ခြင်း (Wrinkles) များ ပါဝင်သည်။ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ငေးဆိုးခြင်းဖြင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်းကို အလွယ်တကူ ပုံးကွယ်ထားနိုင်သော်လည်း ပါးစေ့တွန့်ခြင်းများကိုမူ အလွယ်တကူ ပြေပျောက်အောင်လုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။ သို့သော် အချိန်မတန်မီ အိုနာကျခြင်း အဖြစ်မျိုး၊ အမြင်မျိုး မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နည်း အခြောက်အမြားရှိနေပါကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။

ရင့်ရော်မှုကို နှောင့်နှေးစေနည်းများ

နေပြင်းခက်ကို ရှောင်ပါ။ နေပြင်းခက်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်းသည် ပါးစေ့တွန့်ခြင်းကို မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ရာတွင် ပထမဆုံးဆဲ ကတုတ်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတိုင်းက သဘောတူသည်။ နေရောင်များမျှမိခြင်းက သစ်သီးများကို ခြောက်သွေ့တွန့်ရှုံ့စေသကဲ့သို့ အသားအရေကိုလည်း တွန့်ရှုံ့စေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယနေ့ကာလတွင် ကမ္ဘာတိုင်းလုံး ပါးလှလာခြင်း သို့မဟုတ် အပေါက်ဖြစ်လာခြင်းက ကမ္ဘာမြေပေါ် အတားအဆီးမရှိ ကျရောက်စေသဖြင့် ပို၍ ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားဟာတ္တသိုလ်၊ ဆေးကျောင့်မှ အရေပြားရောဂါပညာရှာနု လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဇော်မနိုး ဒေါ်၊ ဘရုခ်ရှာ ဖြောသည်။

နေပြင်းခက် မခံရရန် ကျွမ်းကျင်သူတို့က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးထားသည်။



- (၁) အသားအရေ တွန့်ရှုံ့စေသည့် နေရောင်ခြည်သည် နံနက် (၁၀) နာရီမှ မွန်းလွဲ ၂ နာရီအတွင်း ကျရောက်သည်။ ယင်း အချိန်အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ နေပူထဲမထွက်ပါနှင့်။
- (၂) နေပူထဲ မလွဲမသွေ ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် နေလောင်ကာဆေး (Sunscreen) တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးရန် နည်းစေရန် မှောင်ညိုစိုစိုင်းဆေးကျောင်း၊ အရေပြားရောဂါပညာဌာန၏ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ စတီဗင်ကာတင် က တိုက်တွန်းသည်။
SPF နံပါတ် ပို၍ကြီးလေ ပို၍ နေမှအကာအကွယ်မှု ပိုပေးသည့်အတွက် ပို၍ ကောင်းလေပဲ ဖြစ်သည်။ နေပူထဲ မထွက်မီ အနည်းဆုံး နာရီပတ်ကြိုပြီး နေပူခံလိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးပါ။ ရေကူးပြီးလျှင်လည်း မနက်ထပ် တစ်ကြိမ် ပြန်လိမ်းပေးပါ။
- (၃) အလင်းရောင်ပြန် မျက်နှာပြင်များကို သတိထားပါ။ နှင်းပြင်းသံပြင်၊ ကွန်ကရစ်ပြင် စသည်တို့မှ ပြန်လာသည့် အလင်းရောင်များကလည်း နေမှ တိုက်ရိုက်လာသည့် အလင်းရောင်နည်းတူ ဒုက္ခပေးသဖြင့် သတိထားပါ။
- (၄) တောင်ထိပ် အမြင့်နေရာများနှင့် တောင်ပိုင်းကျလေ အံကျောတာနှင့် နီးလေ၊ အလင်းရောင်၏ဒဏ်ကို ပိုမိုခံရပါသည်။

မျက်မှောင်ကြွတ်ခြင်းကိုရှောင်

ရယ်စရာအဖြစ် ပြောင်းချော်ချော် မျက်နှာလှုပ်ခြင်းက တစ်ခါတစ်ရံ သို့လျှင် အကြောင်းမဟုတ်။ သို့သော် အမြဲတမ်း မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်း၊ မျက်စိမှေး၍ ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းတွန့်ခြင်းမျိုးက ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ သို့မဟုတ် ရှိနှင့်ပြီး အရေးအကြောင်းများကို ပို၍ ဆိုးစေပါသည်။

သင့်မျက်နှာကို စစ်ဆေးကြည့်

သင့်မျက်နှာ ရှုံ့ဖွံ့ခြင်း၊ ရှို့ မရှိသင် ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်ပါသလဲ။ သင်တယ်လီဖုန်းနှင့် စကားပြောနေစဉ် သင့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲ ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်နဖူးပေါ် 'ဆဲလ်ဖိန်းတိတ်' တစ်မျှပ်နှင့် ကပ်ထားပါ။ သင့်မျက်နှာကို ပင့်လိုက်တိုင်း 'ဘိတ်'က တွန့်လိပ်သွားခြင်းကို သင်ခံစားမိမည်။

ဦးထွန်း နေကာမျက်မှန်မပါဘဲ ထွက်ပါနှင့်

ပါးရေတွန့်စေရန် အကောင်းဆုံး ဖော်နည်းကားဟစ်ရမှာ နေပူထဲ နေကာမျက်မှန် မပါ။ ဦးထုပ်မပါ ထွက်ခြင်းပင်။ ဒုက္ခပေးသည့် နေရောင်ခြည် မျက်နှာပေါ်ကျခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရုံမက မျက်စိမှေး၍ ကြည့်ရတတ်သည်။ ယင်းကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် မျက်စိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးငယ်သည့် အရေးအကြောင်း အတွန့်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ခေါင်းဆုံးဝပေါ် မှောက်မအိပ်ပါနှင့်

'အိပ်ခြင်းမှရသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ' ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားခွဲစိတ်ပညာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဘင်စတော့ခ်က ဆိုသည်။ ဒေါက်တာဘင်စတော့ခ် ဆိုလိုသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းမျိုးမှာ ညအချိန် အိပ်စက်ရာတွင် ခေါင်းဆုံးအပေါ် မျက်နှာအပိအိပ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ယင်းအလေ့အကျင့်မျိုး ရှိပါက ကျောပေါ်(ပက်လက်)အိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်မျက်နှာ ခေါင်းဆုံးနှင့် ဖိကပ်ခြင်းမရှိသည့် အနေအထားကို စမ်းသပ်အိပ်ကြည့်ပါ။

'အဝ' မလွန်ပါစေနှင့်

ကိုယ်အလေးချိန် အမြောက်အမြား တိုးလာခြင်းက အရေပြားကို ဆန့်ထုတ်သည်။ ယင်းနောက် ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာသည့်အခါ (အထူးသဖြင့် သင့်အသက်အရွယ် ပိုရလာပြီး အရေပြား၏ ဆန့်နိုင်ကျွန်ုပ်အား လျော့နည်းလာသည့်အခါ) အသားအရေ ဖွန့်လာသည်။ အကြောင်းမှာ အရေပြားက မူလအနေအထားသို့ လုံးဝ ပြန်မရောက်နိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သည့်အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဦးစွာပထမ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးစေရန် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသည်ဆိုလျှင် အသက် ၄၀ မတိုင်မီ ပိုသည့်အဆီကို ကျဆောင်ချပစ်ပါဟု ဒေါက်တာကတောင်က အကြံပေးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ

ကျွန်းမာရေး ကောင်းသူများတွင် ကျွန်းမာရေး မကောင်းသူများထက် ပိုမိုကျန်းမာသည့် ပိုမိုဆန့်၍ ကျွံ့၍ရသည့် အရေပြားရှိသည်။ မင်္ဂလာနိုင်ငံမှ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အားကစားသမားများ၏ အရေပြားသည် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သူများ၏ အရေပြားထက် ပိုမိုထူထဲ သိပ်သည်း သန့်မာကြောင်း တွေ့ခဲ့သည်။ အရေပြား၏ ဆန့်နိုင်ကျွံ့နိုင်သည့် စွမ်းရည်မှာ အားကစားသမားများတွင် သာကွန် ကောင်းမွန်သည်။

စားသောက်ပုံမှန်ပါစေ

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် နပျို လန်းဆန်းသည့် အသားအရေ အတွက် အရေးကြီးသည်။ အရေးအကြီးဆုံးထဲတွင် ဗီတာမင် B ကွန်ပလက်များ ပါဝင်သည်။ ယင်း ဝိဿယပ်ကို အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဥများ၊ ဂျုံလုံးညို (Whole Wheat) ဗီတာမင်အားဖြည့်ကျွံ့မှုန့်၊ နို့ စသည်တို့တွင် ပါဝင်သည်။ နောက်ထပ် အရေးကြီး ဗီတာမင်များမှာ ဗီတာမင် A နှင့် C ဖြစ်သည်။ ယင်း ဗီတာမင်နှစ်မျိုးကို လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးစလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တွင် တွေ့ရသည်။ အသားအရေအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာမှာ အရွက် စိမ်းစိမ်းဟားဟား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာ အိုဒိုနိုဗော့ က ပြောသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းက သင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းသည့် အပြင် အချိန်မတန်ဘဲနှင့် သင့်ပါးစပ်တစ်ဝိုက်တွင် ပါးရေတွန့်ခြင်း ဖြစ်စေပါ သည်။ နှစ်ရှည်လများ စီးကရက်ကို ခံရသည့်အတွက် နှုတ်ခမ်းရှုံ့တွန့်ရသည့် အကျိုးဆက် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက အရေပြားအောက်ရှိ သွေးကြော ဝယ်များသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို နည်းစေသည့်အတွက် ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ပို၍ ယင်ရှား ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

Moisturizer အသုံးပြုနိုင်

ဈေးကွက်ထဲရှိ မည်သည့် Moisturizer မှ ဆိုးမင်းရင့်ရော်ခြင်း နည်း စွဲကို ပြောင်းပြန်လှန်၍ မရပါ။ သို့သော် ခြောက်သွေ့သည့် အသားအရေ အတွက် Moisturizing Cream ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုမို သေးငယ်သည့်

အရေးအကြောင်းများကို မိုးကွယ် ကာသကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ခရင်မ် မသုံးမီ အရေပြားကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်(မ်)များအပေါ် မလှဲလွန်းနှင့်

ပါးရေတွန့်ခြင်းပျောက် ခရင်မ်များ သို့မဟုတ် ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်(မ်) များ (anti aging creams) ဟူသော မမှန်မကန် ကြော်ငြာများမှာ နေရာ တကာတွင် ပေါ်ထွက်လာနေသည်။ “ကော့စ်မက်တစ်ကုမ္ပဏီတစ်ချို့ရဲ့ ရင့်ရော် ခြင်းတား ခရင်မ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ကြော်ငြာချက်များမှာ သိပ်ပြီး အထင် မြင်မှားစရာ ကောင်းလှပါတယ်” ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (FDA) မှ ပြန်ကြားရေးအရာရှိတစ်ဦးက ပြောပါသည်။

မိတ်ကပ်ပညာရှင်အကူအညီတောင်း

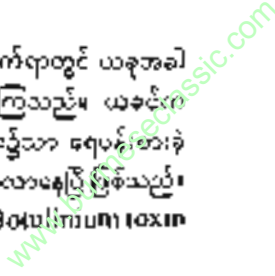
“မိတ်ကပ် ကောင်းကောင်းကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန် သုံးစွဲခြင်းက ပါးရေတွန့် ခြင်းကို ကောင်းကောင်း မိုးကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်” ဟူ၍ နေရာသိဝက်စိတန်း တက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားရောဂါပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ပေါလ် လာဇာက ဆိုသည်။ ပါမောက္ခကြီးက တတ်ကျွမ်းသည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်ကို ရွာရန် အကြံပေးသည်။ တော်သည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်တို့က မှုပ်ရှင်အပွက် လူတစ်ဦးကို အိုမင်းပုံပေါက်အောင် မနီတီးနိုင်သကဲ့သို့ ငယ်ရွယ်နပျိုပုံ ပေါက် အောင်လည်း မနီတီးခြယ်သပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရေငွေ့လွှတ်စက်ကို သုံးစွဲပါ

သင့်အိပ်တွင်းရှိ လေကို စိုစွတ်နေစေရန် ရေငွေ့လွှတ်စက် (humidifier) သုံးခြင်းက အသားအရေ ခြောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် ပိုမိုသေးငယ်သည့်အတွက် အရေးအကြောင်းများမဖြစ်ရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

Botox ထိုးဆေးထိုးစံမလား

မျက်စိတစ်ဝိုက်ရှိ အရေးကြောင်းများကို ပျောက်ပျက်ရာတွင် ယခုအခါ လူတော်တော်များများက Botox ထိုးဆေး အထိုးစံနေကြသည်။ ယခင်က ရုပ်ရှင်မင်းသမီးများနှင့် မှာမည်ကျော်ကြားသူများ အကြား၌သာ ရေပန်းတားခဲ့ သည့် ယင်းနည်းသည် ယခု လူထုအကြား အတော်တွင်ကျယ်လာနေပြီ ဖြစ်သည်။ Botox ထိုးဆေးဆိုသည်မှာ အစာအဆိပ်သင့်စေသည့် Botulinum toxin



ခေါင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ *Bothulinum toxin* သည် အပွန် အဆိပ်ပြင်းသည်။
ယင်းကို အပွန်အားပျော့အောင်လုပ်ပြီးမှ ထိုးဆေးစားဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။



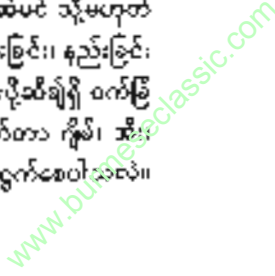
၁၀။ ဝက်ခြံ (Acne)

မျက်နှာပေါ်တွင် ပေါ်ထွက်လာတတ်သည့် ဝက်ခြံ (acne) ကို လူတိုင်း သိကြသည်။ များသောအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက် ပြီးကောက်ပေါက်အရွယ်များ တွင် အတွေ့များသည့် အပြေားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မျက်နှာတွင်မက ရင်နှင့် ကျောတွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အသက် ၂၅ နှစ် သို့မဟုတ် အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်နှင့် သက်ကြီးပိုင်းအထိ ဝက်ခြံများ တွေ့ရသည်။ အသက် ၆၀ ကျော် အမျိုးသမီးတို့အပေါ်တွင် ဝက်ခြံနှင့် မကင်းကြောင်း သိရသည်။

ဝက်ခြံ (acne) ဆိုသည် ဝေါဟာရမှာ စင်စစ် ပြည်ဖုများ (pimples) ဝက်ဝက် ပုလဲစရာင်အဖုများ (Whitheads) နှင့် မဲ့ခြောက်များ သို့မဟုတ် ဝက်ခြံပုန်းများ (black heads) စသည့်လက္ခဏာရပ်များကို ပေါင်းစုံ ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု တို့စတွန် (တက္ကသိုလ်) ဆေးကျောင်း၌ အရှေ့ပြော ကဏ္ဍာနုမှ ပါမောက္ခ ပီတာ၊ အီး၊ ပိုချိုက ဆိုပါသည်။ ဝက်ခြံဖြစ်လာခြင်းမှာ ပြောအပေါက်များ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် လူတစ်ဦးတွင် ရောင်ရမ်းခြင်းရှိသည့် နို့မဟုတ် မရှိသည့် အနာများ ဖြစ်လာရသည့် အခြေအနေပင် ဖြစ်သည်။ သါ ဆိုလျှင် ဘာတွေက ဝက်ခြံဖြစ်စေပါသလဲ။

ဝက်ခြံဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း

ချောကလက်က ဝက်ခြံ မထွက်စေပါ။ ညစ်ပေသည့် ဆံပင် သို့မဟုတ် ပျော့ကြောင့်လည်း ဝက်ခြံ မဖြစ်စေပါ။ လိင်ဆက်ဆံမှုများခြင်း၊ နည်းခြင်း ကြောင့်လည်း ဝက်ခြံ မဖြစ်စေပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ နယူးပို့ဆ်ချ်ရှိ ဝက်ခြံ ကာသနဌာနကို တည်ထောင်သူ အရှေ့ပြောအထူးကု သေါက်တာ ကိုမ်၊ အီး၊ တန်က ပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သါဆိုလျှင် ဘာက ဝက်ခြံ ထွက်စေပါသလဲ။ အဓိက မျိုးရိုးဗီဇ (heredity) ဟူ၍ ပြောရပေမည်။



ဝက်ခြံက ဝိစကြောင့် ပြစ်သည်။ မိသားစုထဲတွင် ပြစ်ပွားတတ်သည်။ သင့်အရေပြားရှိ အပေါက်များ၏ များစွာပါရှိ ယွင်းချက်ကြောင့်ပါဟူ၍ ဒေါက်တာ ပုလဲတန်က ပြောသည်။ သင့်မိသားစုထဲတွင် ဝက်ခြံရှိပါက သားသမီး လေးဦးတွင် သုံးဦးမှာ ဝက်ခြံ ရှိပေလိမ့်မည်။ ဝိစအပြင် အခြား အကြောင်း အချက်များကလည်း ဝက်ခြံထွက်စေပါသည်။ ယင်းအကြောင်းအချက်များတွင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ နေရောင်ထိမှု၊ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ မိတ်ကပ် ဓာတ်ဆီနှင့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးဖျား သောက်ခြင်းကလည်း ဝက်ခြံ ထွက် စေနိုင်သည်။

အလုပ်လုပ်သည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဝက်ခြံအတွေ့များသည်။ အကြောင်း မှာ သူတို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး မိတ်ကပ်မလိမ်းရတတ်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

ဝက်ခြံမထွက်စေရန် လိုက်နာကျင့်ကြံသင့်သည့် နည်းလမ်းများ

သင့်မိတ်ကပ်ကိုပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ

အရွယ်ရောက်သူ အမျိုးသမီးများတွင် မိတ်ကပ်သည် ဝက်ခြံထွက်စေ သည့် အဓိကအကြောင်းရင်း တရားခံပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါသည့် မိတ်ကပ်က ပြဿနာပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖောင်ခေးရှင်းမိတ်ကပ်၊ ပါးနီ၊ အသားသန့် ခရင်မ် သို့မဟုတ် ၃၀ ဘက်သုံး ရှိုက်ချာရိုက်စာများတွင်ပါသည့် ခြယ်ဆေးများက ဘာပြဿနာမှ မပေး။ ယင်းပစ္စည်းများတွင်ပါသည့် 'ရေ'ကလည်း ပြဿနာ မရှိ။ ယင်းတို့ထဲတွင် ပါသည့် 'ဆီ'ကသာ ပြဿနာပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါ ကြောင့် သင့်တွင် ဝက်ခြံထွက်တတ်သည်ဆိုပါလျှင် အဆိုပါသည့် မိတ်ကပ် ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။

ဒါတွေ မပါစေပါနှင့်

Lanolins, ispropyl myristate, sodium lauryl sulphate, laureth-4 နှင့် DAC အနီရောင် ဆိုးဆေးများပါသည့် ဝက်ခြံမထွက်စေ ပစ္စည်း များကို ရှောင်ပါ။ ယင်းပစ္စည်းတို့က 'အဆီ' နည်းတူ အရေပြားတွင် ဝက်ခြံ ထွက်စေပါသည်။

မိတ်ကပ်တွေကို ရေခဲခင်းဆေး

အိမ်ရာဝင်ချိန်မှာ မိတ်ကပ်ကို ရေနှင့် ခင်းအောင် ဆေးကြောရပါမယ်။ ပြာသုံးပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေနှင့် ဆေးပစ်ပါ။ ဆပ်ပြာ မကျွန်ရအောင် မဟုတ်သလို သုံးပြီး ဆေးကြောပါ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးဝါးကြောင့် ပိုဆိုးနိုင်

ပဋိသန္ဓေတားဆေးဝါးမျိုးဖြစ်သည့် Ovrál, Loestrin, Norlestin နှင့် Norinyl တို့က ဝက်ခြံကို ပိုဆိုးရွားစေကြောင်း တွေ့ရှိသည်။ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးသောက်နေသည့် အမျိုးသမီးအနေနှင့် ဝက်ခြံပြဿနာရှိပါက ဆရာဝန် ကို ပြသပြီး တိုင်ပင်သင့်သည်။ ဆရာဝန်က သင့်တော်မည်ထင်သည့် ဆေးကို ကြောင်းလဲပေးစကား ပေးပေးမည်။ သို့မဟုတ်က အခြား ပဋိသန္ဓေတားနည်း တို့ ညွှန်ပြပေးလိမ့်မည်။

ဝိအတိုင်းထားပါ။ ညှစ်ပါနှင့်

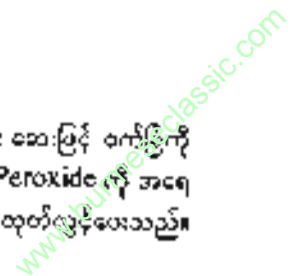
ပြည်ဖုများ ဒါမှမဟုတ် ဝိုင်းစက်စက်ပုလဲရောင်ဖုများ (Whiteheads) ကို မညှစ်သင့်ပါဘူးဟု ဒေါက်တာ ပီချီက ဆိုသည်။ ပြည်ဖု (pimple) ဆို ခြင်းမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၍ ၎င်းကို ညှစ်ခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်း ကို ဆိုးစေပါသည်။ ထို့အပြင် ပိုးလည်း ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ မြန်မြန် ဖျောက် ချားအောင် ဘာမှလုပ်၍ မရ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့ တစ်ပတ်မှ လေးပတ် အထိ ရှိနေတတ်သည်။ သို့သော် အမြဲ သူ့ဘာသာများကံသွားမှာ ဖြစ်သည်။

ညှစ်သင့်တာက

ပြည်ဖု အများစုကို သူ့အတိုင်းထားခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော် လည်း တစ်မျိုးကိုမဟုတ် အပျောက်ပြန်ရန် ညှစ်လိုရသည်။ အလယ်တွင် ပြည် ဖုများလေး ရှိနေပါလျှင် ၎င်းတို့ကို အသာအယာ ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြည်ထွက် ဖုများလျှင် အပျောက်ပြန်ပါသည်။

ဝက်ခြံဆေးများ သုံးမလား

ဆေးဆိုင်တွင် ရရှိနိုင်သည့် Benzoyl Peroxide ဆေးဖြင့် ဝက်ခြံကို နှိမ်နင်းနိုင်သည်။ ဆေးထဲရှိ Benzoyl အစိတ်အပိုင်းက Peroxide ကို အရေ ပေါ်ရှိ အပေါက်ထဲသို့ ဆွဲယူသွားပြီး 'အောက်ဆီဂျင်' ကို ထုတ်လွှင့်ပေးသည်။



ထွက်လာသည့် အောက်ဆီဂျင်က ဝက်ခြံကို ဆိုးရွားစေသည့် ဘက်တီးရီးယားကို သတ်ပစ်သည်။

ဝက်ခြံ ဆေးများမှာ ဂျယ်၊ အရည်၊ လိုရှင်း သို့မဟုတ် ခရင်(မ်)အနေ နှင့် လာသည်။ ရေနှင့် လှုပ်ထားသည့် ဂျယ် (gel)ကို သုံးစွဲရန် ဒေါက်တာ ဖူလ်တန်က အကြံပေးသည်။ ၎င်း ဂျယ်က အရေပြားယားယံစေခြင်း အနည်း ပါးဆုံးဆေး ဖြစ်သည်။ ညနေဘက်တွင် ဆေးကို ထစ်နာရီကျော်ကျော် ထိန်း ထားပြီး ရေနှင့်စင်ဆောင်ဆေးရန် ဖြစ်သည်။

အရေပြားခြောက်သွေ့သတိပူ

ခြောက်သွေ့သည့် အရေပြားက Benzoly Peroxide နှင့် တုံ့ပြန် ဇာတ်ပြု လှယ်သည်။ သည့်အတွက် အားပိုမိုပျော့သည့်ဆေးကို ပထမ သုံးစွဲပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အားပိုပြင်းသည့်ဆေးကို သုံးစွဲရန် ဆရာဝန်တစ်ဦးက အကြံ ပေးသည်။ ဆေးထဲတွင် Benzoy Peroxideပါဝင်မှု ၂.၅% မှ ၁၀% အထိ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

နေ့ရက်ကို ရှောင်ပါ

ဝက်ခြံဆေးများနှင့် နေရောင်က မကောင်းသည့် တုံ့ပြန်ဘက်ပြုမှု ဖြစ် တာတတ်သည်။ နေရောင်၊ အနီရောင်ဆောက်ရောင်ခြည် (IR)၊ နေရောင်ကာဆေး များနှင့် ထိတွေ့မှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် နေပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုပဲသုံးပါ

ဆေးများကိုရောပြီး မသုံးပါနှင့်။ သင်က ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိသည့် ဝက်ခြံဆေးကို သုံးနေပါက ဆရာဝန်ပေးသည့် ဆေးကို သုံးတော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဆေးကို ရုပ်ပြီးမှ သုံးပါ။ Benzoyl Peroxide Retin-A နှင့် ဝီဘာမင် A ဆင်သက်ဝစုညီပါသည့် Accutane ကဲ့သို့ အခြားဝစုညီများနှင့် ဆွေမျိုး ဝေဟစပ်သည်။ ဝါကြောင့် နှစ်မျိုးစလုံးကို တွဲမသုံးသင့်ပါ။

ဝက်ခြံမပြန်အောင် ကာကွယ်ပါ

ဝက်ခြံမပြန်စေရန် ဆေးကို ပတ်ပတ်လည် လက်မဝက် အကွာအဝေး အထိလိမ်းရန် ဒေါက်တာ ဖူလ်တန်က အကြံပေးသည်။ ဆေးက ဝက်ခြံကို ထိုက်ရိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်သည်ထက် ကာကွယ်မှု ပို၍ ပေးသည်။ ဝက်ခြံက

မျက်နှာပေါ်တွင် တစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ပွားတတ်သည်။ ယင်းသို့ မပွားအောင် ဆေးက ကာကွယ်ပေးသည်။



မည်သို့ဖြစ်စေ သိမ်တိုင်းဆေးဝါးများနှင့် ကုသလိုသည်ဆိုပါလျှင် မင်းဖမ်းမှ အရေးပြားအထူးကို ခေါက်တာ ပသာမတ်စ်ဂွမ်မန်း၏ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာသင့်သည်။ ခေါက်တာ 'ကြွက်နို့ကို ကုသရာမှာ သင့်ကိုယ်ကို အနာထရ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ရိုးရှင်းတဲ့ ကုသနည်းများနှင့် စတင်ပွားလာပါက အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။

ရက်သတ္တပတ် အထောက်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ။ တိုးတက်မှုမရမှ ပိုပြီး ငြင်းထန်တဲ့နည်းသုံးဖို့ တက်လှမ်းပါ'ဟု ဆိုသည်။

၁၁။ ကြွက်နို့ (Wart)

ကြွက်နို့ (Wart)ဆိုသည်မှာ papilloma virus ကူးစက်မှုကြောင့် အရေးပြားပေါ်တွင် ထွက်လာသည့်အဖုဖု ဖြစ်သည်။ သာမန် ကြွက်နို့များမှာ မာကြောသည့် အဖုပေါ်ဖြစ်ပြီး လက်ဖခါးပေါ်တွင် အတွေ့ရများသည်။ ကြွက်နို့များ တစ်ခုတည်းတွေ့ရသကဲ့သို့ အမြို့လိုက်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ဓနာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပေါက်ရောက်တတ်သည်။ ပေါက်ရောက်သည့် နေရာလိုက်ပြီး အမည်အမျိုးမျိုး ကွဲသွားသည်။ မဟာအားဖြင့် ဖြေဖဝါးတွင် ပေါက်သော ကြွက်နို့များကို Plantar Wart ဟုခေါ်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသား အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်တွင် ပေါက်ရောက်သော ကြွက်နို့များကို genital warts ဟုခေါ်လည်း ခေါ်ဆိုသည်။ ဝက်ခြံပြီးလျှင် အဖြစ်အပျားဆုံး အရေးပြားရောဂါ ဖြစ်သည်။

ပုံမှန် ဆေးကုသနည်းများထဲတွင် မီးမြှိုက်ခြင်း၊ ခြစ်ချခြင်း၊ လှီးဖြတ်ခြင်း၊ အအေးစာတံနှင့် သတ်ခြင်း၊ လေဆာရောင်ခြည်နှင့် သတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ယင်းနည်းနာများသည် ထိရောက်သည်လည်း ရှိသည်။ သို့သော် အများစုမှာ နာကျင်မှုကို ခံစားရရှိစေပြီး အာရွတ်များ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ နောက်ဟစ်ချက်မှာ ဘာနည်းနှင့် ကြွက်နို့များကို ပျောက်အောင်လုပ်ပါစေ။ ၎င်းတို့က ပြန်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကြွက်နို့များမှ ၄၀% မှ ၅၀% မှာ သူ့ဘာသာ (၂) နှစ်အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ ကြွက်နို့များမှ ကူးစက်နိုင်သည့် ခိုင်းရပ်စ်ရိုးများ အမြဲဆွဲချနေသည့်အတွက် မကုသဘဲ ပစ်ထားလျှင် ယင်းတို့က အရွယ်အစား ကြီးလာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အခြားနေရာသို့ ပျံ့သွားနိုင်သည်။ သည့်အလွန် သင့် ကြွက်နို့များက စတင်ပွားလာပါက အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။

ကြွက်နို့ပျောက်နည်းအမျိုးမျိုး

စိတာမင် (A) အကုသညီယူ

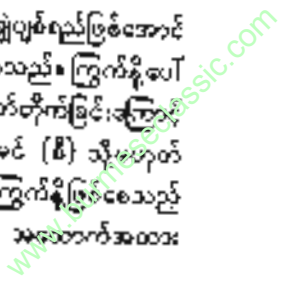
တူလိန်းတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ ဗိုလ္လာရာဒိုင်အိုလော်ဂျီနှင့် ရောဂါ ဗွာနုထွဲမက်ပါမောက္ခ ခေါက်တာရောဘတ်ဂယ်ရီ၏ စိတာမင် (A)ကို ကြွက်နို့ ပေါ်ထည့်သည့်နည်းမှာ ကြီးမားသည့် အောင်မြင်မှုရရှိသည်။

'ငါးကြီးဆီမှ ရသည့် စိတာမင် (A) ၂၅၀၀၀ IV ပါသည့် ဆေးပျော့ နည်းများကို ရယူပါ။ ဆေးပျော့တောင့် (ကက်ပီဆူး) ကို ခွဲချလိုက်ပြီး အရည် ချော့ကို ကြွက်နို့ပေါ် ညှစ်ချပါ။ ကြွက်နို့ထဲ ဆေးဝင် သွားအောင် ပွတ်ပေးပါ။ ပျောက်ချက် - စိတာမင် (A) ကို ဆေးချိန်များများသောက်ပါက အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် မသောက်နိုင်ပါ။

ကြွက်နို့အမျိုးမျိုးက အထက်ပါကုသမှုကို တုံ့ပြန်ရာတွင် မတူကြပါ။ ခြောက်တမ်းနုသည့် ကြွက်နို့များက တစ်လအတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၂ လနှင့် ၄ လ အကြားက ပို၍ သေချာပါသည်။ ဖြေဖဝါးတွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့ဆိုလျှင် ၂ လမှ ၅ လအထိ ကြာတတ်ပါသည်။

ပိုးသတ်နိုင်သည့် စိတာမင် (C)

စိတာမင် (C) ကို အမှန်ဖြစ်သော်လျှင် ရေနှင့် ချွဲပျစ်ရည်ဖြစ်အောင် ပျော်၍ ကြွက်နို့ပေါ် အုံပေးခြင်းက လူ့အမျိုးကို အကျိုးရှိစေသည်။ ကြွက်နို့ပေါ် စိတာမင် (C) ချွဲပျစ်ရည် (paste) အုံပေးပြီးနောက် ပွတ်တိုက်ခြင်းအကြောင့် မသွားစေရန် အပေါ်မှ ပတ်တီးစည်းထားပါ။ စိတာမင် (B) သို့မဟုတ် ကြွက်နို့ပျောက်ကုသရည် အပေါ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ်ပြင်းမားမှုက ကြွက်နို့ဖြစ်စေသည့် ခိုင်းရပ်စ်ရိုးများကို သတ်ဖြတ်နိုင်သည့် ရှမ်းရည်ရှိကြောင်း သေတောက်အတား



တချို့ ရှိပါသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူဒေါက်တာ ကျက်ပရီဘလမ်းက ပြောသည်။
ဗီတာမင် (C) က အသားကို ယားယံစေနိုင်သည့် အတွက် အသားမထိအောင်
သတိထားပါ။

ဆေးတိတ် (medical tape) ကိုလည်း သုံးနိုင်

'တိတ်ပတ်တီးကို ကြွက်နို့အပေါ်အသုံးပြုတာ ကျွန်တော် တောင်မြင်မှု
ရန်ပါတယ်' ဟု ဒေါက်တာဂွမ်မန်က ဆိုသည်။ ဆေးတတ်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်
ရှေးဦးသူနာပြုသုံး ဖည်သည့်အမျိုးအစားကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာ
က ဆိုသည်။ ယင်းဆေးတိတ်ကို ကြွက်နို့ပေါ် အံ့ကျွမ်းထားပါ။ တစ်နေ့ ၂၄
နာရီ ၇ ရက်ကြာ ကပ်ပေးပါ။ ဓာတ်ပြန်တော့ဟုထင်မှသာ တိတ်ကိုပြောင်းပါ။
ရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာအထိ စိတ်ရှည်ရှည်စောင့်ပါ။ ယင်းနည်းက တချို့သူများ
အတွက် တကယ့်ကို အလွန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကြွက်ဆူဆီနှင့် စမ်းကြည့်ပါ

ကြွက်နို့အပေါ် ကြွက်ဆူဆီ (Castor oil) တစ်မျိုးတည်းကို တစ်နေ့
နှစ်ကြိမ် ထည့်ပြီး တိတ်ပြိုင် အပ်ထားပေးပါ။ နောက် ပညာရှင်တစ်ဦးက
ကြွက်ဆူဆီနှင့် မုန့်ဖုတ်ဆီပါရောထားသည့် စေးပျစ်ရည်ကိုအသုံးပြုရန် အကြံ
ပေးသည်။ ယင်း စေးပျစ်ရည်ကို ကြွက်နို့အပေါ် တစ်နေ့ အကြိမ်အတော်များများ
အသုံးပြုပါ။ ကြွေမကျသွားစေရန် ပတ်တီးဖြစ်စေ၊ လက်အိတ် (သို့) ခြေအိတ်
ဖြစ်စေ စွပ်ထားနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆိုင်မှဆေးကို သုံးနိုင်

ပေါ်ပြူးလာအဖြစ်ဆုံး ပြောနိုင်လောက်သည့် ရောင်းစားဝင်ဆေးဆိုင်မှ
ဝယ်ယူရရှိသည့်ဆေး သို့မဟုတ် OTC (over the counter) ဆေးဖြစ်သည့်
Salicylic acid preparation ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ Salicylic acid သည်
ကြွက်နို့များကို နူးအောင်လုပ်ပြီး ပျော်ဝင်သွားစေသည်ဟု ယုံကြည်ရသည်။
ယင်းဆေးမှာ အရည်၊ ဂျယ်၊ ကပ်ဆေး၊ လိမ်းဆေး အတွင်များဖြင့် လာသည်။
သွေးစီးလှည့်ပတ်မှု ချို့ယွင်းသည့် ဆီးချိုဆွေးချိုရူးနာများ ယင်းဆေးကို မသုံး
သင့်ပါ။

အထက်ပါ ဆေးကို သုံးစွဲရာတွင် အချက် (၃) ချက်ကို သတိထားရန်
လိုကြောင်း မေဂ်လန်းမှ ခြေအထူးကုဒေါက်တာ ဂလင်းဂက်စ်ဝပ်က ပြောသည်။

ပထမအချက်မှာ ကြွက်နို့ဖြစ်ကြောင်း သေချာရမည်။ ဆေးပေါ်တွင် ညွှန်ကြား
ထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာရမည်။ တတိယအချက်မှာ ကြွက်နို့က လုံလောက်သည့်
အချိန်အတွင်း (ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ်) ဆေးအပေါ် တုံ့ပြန်မှုမရှိလျှင် ဆရာဝန်
ထံ ပြသရန် ဖြစ်သည်။

ဆေးပလာစတာ Mediplast လည်း အလုပ်ဖြစ်

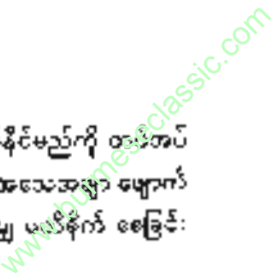
OTC ပစ္စည်းထဲမှတစ်ခုကို ရွေးပါလို့ဆိုလာရင် ကျွန်တော်က Salicylic acid ၄၀% ပါတဲ့ Mediplast လိုမျိုးရွေးမှာပါဟု လူနာများကို အော်
ဉာဏ်ပေးစမ်းမှု အပြောဆေးပညာရှင် ချယာမင်ဖြစ်သူ ဒေါက်တာမက်အောင်
က ပြောသည်။ ယင်းကပ်ဆေးက ခြေဖဝါးနှင့် လက်ဖျားပေါ်ရှိ ကြွက်နို့ နှစ်မျိုး
အလုံးအတွက် ကောင်းပါသည်။ ဟန်ချ သတိထားရမည့်မှာ ကပ်ဆေးအပြား
ကြီးကြီးကို ကပ်သည့်အတွက် ကြွက်နို့ဝန်းကျင်ရှိ အသားမကင်းမှာ ဆေးဝါးပြီး
အကြီးအကျယ် ယားယံတတ်သည်။ ကပ်ဆေးကို ကြွက်နို့ဖုံးဆုပ်ရုံလောက်သာ
ပလာစတာကို ညှပ်၍ အုပ်ပါ။

မျှားကသုံးခဲ့သည့် ခရင်(မ်)ကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

သခိုင်းအစဉ်အဆက်က ကြွက်နို့အတွက် သုံးစွဲလာခဲ့သည့် ဆေးဝါးတစ်မျိုး
မှာ Vergo ခရင်(မ်)ပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်းခရင်(မ်)တွင် ကယ်လ်ဆီယမ် ပန်သိုပီ
ဇိတ် (ဗီတာမင် B တစ်မျိုး)၊ အက်စ်ကော့ဂျစ်အက်ဆစ် (ဗီတာမင် C) နှင့်
တစ်စတတ် Starch တို့ပါဝင်သည်။ ကြွက်နို့သတ်ဆေးအဖြစ် FDA ၏ ထောက်
ပံ့မှုကို မရရှိသေးသော်လည်း ယင်း၏ ထိရောက်မှုမှာ အစဉ်အဆက် သုံးစွဲလာမှု
ထောက်အထားပေါ် မူတည်ပုံရသည်။ ယင်းခရင်(မ်)၏ ကောင်းသည့်အချက်
မှာ Salicylic acid ပါ ပစ္စည်းများနှင့်မတူဘဲ အပူလောင်ခြင်း၊ အရည်ပူမှု
ပေါက်ခြင်း သေညှိတို့ မရှိချေ။ ဖျမ်းမျှ ဆေးကုသချိန်မှာ ရက်သတ္တပတ် (၂)ပတ်
မှ (၈) ပတ်အထိ ကြာတတ်သည်။

အသုံးထည့်သည့် ကျေးလက်ဆေးဦးတို့များ

ဘယ် ကြွက်နို့ကို ဘာဆေးနှင့်ပျောက်အောင် လုပ်နိုင်မည်ကို တပ်အပ်
သေချာ မပြောနိုင်ပါ။ သေးငယ်သည့် ကြွက်နို့တစ်လုံးကို အသေအချာ ပျောက်
ပျက်ပစ်နိုင်သည့်ဆေးက နောက် ကြွက်နို့တစ်လုံးကို ဘာမျှ မထိနိုင်စေခြင်း



မျိုး ရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကြွက်နို့ကို မျောက်အောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။
ဆိုသည် လူပြောများသည့် ကျေးလက်သုံးဆေးတမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

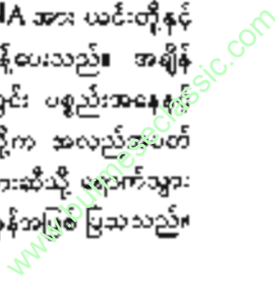
- ဝိတာမင် B အဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ တစောင်းလက်ပတ် အရည်နှစ်၊ သမန်းသီးအစိမ်းမှထွက်သည့် နို့နှစ်ရည်ထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို ကြွက်နို့ပေါ် တင်ပေးပါ။
- ကြွက်သွန်ဖြူ အတောင့်ပျော သို့မဟုတ် ကြွက်သွန်ဖြူဆေးပြားကို သောက်ပါ။
- ရောက်သီးခြမ်းများကို ဆေးအနည်းငယ်နှင့် ပန်းသီးအရက်ထဲတွင် စိမ်ထားပါ။
- မြေဖြူချောင်း သို့မဟုတ် အလူးစိမ်းဖြင့် ကြွက်နို့ကို ပွတ်ပေးပါ။
- မြေဖဝါးပေါ်တွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့ကို ၎င်းပျောသီးအစွဲ၏ အတွင်းသားဘက်ဖြင့် အုပ်ပြီး မြဲအောင် တိတ်ဖြင့်ကပ်ပါ။



၁၂။ အငြော့နာဂရုန် (Herpes Simplex)

သင့်အပေါ်နှုတ်ခမ်းတစ်ခုကို တစ်စစ်ခံ ခံစားနေရပြီး ပထမ ယင်းနေရာတွင် နီလာမည်။ ယင်းယံပြီး တစ်စစ်ဖြစ်နေသည့် နေရာက ဖောင်လာမည်။ ဒါဆိုလျှင် ရေယုန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယခင်ကလည်း ဒါမျိုး သင်ခံစားဖူးသည်။ အရည်စုဝေးမှု ပိုများလေ အနာဖောင်းကားမှု ပိုကြီးလေ သို့၍ နေထိုင်ရခက်လေပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ရေယုန်များက herpes simplex ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုကြောင့် သင့်မှာမှ လာဖြစ်ရသလဲဟု မေးစရာရှိပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ချေမှာ သင်ကလေးဘဝက စခဲ့သည်ဟု ယူဆစရာ ရှိပါသည်။ သင်ငယ်စဉ်က ချက်မှုရှိသည့် ရေယုန်ရှိသွားတစ်ဦးဦးက သင့်ကို နမ်းရှုပ်ခဲ့ဖူး၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးက သင့်ပါးစပ်မှ တစ်ဆင့် ယူငှာသည့် အိမ်ရှင်ဆဲလ်တစ်ခုခုထဲ ဝင်ရောက်ရှိမည်။ အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဆဲလ်မှာ အချွန်ကြောဆဲလ် (nerv cell) ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းရောက် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးက ဆဲလ်၏ DNA အား ယင်းတို့နှင့် ချိတ်ဆက် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးများအပြား ထုတ်လုပ်ပေးရန် အမိန့်ပေးသည်။ အချိန်တော်များများတွင် ၎င်း ခိုင်းရပ်စ်ပိုးများက ဓမ္မသင်္ဂုဏ်တွင်း ပစ္စည်းအနေအဖြစ် အစား နေထိုင်ကြသည်။ သို့သော် ရုမန်ရဲခါ ၎င်းတို့က ဆဲလ်ထဲထဲပတ် သဘောနှင့် နှိပ်ကြောများတစ်လျှောက် စုန်ဆင်းပြီး အရေပြားဆီသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ ယင်းသို့ ရောက်ရှိကြောင်းကို ၎င်းတို့က ရေယုန်အဖြစ် ပြသသည်။



ကုသပုံအစုံစုံ

ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ

“ရေယုန်က သိပ်ဒုက္ခပေးရင် ဒီအတိုင်းသာ ပစ်ထားလိုက်ပါ” ဟု သမ္မိတုသားကျန်းမာရေးဌာန၊ အာစံတွင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းမှ ဝိုင်းရပ်စ် ပညာရှင် အက်စ်၊ ရွန်းနေ က ပြောသည်။

“ရေယုန်ကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ပြည်တည်လာရင် (ဒါက ဖြစ်ခဲ့လှပါတယ်) တောမြင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ” ဟု၍ ဒေါက်တာ ရွန်းနေ က ဆိုသည်။

သင့်သွားပွတ်တံကို မကြာခဏလဲပေး

သင့် သွားပွတ်တံတွင် herpes ခိုင်းရပ်စ်ပိုးများ (ရေယုန်ဖြစ်စေသည့် ခိုင်းရပ်စ်ပိုးများ) က ရက်အတန်ကြာအောင် နေနိုင်သည်။ လက်ရှိဖြစ်နေသည့် ရေယုန် ကျက်သွား၊ ချပ်သွားသည်နောက်ပိုင်း ထပ်မံပြီး ရေယုန်ပိုးများက ရောက်လာနိုင်သည်။

သုတေသနတစ်ခုတွင် ပိုးသတ်ပြီးသော သွားပွတ်တံကို ခိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ခွင့် (၁၀)မိနစ် ပေးထားခဲ့သည်။ (၇) ရက်ကြာပြီးနောက် ခိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်ဝက်ခန့် ကျန်ရှိနေသေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဒါဖြင့်လျှင် ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ပြွန်းသည့် သွားပွတ်တံကို လွှင့်ပစ်လိုက်ရန် ဥက္ကလာဟိုမားတက္ကသိုလ် အာစံတွင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဗေဒဌာနမှ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သူ ဒေါက်တာဂလက်စ် က ပြောသည်။ သို့တိုင် ရေယုန်က ဆက်လက် ကြီးထွားလာနေဆဲပဲဆိုလျှင် ရေယုန်ဖုပေါ်လာပြီးနောက်ပိုင်း သင့်သွားပွတ်တံ ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် ရေယုန်ဖုများ ဆက် လက် ထွက်ပေါ်ခြင်းကို ကာကွယ်တားမြစ်နိုင်သည်။ ရေယုန်လုံးဝ ချပ်သွားပြီး နောက်ပိုင်း သုံးလက်စသွားပွတ်တံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါဦး။ ယင်းကဲ့သို့ လုပ် ဆောင်သူတစ်ဦးသည် ဘမ်နစ်တွင်း ကြုံတွေ့နေကျ ရေယုန်ဖြစ်ပေါ်မှု အရေ အတွက်ကို ကျဆင်းလျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သင့်သွားပွတ်တံကို ရေချိုးစနိုးထဲမထားပါနှင့်

စိုနေသည့် သွားပွတ်တံတစ်ချောင်းနှင့် ရေချိုးစနိုးကဲ့သို့ စိုစွတ်သည့် ဝန်းကျင်သည် ရေယုန် ခိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက် စိတ်ကြိုက်ဝန်းကျင်ပဲ ဖြစ်သည်။

ရေငွေ့က သင့် သွားပွတ်တံပေါ်ရှိ ရေယုန်ခိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၏ သက်တမ်းကို ပို ကြာရှည်စေသည်။ သို့ကြောင့် ဒေါက်တာဂလက်စ်က သင့်သွားပွတ်တံကို ခြောက် သွေ့သန့်ရှင်းစေရန်တွင် ထားရန်အကြံပေးသည်။

ဦးတိုက်ဆေးဘူးသေးသေးသုံး

သွားတိုက်ဆေးဘူးမှလည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့် ထိ တွေ့ထားသည့် ပါးစပ်ထဲမှ သွားပွတ်တံကို သွားတိုက်ဆေးဘူးအစနှင့် မကြာခဏ မသုံး တွေ့သည့်အဖြစ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးဘူးသေးသေးကို သုံး ပြီး နောက်ကျင့်လျှင် သုံးအသစ်ယူရခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့သည့် နှင့်အရေ နည်းပါးသွားစေနိုင်သည်။

ပက်ထရိုလီယမ်ဂျဲလီနှင့် အကာအကွယ်ပြုလုပ်ပါ

ရေယုန်ကို ပက်ထရိုလီယမ်ဂျဲလီ (petroleum jelly) နှင့် ကာကွယ် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သည်။ ရေယုန်နှင့် ထိထားသည့် သင့်လက်ထိပ်များနှင့် ကွပ်လီ ထံနှစ်ပြီး ဆေးဖော်ထုတ်ယူခြင်းကို မပြုလုပ်မီစေရန် သတိထားပါ။ ပိုမို ကောင်းမွန်သည်ကတော့ ဂွမ်းအသစ်ကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရည်ခတ်ပါ ပျော်ရည်နှင့်တို့ပေး

ခင် (သွပ်) ခတ်ပါသည် ပျော်ရည်ကို ဟစစ်စစ် ဖြစ်ချိန်မှစပြီး ရေယုန် အပေါ် တို့ပေးပါက အနာကျက်ချိန်မြန်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။

ဘို့စကွန် လေးဟာမှတစ်ခုတွင် လူနာ ၂၀၀ အား (၆)နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ရာ ပျော်ရည် (Camphorated water) ထဲပျော်ထားသည့် ၀.၀၂၅% ခင်ဆာလ ဖြစ်ပျော်ရည်က အလွန်ထိရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့သည်။ အနာမှာ ပျမ်းမျှ ၄ ရက်အတွင်း ချပ်သွားသည်။ သို့မဟုတ် ပျောက်သွားသည်။ ရေယုန်စတင် ပေါ်လာချိန်အတွင်း ယင်းပျော်ရည်ကို မိနစ် ၃၀ မှ မိနစ် ၆၀ ခြားပြီး အသုံး ပြုသည်။

ထို့အတူ ရေထဲပျော်ထားသည့် ၂% ခင်ပျော်ရည်ကို တစ်နေ့အကြိမ် အတော်များများ အနာပေါ် တို့ပေးပါက အပျောက်အကျိုးရှိကြောင်း အစုအဖွဲ့ရှိ သုတေသီတို့က တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လိုင်စင်းပါအစားအစာထိုစားပေး

တစ်နှစ် ရေယုန် (၃)ကြိမ်မက ခံစားရသူသည် သူတို့စားသောက်သည့် အစားအစာတွင် နေ့စဉ် အမိုင်နိုအက်ဆစ်လိုင်စင်း (aminoacid Lysine) ၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀ မီလီဂရမ်ကို ပြည့်စွက်စားအဖြစ် သုံးသင့်ကြောင်း အရေပြား သထူး၊ နှုတ်ဆရာဝန်ကြီး မတ်စ်၊ ဝေး၊ မက်ကုနဲ့က ပြောသည်။ ရေယုန်၏ သက်တောဖြစ်သည့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ လိုင်စင်းပမာဏကို နှစ်ဆတိုးပြီး စားရန် ဒေါက်တာက အကြံပေးသည်။ သို့သော် ယင်းသို့ လိုင်စင်း ပြည့်စွက် စားစားခြင်းကို ဆရာဝန်ထံပြသပြီးမှ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် ရယူသင့်ကြောင်း ဆိုသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ပို၍ သမားကြီးသည်။ လိုင်စင်းဝတ် လွန်ပါက ပုံမှန်ကြီးထွားမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးကြောင်း တိရစ္ဆာန်နှင့် စမ်းသပ်ချက်များတွင် တွေ့ရ၍ ဖြစ်သည်။

လိုင်စင်းက ရေယုန်ဖြစ်သူတိုင်းကို သက်သာစေသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် လူနာ (၄၁) ဦးအား လေ့လာရာတွင် နေ့စဉ် လိုင်စင်း ၁,၂၄၈ မီလီဂရမ် စားသုံးစေခြင်းဖြင့် ယင်း လူနာများတွင် တစ်နှစ်အတွင်း ရေယုန်ဖြစ်ပွား သည့် အရေအတွက် နည်းသွားကြောင်း၊ ဒေါက်တာမက်ကုနဲ့နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များက တွေ့ရှိသည်။ လိုင်စင်းများများစားစား ပါဝင်သည့် အစားအစာမှာ နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ အလှူ၊ ကစော်မောက်ရာတွင် သုံးသည့် တဆေးများ ဖြစ်သည်။

ရေခဲအိုလျှင် သက်သာပါသလား

ဟန့်၊ လူနာများက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းခံစားရသည်နှင့် ရေခဲအိုပေးတတ်သည်။ "ရေခဲတကယ် အလုပ်ဖြစ်သလား ဆိုတာကတော့ အသေအချာ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲကတော့ အရောင်လျော့စေတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများက ရေယုန်ထဲကြွစေတာဆိုရင်တော့ ရေခဲက အကူ အညီ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်" ဟု ဒေါက်တာရွန်ဒေးက ဆိုသည်။

ဆေးဆိုင်မှဆေးဝါးမျိုးကို သုံးစွဲခြင်း

ရေယုန်ကို သက်သာစေသည်ဆိုသည့် ဆေးများမှာ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးများတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကွဲကွဲခြင်းကို လျော့နည်း စေသည်။ အနာပေးကို ပျော့ပျောင်းစေသည့် ဆေးပရောင်းချက် (emollient)

တချို့နှင့် ဖီနောလ် (သို့မဟုတ်) မုန်ကန်သို့ ထုံးစေးဝမ်းမျိုးမျိုး ပါရှိသည်။ ဖီနောလ် (Phenol) တွင် ခိုင်းရပ်စ်ပိုးနီနှင့်သည့် သတ္တိတချို့ ရှိ သည်။ ဖီနောလ်က ရေယုန်ခိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်စွမ်းရှိပုံရသည်။

အာဂျင်နင်ဇစ်ပစ္စည်း များများစားစားပါ အစားအစာရှောင်

ရေယုန်ခိုင်းရပ်စ်က ယင်း၏ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပွက် ပြောင်းလဲမှုအတွက် နိုင်နိုအက်ဆစ်အာဂျင်နင် (arginine) ကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သည့် အတွက် အာဂျင်နင်များများစားစားပါသည့် ချောကလက်၊ ကိုလော၊ ဝဲများ၊ ဝါယာယာများ၊ ခြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့နှင့် ဘီယာ စသည့် အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုရှိလျှင် ဖြေလျှော့ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုက ရေယုန်ခိုင်းရပ်စ်ပေါ်ပေါက်မှုကို စနက်၍ ပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသထားချက်ရှိသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့် မြင့်မားပြီးထန်ပုံ မလို။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့သည့်နည်းကောင်းတစ်ခုမှာ လူအများနှင့် ချစ်ချစ် ခင်ခင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုပင် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု၊ ဇနီးမာရေးအပေါ် အပြုသဘော ရှိမြင်မှု စသည်တို့ကလည်း ရောဂါလက္ခဏာ များကို လျော့နည်း သက်သာစေသည်။

ရေယုန်၏ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချရာတွင် စိတ်ဖြေလျော့မှု လေ့ကျင့်ခန်း (maxilianexercise) တချို့ကို လုပ်နိုင်သည်။ တများထိုင်ခြင်း၊ Biofeed-back စသည့်နည်းများကို ကျင့်သုံးနိုင်သည်။



မြစ်လျှင်မြစ်မြင်း အကိုက်အခဲပျောက်စေသောသောက်သုံး

ဝိန်းပြည်နယ်တက္ကသိုလ်၊ အခြေပြားရောဂါဆရာဝန်မှပါမောက္ခ ဂျူးလက်စ် အက်တမန်က အက်စ်ပရင် အစားထိုးသေးခြင်းသည် အားပြင်း (Tylenol) ကို သဘောကျသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါပြီးစေရန်ကို အားဖြင့်ပေး

ဗီတာမင် (C)နှင့် ဗီတာမင် (B) ကွန်ပလက်ကို ဆေးချိန်ပိုများများ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါကာကွယ် တိုက်ဖျက်ခြင်းစနစ်နှင့် နာစ်ကြောများကို အကျိုးရရှိစေနိုင်သည်ဟု ပင်ဆာဗေးနီးယားမှ အခြေပြား ရောဂါအထူးကု ခေါက်တာ ဂျွန်၊ ဂျီ၊ မက်ကွန်နေးက ပြောသည်။ ခေါက်တာက သူ့ ရောယုန်လူနာများအား ဗီတာမင်စီ ၂၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်၊ ၆ ကြိမ် သောက်ရန်နှင့် အကြောဆဲလ်များ ပြန်ကောင်းရန် ဗီတာမင် (B) ကွန်ပလက် ပြည့်စွက်စေရန် သောက်ခိုင်းသည်။ ခေါက်တာက သူ့လူနာများအား သွပ်(ဇင့်) ပါသည့် မာတီဗီတာမင်ဆေးပြားကိုလည်း သောက်ခိုင်းသည်။ သတိထားရမည့် အချက်မှာ ဗီတာမင်ကုထုံးကို သင့်ဆရာဝန်၏ သဘောတူညီချက်ရမှသာ လုပ် ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

လိုင်စင်းကို (Lysine) လုံးပါ

အပိုင်နီအက်ဆစ်တစ်ခုဖြစ်သည့် လိုင်စင်းက ရောယုန်ဇိုင်းရပ်စ်ပိုး ပြန့်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုအများအပြားက ပြသသည်။ လေ့လာမှုများက တိကျသည့်အဖြေတစ်ခုတည်းကို ပေးသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ခါးပတ်ရောယုန် စဖြစ်ခါစ၌ လိုင်စင်းဖြည့်စွက်စားများကို စားသုံးခြင်းက ဘာမှထိခိုက်စရာ မရှိပါ။ အကျအညီရနိုင်ပါသည်ဟု လော့ခ်ဝီဒီယိုဂျယ်လီစ်ဖု Robb pain Management Group ၏ ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ ခေါက်တာလီယွန်ရော့ဘ်က ပြောသည်။

ခါးပတ်ရောယုန်ရည်ကြည်မှုများအတွက်

အရည်ကြည်မှု ပေါ်လာပြီဆိုသည့်နှင့် အနာသက်သာရန် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

၁၃။ ခါးပတ်ရောယုန် (Shingles or Herpes Zoster)

စူးရှမှုလောင်သည့် နာကျင်မှုက သင့်ခန္ဓာအတွင်း အာရုံကြောတစ်ပျော့က ပေါ်ထွက်လာသည်။ နာကျင်သည့်နေရာတွင် ရက်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် အနီပြန့်သည့် အရည်ကြည်မှုများ ပေါ်လာသည်။ ယင်းရည်ကြည်မှုများက အရောင်နောက်ကျီလာသည့် အခါတွင်တော့ ယင်းတို့သည် သာမန်အဖုအပိမ့် မဟုတ်သည်ကို သိသာပေမည်။

သင့်တွင် ခါးပတ်ရောယုန် (shingles or herpes zoster) ကျရောက်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ခါးပတ်ရောယုန်သည် အခြေပြားဆေးကိရိ နာစ်ကြောအဆုံးသတ်တွင် ကျရောက်သည့် ခိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးဘဝက ရရှိခဲ့ဖူးသည့် ရေကျောက် (သို့) ပဲသီတာ (Chickenpox) ကိုပဲ အပြစ်တင်ရပေလိမ့်မည်။

ရေကျောက် (သို့) ပဲသီတာ ဖြစ်စေသည့် varicella zoster ဇိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မန္တာဝတွင်း ခြုံနေတတ်သည်။ ယင်း ဇိုင်းရပ်စ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါကာကွယ် တိုက်ဖျက်ရေးစနစ်က နှိပ်ကွပ်ထားခြင်းကြောင့်သာ သူတို့က သင့်ကို ချီကူးမေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ယင်းတို့က အစွမ်းပြုဖို့ သခွင့်အရေးရလာခြင်းပင်။ ရောယုန်စစ် ပြင်းထန်မှုပေါ်မှုတည်ပြီး ရည်ကြည်မှုများ ကျက်သွားပြီးတိုင်အောင် နာကျင်မှု ဆက်လက်ရှိနိုင်သည်။

အနာကျက်နေစဉ် သစ်ရသက်သာအောင် လုပ်ရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ သည်အတိုင်းထားပါ

အဖုအဝိမ်က ဘာကယ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား မဟုတ်ပါလျှင် ရည်ကြည်မှုများကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ သည်အတိုင်းထားပါ။ 'အရေပြားကို အရေပြားစရင်မိများ၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ယားယံစေပါလျှင် အနာကျက်ခြင်းကို နှေးကွေးစေပါတယ်'ဟု ဒေါက်တာရောဘ်က ဆိုသည်။

ကယ်လီလမ်ဒါရီနီကို ပြုလုပ်ပါ

ဆေးဖော်ခန်းမှာ စင်စင်နတ်ဆေးကောလိပ် အရေပြားရောဂါစောင့်ရှောက်ပေးရာ ဒေါက်တာ ဂျိမ်းစ်ဂျေး၊ နောလန်း ထံမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို တာတုပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များမှ ရရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဆေးဖော်စပ် ရောင်းချသည့်ဆိုင်များတွင် ဖော်စပ်နိုင်ပါသည်။

ကယ်လီလမ်ဒါရီနီ (Calamine Lotion) ထဲ အိုင်ဆီပရိုပိုင်လ်အယ်ကိုဟော့ ၂% နှင့် မီမန်နှင့် မင်တောလ် (mentol) ၂% အသီးသီး ပေါင်းထည့်ပါ။ ဖီနောလ်က ပြင်းလွန်းလျှင် သို့မဟုတ် မင်တောလ်က ဆေးလွန်းလျှင် ရေဆာတူ ရောပေးပါ။ ရည်ကြည်မှုများ မြောက်ပြီး အနားပေးတက်လာသည်အထိ တစ်နေ့အတွင်း မကြာခဏ သုံးပေးပါ။ အနာပေးတက်လာပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ် မသုံးပါနှင့်။

ကလိုရိုဖောင်း၊ အက်စပရင်အမဲပျော့ကို စမ်းကြည့်ပါ

ဤဆေး၏ ဖော်စည်းကားကို နယူးဂျော့၊ ဖီယာကာစ်မှ ဒေါက်တာ ရောဘတ်ကင်းမှ ရရှိသည်။ ဒေါက်တာရောဘ်က ယင်းဆေးကို သဘောကျသည်။

အက်စပရင် ဆေးပြား (၂) ပြားကို အဖုနှ့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်သည်။ ကလိုရိုဖောင်း (Chloroform) ၂ နွန်းကို ဆေးဖုနှ့်ထဲထည့်ပြီး သမအောင် ရောသည်။ သန့်စင်သည့် ရှမ်းလုံးလေးဖြင့် အမဲပျော့ကို ဆွတ်ပြီး နှာသည် (ရေယုန်ရုံသည်) နေရာကို သုတ်ပေးရသည်။ တစ်နေ့ကို အကြိမ် ဖော်ဖော်များများ ပွတ်ပေးပါ။ အက်စပရင်နှင့် ဆာတ်မတည့်သူများ မသုံးသင့်ပါ။ ၅ မိနစ်အတွင်း အနာသက်သာပါသည်။ နာရီ သို့မဟုတ် ရက်နှင့်ချီပြီး သက်သာမှု ရရှိနိုင်သည်။

အရေတွက်ပိတ်ခြင်း အနာပေါ်ဘုံပေးပါ

ဆိုးဆိုးရွားရွား ပေါက်ထွက်သွားသည့် အနာများအပေါ် ပိတ်စက်ရေရွတ်၊ ရေညှစ်ပြီး ဘုံပေးပါ။ ဆေးလေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ အပူလောင်နာများပေါ် ရေခဲဆုံပေးခြင်းနှင့် သတ္တန်တူသည်။

အပူကိုမသုံးနှင့်

ရည်ကြည်မှု ထွက်နေသည့် အရေပြားကို ဝိုင်ပူအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ အပူက အရေပြားကို ပေါက်ပြဲသွားစေပါလိမ့်မည်။

အနာပိုးဝင်လျှင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါရောက်ဆိုရည်နှင့် တို့ပေး

ရည်ကြည်မှုက ပိုးဝင်ပါလျှင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါရောက်ဆိုရည်နှင့် တို့ပေးပါ။ အရည်ကို အားပျော့အောင် ရေရောရန် မလိုပါ။ ပုလင်းထဲမှ တိုက်ရိုက် သုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နီစီစဆေးတစ်မျိုးမျိုး ရွေးချယ်သုံး

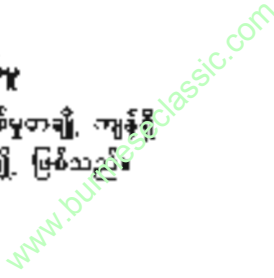
ဘယ်ဟာ သုံးရမည်ကို ကုစိုက် ရွေးချယ်ပါ။ Neomycin နှင့် neosporin တို့က အရေပြားနှင့် မတည့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ပြသခဲ့သည်။ Polysporin သို့မဟုတ် erythromycin တို့ကို ရွေးချယ်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

ရည်ကြည်မှုပျောက်သည်အထိ Zostrix ကိုသုံး

Zostrix ကို (၂) လလောက်အထိ သုံးရတတ်သည်။ ယင်းဆေးကို အရော့နီဆေးစာ မလိုဘဲ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဆေးထဲတွင် ပါဝင်ပစ္စည်း တစ်ခုမှာ ငရုတ်သီးထဲတွင်ပါသည့် Capsaicin ဓာတ်ပစ္စည်းပါ ဖြစ်သည်။ ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းက နာမိတ်များအကြား နာကျင်မှုအာရုံ ပိုပေးသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်မင်တားဆီးပုံရအကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ပြကြသည်။

ရည်ကြည်မှုပျောက်သွားပြီး နောက်ပိုင်း ပြုစောင့်ရှောက်မှု

ရည်ကြည်မှုများ ပျောက်သွားသည့်တိုင် မအိမ်သာဖြစ်မှုတချို့ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာတချို့ ဖြစ်သည်။



ရေခဲနှင့် နာနာပွတ်ပေး

ရည်ကြည်ဖုများ ကျက်သွားသည့်တိုင် နာနာပေးပါက ရေခဲတုံးကို ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်ခုတွင် ထည့်၍ အရေပြားပေါ် နာနာပွတ်ပေးပါ။ ဒါက နာခံကြောများကို ဝေဝေဝါဖြစ်သွားစေရန် လုပ်ဆောင်မှုကတစ်ရပ်ဖြစ်၍ အကျိုး ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဆရာဝန်ကို မဖြစ်မနေပြုရမည့် သင်္ကြံအစေ့

သင့်ခါးပတ်ရေယုန်နာက မခံမရပ် နိုင်လောက်အောင် နာကျင်မည်ဆို ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ယောင်ခါးဝါးလှုပ်ရန်အချိန် မဟုတ်တော့။ ဒါကို လျှစ်လျှူရှုမည်ဆိုလျှင် ပြန်ပြန်ပြင်မရသည့် နာခံကြောပျက်စီးထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေ မှာဖြစ်ပြီး နာကျင်မှုဝေဒနာကို နှစ်နှင့်ချီ၍ ခံစားရနိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း ဒေါက်တာ လီယုန်ရောဘ်က ပြောသည်။

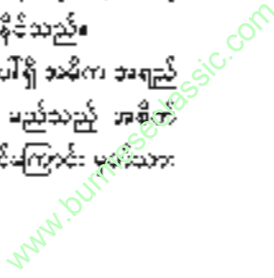


၁၄။ ရည်ကြည်ဖုများ (Blisters)

အလေ့အကျင့် မရှိဘဲနှင့် သင်က အတန်ခိုခိုများကို ကြေအောင် တုတစ် ရောင်နှင့် ထုသည်။ ကြာသော် သင့်လက်တွင် ရည်ကြည်ဖုများထွက်လာသည်။ မိနစ်အသစ်တစ်ခုနှင့် လမ်းများများလျှောက်ပြီးသည့်အခါ သင့် ခြေထောက် တွင် အရည်ကြည်ဖု ထွက်လာသည်။ တာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။ ရည်ကြည်ဖု (blisters) သို့မဟုတ် အရေပြားအောက်ရှိ အရည်ဖုဆိုသည်မှာ တာပါလဲ။

ရည်ကြည်ဖု(သို့) အရည်ဖုဆိုသည်မှာ အရေပြားအတွင်း(သို့)အရေပြား အောက်နားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သွေးငန်ရည်ဖု (watery fluid or serum) ဖြင့် ဖောင်းကြွနေသည့်အရာပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွေး သို့မဟုတ် ပြည် ပါနေတတ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများသည် ခြေ သို့မဟုတ် လက်များပေါ်တွင် အလေ့အကျင့် မရှိသည့် ပွတ်တိုက်မှု (unaccustomed friction) အကျိုးဆက် ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ မီးလောင်နေရာ၌လည်း တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ အရည် ကြည်ဖုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ မနာကိုယ်၊) အခက်လောက်ပြုဆိုသည့် အမျက် ပြုနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လုပ်လက်စလုပ်ငန်းကို ဆွေးနွေးဆရာန် ယင်း တို့က ဟန်တားမှုပြုသည်။ ၁) ကြောင့် အရည်ကြည်ဖုများကို လုပ်ငန်းတစ်ခု အစပျိုးလုပ်ကိုင်ခြင်း၏ ရင်ထိုးတံဆိပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ ကုသမှုများသည် ခြေထောက်များပေါ်ရှိ အခက် အရည် ကြည်ဖုများအကြောင်း ဖော်ပြထားသော်လည်း မနာကိုယ် မည်သည့် အစိတ် အပိုင်းတွင်ရှိသည် အရည်ကြည်ဖုများ အတွက်မဆို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြောသော တာပါ။



ရည်ကြည်ဖုများကို ကုသပုံအစုံစုံ

ရည်ကြည်ဖုကို ဖောက်ရမလား၊ မဖောက်ရဘူးလား

သင့်မှာ ရည်ကြည်ဖုတစ်ခုရှိနေပါလျှင် ယင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရပေလိမ့်မည်။ သည်အတိုင်း ထားရမည်လား။ ဖောက်ပြီး အရည်ထုတ်ပစ်မည်လား ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။

“ဒါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရည်ကြည်ဖုရဲ့ အရွယ်အစားပေါ် မူတည်လိမ့်မည်” ဟု ကိုလာရာဒိုဝင်တမြို့တွင် ကိုယ်ပိုင်ဆေးကုသမှု ပြုနေသည့် ဒေါက်တာ ဆူဆန်တန်နာက မပြောသည်။ တချို့က ဘာမှမလုပ်ဘဲထားခြင်းကို လိုလားသည်။ ဒါက မဖောက်မပြုရသည့်အတွက် ဝိုးဝင်မည့်အန္တရာယ် မရှိသည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် လူအများစုအတွက် ဒါက သိပ်လက်တွေ့မကျဟု ဒေါက်တာ တန်နာက ပြောသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများက နာကျင်မှုပေးသည့် ရည်ကြည်ဖုများကို ဖောက်ပစ်ပြီး မသက်မသာဖြစ်စေခြင်းမရှိသည့် ရည်ကြည်ဖုများကို ဘာမှမလုပ်ဘဲထားရန် လိုလားသည်။

သူတို့ဘာသာ သူတို့ ပေါက်သွားနိုင်သည့် ရည်ကြည်ဖုများကို သင်ကိုယ်တိုင် ဖောက်သင့်သည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။ သို့ဖြင့် ရည်ကြည်ဖုကို ဘယ်အချိန်နှင့် ဘယ်လိုမျိုး ဖောက်မည်ကို သင်က ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ရည်ကြည်ဖုကို ကာကွယ်ရန် ဒီလိုလုပ်ပါ

မဖောက်ဘဲထားသည့် ရည်ကြည်ဖုကို အကာအကွယ်ပြုနည်း တစ်ခုမှာ နူးညံ့ပြီး အကြမ်းအတမ်းခံ ဖျင်စကို မှန်လက်ကောက် (ဒိုးနက်မှန်) ပုံစံ လှီးဖြတ်ပြီး ရည်ကြည်ဖုပေါ် အုပ်ပါ။ ရည်ကြည်ဖုကို ဖျင်စအပေါက်နေရာတွင် ထားရှိရမည်။ လေသလပ်ခံထားသည့်သဘော ဖြစ်သည်။ ဖျင်ကြမ်းက ပွတ်တိုက်ခြင်းနှင့် ဆောင့်ခတ်ကို ဘေးများဆုံးခံယူပေးမှာ ဖြစ်သည်။

ရည်ကြည်ဖုကိုဖောက်မည်ဆိုလျှင်

ရည်ကြည်ဖုကို ဖောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ရည်ကြည်ဖုနှင့် အနီးရှိ အရေပြားကို ယထာရပ်ဆုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည်။ ဖောက်ရန် သုံးမည့် ပင်အပိ၊ အပိ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်စား စသည်တို့ကို ဝိုးသတ်ရမည်။ ရည်ကြည်ဖုနှင့် ဝဖောက်ရန်

သုံးမည့် ပစ္စည်းများကို သယ်လ်ကိုမဟာနှင့် သန့်စင်ရန် အိုပိုက်ယိုမှ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းဖြင့် ကုသပေးနေသည့် ဒေါက်တာနန်စီလူကွန်ရက်ဒါက ထောက်ခံချက်ပေးသည်။ အခြားဆရာဝန်များက ရည်ကြည်ဖုဖောက်ကိရိယာကို မီးနှင့် ဝိုးသတ်ခြင်းကို အကြံပြုသည်။ မိုးခြစ်ထဲ အပိ၊ ပင်အပိ (သို့) မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားပါးကို နီရဲသည့်အထိ အပူပေးရုံဖြင့် ကိစ္စပြီးသည်။ နည်းနှစ်မျိုးစလုံးက ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။

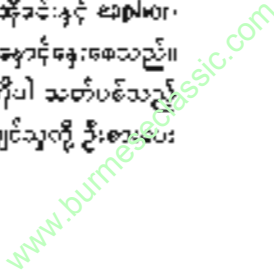
ဆရာဝန်များက ဝိုးသတ်ထားသည့် ခွဲစိတ်စားကို အသုံးပြုသည်။ အိမ်တွင် ခွဲမည်ဆိုလျှင် အထက်ကဖော်ပြထားသည့်နည်းဖြင့် ဝိုးသတ်ထားသည့် မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားပါးနှင့်ဆိုလျှင် အရည်ထွက်နိုင်လောက်အောင် ရည်ကြည်ဖုကို မြေအုပ်မြေအုပ် တန်းတန်း ခွဲပါဟူ၍ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောသည်။

အရေပြားကိုမခွာလိုက်နှင့်

ရည်ကြည်ဖုခွဲရာမှာ အကြီးဆုံးပူးယင်းမှုကတော့ ခွဲလိုက်ပြီးတဲ့ အရေပြားပေါ်ရှိ အရေပြားကို ခွာချပစ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်ဟု Cowin's Foot Clinic မှ ဒေါက်တာကိုဝင်က ပြောသည်။ ရည်ကြည်ဖုအပေါ်မှာရှိသည့် အရေပြားကို သည်အတိုင်းထားရမည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က အကြံပေးသည်။ ယင်းအရေပြားကို သဘာဝ၏ 'Band Aid' (ပတ်စိုး) ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ ရည်ကြည်ဖုပေါ်မှ အရေပြားကို လှန်လိုက်မည်၊ ဖယ်ရှားလိုက်မည်ဆိုက အသားနှိခိုရုံရုံ ရောင်နေခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ အရေပြားကို သည်အတိုင်းထားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် မာလာပြီး သဘာဝသဘာ ကြွေကျကျွတ်ကျသွားမည်။ သနားပျောက်ကင်းသည့်အချိန် အများကြီးနည်းသွားမည်။

သုံးမျိုးတွဲ ပဋိပစ္စည်းကိုသုံးစွဲ

Neosporin စသည့် ပဋိပစ္စည်း ဆေး (၃) မျိုး တွဲထားသည့် ဆေးသည် ရည်ကြည်ဖုများထဲ ဘက်ဖီးရီးယားပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းကို ဆေးနှစ်ကြိမ်ပေးရုံနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သမားရိုးကျသုံးစွဲနေသည့် အိုင်အိုဒင်းနှင့် bacitracin တို့သည် အနာကျက်ခြင်းကို တကယ်အားဖြင့် ချောင့်နေစေသည်။ ယင်းတို့သည် မိုးကိုမသတ်နိုင်၍မဟုတ်၊ မိလ်ကော့စ်များကိုပါ သတ်ပစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သုံးမျိုးတွဲပဋိပစ္စည်းဆေးကို ကျွမ်းကျင်သူတို့ ဦးစားပေးပေးချယ်သည်။



အနာကိုအကာအကွယ်ပေး

ရည်ကြည်မှုကို မောက်ပြုံးပြုံးဆိုလျှင် အနာကျက်နေစဉ် ယင်းအနာကို မှုံးအုပ် ကာကွယ်ပေးထားရန် လိုသည်။ ပိတ်ပါးပြားပေးများနှင့် အဝှေးစိမ့်ထားသည့် ပတ်တီးစများကို အများစုက စဉ်းစားမိမှာဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူတို့က ယင်းထက်စိုလွယ်ပြီး ရိုးရှင်းသည့်နည်းကို အကြံပြုသည်။ ဒေါက်တာကိုဝင် နှင့် ဒေါက်တာ အဲလစ်တို့က ဖျင်စကပ်ခွာချပ်ဖြစ်သည့် Band Acid မျိုးကို ပထမရွေးချယ်မှုအဖြစ် ထောက်ခံသည်။ ယင်းတို့တွင် အတွင်းပိုင်း၌ ဖိုးသတ်ပြီး ဖြစ်သည်။ ကော်ရီရီသည့်အတွက် အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ Band Acid နှင့်မဆုံသည့် အနာကြီးများအတွက် ဝိတ်ပါးပြားခဲလုံးများ (gauge pads) သုံးနိုင်သည်။ နေရာတွင် မြေရန်နှင့် ရေရှိခံနိုင်ရန် ပလတ်စတစ်တီတ်ပြားနှင့် ကပ်ထားပေးရမည်။

ဝေလနှင့် ထိခွင့်ပေးပါ

အရာဝတ်တီး စည်းထားခြင်းကို ညှိတိုင်း မယ်ရှားပေးရန် ဆရာဝန်များက အကြံပေးသည်။ ဝေလနှင့် ရေက အနာကျက်ရာတွင် အလွန်ကောင်းသည်ဟု ဒေါက်တာကိုဝင် က ပြောသည်။ ဒါကြောင့် ညဘက်တွင် အနာကိုရေဆွတ်ပြီး လေသလပ်ခံထားခြင်းက အထောက်အကူပြုသည်။

စိုနေသည့် ဆေးထည့်ကျပ်စည်းခြင်းကို မကြာခဏလဲပေး

ဆရာဝန်တစ်ချို့က ဆေးထည့်ကျပ်စည်းထားခြင်း (dressing) ကို စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ (၂) ရက်ခန့် ဒီအတိုင်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်အားလုံးက dressing စိုနေလျှင် ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ယူဆနိုင်ပြီး အသစ်လဲသင့်သည်ဟု သဘောကြံသည်။ ဒါကြောင့် ဈေးထွက်များ၍ဖြစ်စေ dressing စိုလာပါလျှင် မကြာခဏလဲပေးပါ။

ရည်ကြည်မှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်းများ

ခြေပခောင့်ကာကို အသုံးပြုပါ

ရှူးဖိနပ်စီးသူများအတွက် ခြေပခောင့်တွင် ရည်ကြည်မှုများ ထွက်တတ်သည်။ ယင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်လုပ်သင့်သည်ကတော့ ရှူးဖိနပ်နောက် ခြေပခောင့်အကြားအကာကို ထည့်သုံးရန်ပဲ ဖြစ်သည်။

ခြေအိတ်စွပ်ပြီး ဖိနပ်စီးပါ

ရှူးဖိနပ်များအနေနှင့် ခြေအိတ်စွပ်ပြီး စီးသင့်သည်။ ယခုကာလတွင် ခြေအိတ်စွပ်ဘဲ ရှူးဖိနပ်စီးသူ အများအပြားရှိနေရာ ခြေဖိနောင့်တွင် ရည်ကြည်မှုများထွက်ခြင်းနှင့် ကြွရတတ်သည်။ ယင်းကိုစွမ်းအားထွက် ခြေစတီး နေရာလောက်သာ စည်းပေးသည့် 'ခြေစည်းပုံစံ ခြေစွပ်များ' (Footie type socks) ကို သုံးနိုင်သည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက်ပါ ရနိုင်သည်။ ခြေစွပ်များမပါဘဲ သွားလာသည်ထက် ယင်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။

ပေါင်ဒါကို နေ့စဉ်သုံး

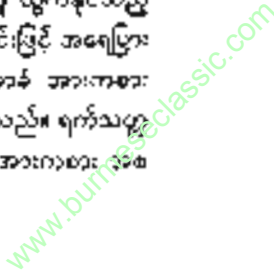
ရှူးဖိနပ်ဝတ်သူများအတွက် ခြေထောက် ပေါင်ဒါသုံးခြင်းကို မနေ့စဉ် ဝတ်နင်းတစ်ခုအဖြစ် ပြုလုပ်ပါဟု ဒေါက်တာကွန်ရက်ဒ်က ပြောသည်။ ဖိနပ်က ခြေတိုင်းနှင့် အနေတော်ဖြစ်သော်လည်း စီးသူတွင် ရည်ကြည်မှုများ ရတတ်သည်။ ဒေါက်တာကွန်ရက်ဒ်က ခြေစွပ်မဝတ်ဘဲ ခြေကို ဘောင်းပေါင်ဒါ ထည့်ပေးရန် အကြံပြုသည်။ ပေါင်ဒါက ခြေနှင့် ခြေစွပ်အကြား ချောမွေ့သည့် အတွက် ပွတ်တိုက်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး ရည်ကြည်မှုဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ရည်ကြည်မှုဖြစ်နိုင်သည့်နေရာ 'ရေနံဂျယ်လီ' သုတ်ပေးပါ

ခရီးစဉ်လမ်းလျှောက်ရန် သို့မဟုတ် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဆင်နွဲရန် ဖိနပ်အသစ် ဝတ်ရတော့မည်ဆိုလျှင် ရည်ကြည်မှုထွက်နိုင်သည့် နေရာကို 'ရေနံဂျယ်လီ' (petroleum jelly) သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဆရာဝန် တစ်ချို့က A & D ointment ဆေးကို ညွှန်းသည်။ A & D က ရေနံဂျယ်လီထက် ပို၍ ဖြစ်ခဲ့သည့်အတွက် ပို၍ ကောင်းသည်။

ဘာဝေးအပြေးသမားများအတွက် 'တင်းနစ်အက်ဆစ်'

၁၀% တင်းနစ်အက်ဆစ် (tannic acid) ကို ရည်ကြည်မှု ထွက်နိုင်သည့် ရာတစ်ပိုက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးပတ်ကြာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားမာစေပြီး ရည်ကြည်မှု အဖြစ်နည်းစေသည်။ ဒါက အမာန် အားကစားစားများနှင့် တာဝေးအပြေးသမားများအတွက်သာ သုံးသင့်သည်။ ရက်သတ္တပတ်ကုန် နေရာ တနင်္ဂနွေလောက်သာ အားကစားလုပ်သူနှင့် အားကစားလုပ်သူများအတွက် သုံးရန်မသင့်ပါ။



ပိုးဝင်ခြင်းရှိ / မရှိ ကရုဏိကံကြည့်

“လက်သုံးခြောက်လမ်း နည်းကောင်းတစ်ခုမှာ ဘယ်လို အနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အနာအများစုက တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သက်သာကောင်းမွန်လာသင့်တယ်ဆိုတာ ပါပဲ”ဟု ဖီလာဘဲလ်စီးယားရှီ ခြေထောက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာကောလိပ်မှ ပါမောက္ခ လဲယာစတားလက်က ဆိုသည်။ ယင်းဥပဒေသမှာ အရည်ကြည်များနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပိုးဝင်ခြင်း ရှိ မရှိ ပုံစံကျလက္ခဏာများမှာ အနာနိမြန်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရောင်ခြင်းနှင့် တိုးပြီး နာလာခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုမှ ထွက်လာသည့်အရည်မှာ ရေကဲ့သို့ ကြည်လင်ခြင်းမရှိပါလျှင် သို့မဟုတ် ထွက် သည့် အရည်ထဲတွင် အနံ့အသက်တချို့ ရှိနေလျှင် ရည်ကြည်ဖုထဲ ပိုးဝင်ပြီဟူ၍ သေချာပေါက်ပြောနိုင်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေတွင် တတ်ကျွမ်းသူ ပညာရှင် တို့၏ အကူအညီကို ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။



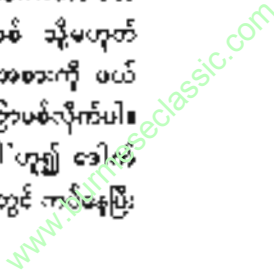
၁၅ အပူလောင်နာ (Burns)

အိမ်တွင်းနှင့် အလုပ်ခွင်အတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်ခတ်ရာရခြင်း မှားထဲတွင် အပူလောင်ခြင်းမှာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူကြီး၊ ကလေး မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို တွေ့ကြုံရတတ်သည့် မတော်တဆမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ စမင်းရည်၊ မီးခွက် ထမင်းအိုးရှေ့ကျ၍ လည်းကောင်း၊ စပုစေ့သည် ရေခွေးအိုး သို့မဟုတ်) ဟင်းအိုးအဖုံး ဖွင့်မိ၍ ရေခွေးစွေမျက်နှာဟပ်သွားခြင်း စသည့် မလောင်ခြင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

၁။ အရေရောင်ခြင်း

အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်သည်အခါ မထမဆုံးနှင့်အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ဆောင် မည့်အရာမှာ အပူဖြစ်စေသည့်အရာကို ငြိမ်းသွားအောင် (သို့မဟုတ်) အသား ခရေနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရပ်တန့်အောင် ပြုလုပ်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းနောက် အပူလောင်သည်နေရာကို ရေများများ လောင်းပက်ပေးပါ။ အပူခံစားရမှု ခံစိသည်အထိ (၁၅) မိနစ်မှ မိနစ် (၃၀) အထိ ရေလောင်းပေးသင့်ပါသည်။ ပိုသော် ရေခဲ သို့မဟုတ် ရေခဲရေကို မသုံးပါနှင့်။ မီးလောင်နာပို၍ ဆိုးသွား မှုနိုင်ပါသည်။

ပူသည့်အရာနှင့် ထိမိကပ်မိ၍ရသည့် အပူဒဏ်ရာဆိုလျှင် ထိခိုက်သည့် မြို့ကွယ် အစိတ်အပိုင်းကို ရေအေးလောင်းပေးပါဟု မင်ဆာစေးနီးယား ကောလိပ်မှ အရေးပေါ်ဆေးပညာဌာန တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဖီလ် ဝမ်၊ ဝိဘာဒစ်စ် က ဆိုသည်။ 'ဆီပူ၊ ဘက်ထရီဘက်ဆစ် သို့မဟုတ် ပြုတ်ရည် စင်မီခြင်းဖြစ်လျှင် အပူရည်နီ၍နေသည့် အဝတ်အစားကို ဖယ် ဝတ်ပါ။ အပူလောင်နေသည့် ပစ္စည်းကို ဖျေဖြင့် ဆေးကြောပစ်လိုက်ပါ။ အပူလောင်သည့်အရာကို ရေအေးထိစိပ်ထား၊ နှစ်ထားလိုက်ပါ'ဟူ၍ ဒေါက် တာက အကြံပေးသည်။ အဝတ်အစားက အပူလောင်သည့်နေရာတွင် ကပ်နေပြီး



ဧကရာဇ်ပါက သင့်တာသာ ကြိုးစားပြီး မအာရုံစိုက်ပါနှင့်။ ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ အဆေးမှတ်က တစ်သျှူးတစ်လျှောက် အပူလောင်ခြင်း ပြန်သွားခြင်းကို ရုပ် တန်သွားစေပြီး အနာသက်သာဆေးအဖြစ် ယာယီ စောင့်ရှောက်ပေးပါမည်။

မီးလောင်နာကို ထောက်ပံ့နှင့် မအုပ်စလိမ်းနှင့်

မီးလောင်နာအပေါ် ထောက်ပံ့အားဖြင့်။ သူတံလိမ်းပေးခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ အပူကို တစ်သျှူးအတွင်း အောင်းနေစေပြီး ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ သည့်အပြင် ပိုးဝင်စေနိုင်ပါသည်။ ကျေးလက်စောနေ လူများသုံးစွဲတတ်သည့် ဆေးမြီးတို့များ ဖြစ်သည့် ချဉ်ရည်၊ အာလူးခြစ်သားပါး သို့မဟုတ် ဈေးရည်တို့ကို မသုံးပါနှင့်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာသေးလျှင် မိမိဘာသာကုသနိုင်

ပထမအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့် မီးလောင်ဒဏ်ရာများကို မိမိဘာသာ ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မီးလောင်ဒဏ်ရာသည် ကလေးတွင် ဒေါ်လာရွေပြား အရွယ် လေးပုံတစ်ပုံထက်သေးငယ်ပြီး လူကြီးတွင် ဒေါ်လာရွေပြားအရွယ်ထက် မကျော်သည့်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ရပါမည်။ မီးလောင်ဒဏ်ရာ ယင်းထက်အရွယ်အစား ကြီးလျှင် ဆရာဝန်ကိုပြသရပါမည်။ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ထက်ငယ်သည့် ကလေး နှင့် အသက် (၆၀) ကျော် လူကြီးများတွင်မူ ဆရာဝန်ကို ပြသသင့်သည်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးနှင့်အုပ်

မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ရေအေးနှင့်အအေးခဲ ဆေးကြောပြီးနောက် အနာပေါ် သန့်စင်ခြောက်သွေ့သည့် ပတ်တီးဖြင့် အသာအယာ ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး (၂၄) နာရီအတွင်း တာမုမလုပ်ဘဲ ထားလိုက်ပါ။ သူ့ဘာသာသူ အနာကျက်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘီတာဒိုင်းဆေးရည်ကိုသုံးနိုင်

မီးလောင်ခဲရပြီး (၂၄)နာရီ ကြာပြီးနောက်တွင် ဒဏ်ရာကို ဆစ်ပြာရေဖြင့် အသာအယာ ဆေးကြောပေးပါ။ သို့မဟုတ် (Beetadine) ဘီတာဒိုင်းပျော်ရည် အပျော့နှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်ဟု ကိုလာရာဒို၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ အရေးပေါ်ဆေးပညာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် ဖြန့်ဂီလီက ဆိုသည်။ ထို့နောက် ဆေးမထည့်မီစပ်ကြား အနာကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ရှားစောင်းလက်ပတ် (alone) အုံပေး

မီးလောင်ဒဏ်ရာ (၂) ရက်၊ (၃) ရက် ကြာပြီးနောက် လက်ဆတ်သော ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို နှာပြီး အနာပေါ်အုံပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်တွင် ရောင်းသည့် ရှားစောင်းလက်ပတ် ခရုဇိမ်ကို လှူးပေးနိုင်ပါသည်။ ရှားစောင်း လက်ပတ်သည် အကိုက်အခဲသက်သာစေသည့် အစွမ်းသတ္တိရှိပါသည်။ သွေးကျ ဆေး သုံးစွဲနေသူများ (သို့မဟုတ်) နှလုံးပြဿနာရှိသူများအနေနှင့် ရှားစောင်း လက်ပတ်ကို မသုံးသင့်ပါ။

အယားသက်သာစေရန် ဝီတာမင် E လိမ်းပေး

မီးလောင်ဒဏ်ရာက စတင်ကျက်လာပြီဆိုလျှင် ဝီတာမင် E ဆေးတောင့် ပျော့တစ်လုံးကို ဖွဲ့လိုက်ပြီး အရည်ကို ယားသည့်အရေပြားပေါ် လိမ်းပေးပါ။ အနာသက်သာစေပြီး အမာရွတ်မကျန်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သည့် နေပူဒဏ်ခံ Solaracimeကို လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဝိုးသတ်ခရုဇိမ်ကိုလည်း သုံးနိုင်

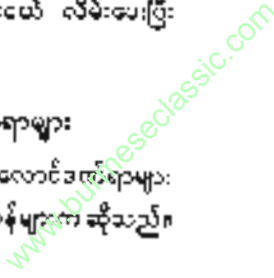
ဆေးဆိုင်များတွင် ရောင်းချသည့် အာနီသင်ဂျီပစ္စည်း Polymyxin B Sulphate သို့မဟုတ် bacitracin ပါ ပင့်ဇီဇီလိမ်းဆေးက ဝိုးဝင်ခြင်းကို နည်း ပါးစေပြီး အနာကျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

အရည်ကြည်မှုကို ဒီအတိုင်းထား

အပူလောင်ခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင် ထွက်ပေါ်လာသည့် အရည်မှု များက အကောင်းဆုံး သဘာဝပတ်တီးများပဲ ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် ဒီအတိုင်း ထားပါ။ အရည်မှတစ်လုံးလုံး ပေါက်သွားပါက ထိုနေရာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သုံးပြီး သန့်စင်ပေးပါ။ ပြီး ဝိုးသတ်ဆေးခရုဇိမ် အနည်းငယ် လိမ်းပေးပြီး အုပ်ပေးပါ။

သစ်ကိုယ်တိုင်ကုသမှုမပြုလုပ်သင့်သည့် အပူလောင်ဒဏ်ရာများ

သင့်အနေနှင့် ပထမအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့် အပူလောင်ဒဏ်ရာများ ကိုသာ အိမ်တွင်း၌ မိမိဘာသာ ကုသသင့်ပါကြောင်း ဆရာဝန်များက ဆိုသည်။



သို့သော် တတိယအဆင့်ရှိ အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုမူ ဆရာဝန်များထံ သွားရောက် ပြသရန် လိုအပ်သည်။

ထောက်ပါအချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သင့်ဒဏ်ရာအဆင့်ကို တိုင်းတာပါ။

- ပထမအဆင့် အပူလောင်ဒဏ်ရာများ ဆိုသည်မှာ နေပူလောင်ခြင်းနှင့် အပူလောင်နည်းတူ အသားနီပြီး နာကျင်မှုရှိသည်။
- ဒုတိယအဆင့် အပူလောင်ဒဏ်ရာမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေပူလောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးဖိုမှ အပူပေးကြိုးတွေ ထိမိခြင်းမျိုးဖြစ်ပြီး အရည်ကြည်မှ ထွက်ခြင်း၊ အရည်စိမ့်ထွက်ခြင်းနှင့် နာကျင်မှုရှိသည်။
- တတိယအဆင့် အပူလောင်ဒဏ်ရာမှာ အသားမီးသွေးကဲ့သို့ ကျွမ်းခြင်းနှင့် အဖြူ (သို့မဟုတ်) မလိုင်ရောင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် ယင်းဒဏ်ရာများက မနာတတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ အာရုံကြောအစွန်းများ ပျက်စီးကုန်၍ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းဒဏ်ရာများက ဆရာဝန်ကုသမှုကို အမြဲခံယူရမှာ ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်ကုသမှုကို ခံယူရမည့် အခြား အပူလောင်ခြင်းများ

- မျက်နှာ၊ လက်များ၊ ခြေထောက်၊ တစ်ပျဉ်ခွက်နှင့် ဆီးခုံနေရာများ (သို့မဟုတ်) မျက်စိများတွင် အပူလောင်ခြင်းများ။
ပထမအဆင့် (သို့) ဒုတိယအဆင့် လောင်ကျွမ်းဒဏ်ရာဖြစ်သည်ကို အသေအချာမသိသော အပူလောင်ခြင်းများ
- မိုးဝင်သည်လကူးကာပြသည့် မီးလောင်ဒဏ်ရာများ၊ အရည်ကြည်မှတွင် စိမ်းဖန့်ဖန့် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် အရည်ရှိနေခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးလောင်ဒဏ်ရာ တစ်ပန်ပြန်ပူလာခြင်း (သို့မဟုတ်) နီဖြန်းလာခြင်း။
- ၁၀ ရက် (သို့) ရက်သတ္တပတ် (၂) ပတ်အတွင်း မကျက်သည့် အပူလောင် ဒဏ်ရာများ။

ဆရာဝန်အား သင့်မီးလောင်ဒဏ်ရာများကို ပြဖို့ရှိပါလျှင် ဒဏ်ရာများကို ဆေးကြောပါ။ သို့သော် လိမ်းဆေး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (သို့မဟုတ်) စပရေတို့ကို မသုံးပါနှင့်။ အနာကိုမြှောက်စေပြီး မီးသတ်ထားသည့်အဝတ်၊ ပတ်တီးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

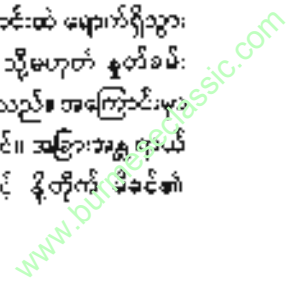


၁၆။ အနာစိမ်း (သို့) ငွေကျွတ်နာ (Boils)

အနာစိမ်းများ (သို့) ငွေကျွတ်နာများ (boils)ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ မီးတောင်များဟု ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အရေပြားတွင် ပေါ်ထွက်လာပြီး မီးတောင်ပေါက်ကွဲသကဲ့သို့ ပေါက်ကွဲထွက်တတ်သည်။

အနာစိမ်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြစ်မှန် အချက်အလက်များမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ Staphylococcus မှီ ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် အရေပြားအကွဲအက်မှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ပြီး မိတ်နေသည့် အဆီကလင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆံပင်အောက်မြေအိတ်ပယ်ကို ကူးဖက်မှု ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါပြင်းစနစ် သို့မဟုတ် ရောဂါကာကွယ်တိုက်ရိုက်ရေးစနစ် (immune system) က သွေးဖြူဥများကို မစလွှတ်ပြီး ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသူများကို ချောမွန်းသည်။ ယင်းတို့ကွဲပွဲကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အညစ်အကြေး(ပြည်)ထွက်ပေါ်လာသည်။ ပြည်တည်နာက အမျှော်အမှတ်မှ စတင် ကြီးထွားလာသည်။ နီရဲပြီး ရံဖန်ရံခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အနာစိမ်းကို ပြန်လည် ဝါးမျိုးလိုက်သည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် ယင်းတို့ကနေထွက်လာပြီး ပေါက်ကွဲ၍ ပြည်ပုပ် စသည်ထွက်သွားပြီး ချပ်သွားတတ်သည်။

အနာစိမ်းမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးများက သွေးစီးကြောင်းထဲ မျောက်ရှိသွားပါက သွေးအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင်နာခေါင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများတွင်ရှိ အနာစိမ်းကို ညှစ်ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကူးစက်မှုသည် သင့်ဦးနှောက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင်။ အခြားအန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများမှာ ချိုင်း (ဂျိမ်း)ကြားများ၊ ပေါင်ခြံနှင့် ဒို့တိုက် မိခင်၏ ရင်သားများဖြစ်သည်။



အနာစိမ်းသည် အလွန်တရာ အထိမခံလျှင် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ အရေထူထူအောက်တွင် ရှိနေပါက သို့မဟုတ် လူနာသည် အသက်အလွန်ငယ် ပါက သို့မဟုတ် အသက်ကြီးပါက သို့မဟုတ် နာမကျန်ဖြစ်ပါက ဆရာဝန် ထံပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ အများ သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်သည့် မိမိတို့ မျိုး သို့မဟုတ် ပြည်ရည်များ (Ugmp modes) ရောင်နေခြင်း လက္ခဏာမျိုး ရှိပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ ကူးစက်မှုက ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးရို သွေးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက် အနာစိမ်းများ ပေါက်လွယ်ပါသည်။ ရှမ်းရဲခါ အနာစိမ်းများ ပေါက်တတ်ခြင်းသည် ဝီရိယိုင်းထန်သည့်ရောဂါအတွက် လက္ခဏာ များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အနာစိမ်းများသည် နာကျင်ပြီး အကြည့်ရဆိုးပါသည်။ မကြာခင်တော့ ၎င်း တို့က အမာရွတ်များ ချန်ထားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့က အန္တရာယ် ပေးပါသည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အိမ်တွင်း၌ပင် ယင်းအနာစိမ်းများ ကို သေးကင်းစွာ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သက်သာစေရာ နည်းအပြုအပြု

အနာစိမ်းအတွက် အလွန်ကောင်းသည့် အပူကြိတ်ထုပ်

'အပူကြိတ်ထုပ်က အနာစိမ်းအတွက် သင်လုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်ပါတယ်' ဟု နီဘရာစကာတက္ကသိုလ်ဆေးကောလိပ်မှ အရှေ့ပြားအထူးကုနှင့် လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရွန်နေဘာလောက ပြောသည်။ အနာက စုလာပြီး ပြည်ပေါက်၍ အမြန် အနာကျက်မည်ဖြစ်သည်။

အနာစိမ်းဖြစ်မည့် လက္ခဏာတွေ သည်နှင့် အပူကြိတ်ထုပ်ကို အနာပေါ် တင်ထားပါ။ မိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၃၀ ကြားအထိ တင်ထားပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် လေးကြိမ်အထိ ကြိတ်ထုပ် တင်ထားပေးပါ။ ရေဖိုပြီးပူနွေးသည့် အဝတ်စတစ်စ ကို ကြိတ်ထုပ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြိတ်ထုပ် ပူနွေးနေစေရန် ကြိတ်ထုပ် ကို အလဲအလှယ် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အနာစိမ်းမူညီပြီး သူ့ဘာသာ ပေါက်သွား သည့်အထိ ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်အထိ ကြာနိုင်ပါသည်။

အနာပေါက်သွားပြီးနောက် ကြိတ်ထုပ်ဖြင့် ဆက်အပူပေးပါ

အနာပေါက်ပြီးနောက်ပိုင်း သုံးရက်ဆက်ပြီး အပူကြိတ်ထုပ်ဖြင့် ကြိတ်ထိုး ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဒေါက်တာဘာလောက ဆိုသည်။ ပြည်အားလုံး အနာအပြင်သို့ တွက်စေရန် လိုသည်။ အနာကို သန့်ရှင်းနေစေရန် ပတ်ပတ် ခည်းနိုင်ပါသည်။

အနာကို ဖောက်ပစ်နိုင်

အနာစိမ်းအိမ်တွင် ပြည်စုနေပါက ၎င်းဖြင့် အနာပျားသေးပြီး ကူးစက် ပြန့်ပွားခြင်းလက္ခဏာ မရှိပါက အနာထိပ်ပြည်စုရာ နေရာကို မီးတောက်ဖြင့် ပိုးသတ်ပြီး အပ်ဖြင့်မောက်ပြီး ပြည် ညစ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

အနာကိုဖောက်ပြီး ညစ်ထုတ်ခြင်းက ကူးစက်မှုကို ပိုနက်သည့် နေရာ ရောက်စေပြီး လင့်မြန်ရည်ကြော စနစ်ထဲ ပျံ့နှံ့သွားမည်ကို ဆရာဝန်များက စိုးရိမ်ကြသည်။ တစ်ကယ်တစ်ကယ့်တွင် ထိုသို့ဖြစ်ပါသည်။ "ဆေးခန်းများမှာ ဆိုရင် အနာကို ဆရာဝန်တို့က ဒီအတိုင်း ညစ်ပေးလိုက်တာပါပဲ" ဟု ဒေါက်တာ ဘာလောက ပြောသည်။ အနာကို သူ့ဘာသာပေါက်စေရန် ထားခြင်းက ပိုပြီး ညစ်ပတ်ပေးနေကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ အိမ်နေစဉ် အနာက ပေါက်သွား တတ်သည်က များကြောင်း ဒေါက်တာဘာလောက ဆိုသည်။

အနာမရင်းဆေး (antiseptic) ကို သုံးလိုက်သုံးနိုင်

တကယ်တော့ ပေါက်သွားသည့် အနာကို အနာမရင်းဆေး (ပိုးမွှားအား ပျက်ဆီးနိုင်သည့်ဆေး)ကို သုံးရန် မလိုအပ်ပါ။ ကူးစက်မှု (သို့) ပိုးတင်ခြင်းက တစ်နေရာတည်းတွင် စုနေသည့်အတွက် ဆေးကိုသုံးခြင်းက တန်ဖိုးမရှိလော့က ပင် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အနာထဲမှ ပြည် (သို့) ဆားငန်ရည် စီးထွက်နေစေရန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် နယူးဂျာစီ ဆေးနှင့် ဆေးဘက်စိုင်ရာ တက္ကသိုလ်မှ ဆေးလက်တွေ့လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကွန်နော်လီ အနေနှင့် ကူးစက်မှုဖြစ်စေရန် သေချာရန် ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးဖြစ်သည့် Bacitracin သို့မဟုတ် Neosporin ကို အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးသည်။

အနာစိမ်းဖြစ်မှုနည်းစေရန် 'အင်တီဇက်တစ်' ဝတ်ပြာသုံးပါ

သင့်တွင် အနာစိမ်း ဖြစ်လာစေ ပေါက်စာတ်လျှင် ဖြစ်သည့်အကြိမ် လျော့နည်းရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းအနာများ ရုပ်ဝ မပေါက်ရေရန် ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ဒေါက်တာကွန်ဇော်လီက ပြောသည်။ သို့သော် သင့်အရေပြားကို Beadine ကဲ့သို့ အင်တီဇက်တစ် (antiseptic) ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် Staph ဘက်တီးရီးယားပိုး အရေအတွက်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ နောက် ကာကွယ်နည်းတစ်မျိုး ရှိသည်။ အနာစိမ်းများမှာ များသောအားဖြင့် ပိုးဝင်သည့် အရည်မှ၊ အရည်လုံးများ (cysts) ပင် ဖြစ်သည်။ အရည်ကို အငြိမ်မနေဘဲ လက်ဆော့ခြေဆော့လုပ်လျှင် အနာစိမ်းဖြစ်လာရန် အသေချာဆုံးနည်းပင်ဖြစ်သည်။ အရည်များကို ဘာမှ မလှုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားပါ။ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ခွဲစိတ်ခြင်းကို ခံယူပါ။

အနာမပြန့်ပါစေနှင့်

အနာစိမ်းတစ်လုံးက ပေါက်ပြူး အရည်ထွက်နေပြီဆိုလျှင် အနာပတ် လည်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အခြားနေရာများသို့ ပြန့်ခြင်းမရှိ စေရန် ရေချိုးကန်တွင် ရေစိမ်ချိုးခြင်းထက် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးခြင်းက ပိုသင့် လှသည်။ အနာစိမ်းကို ဆေးထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုခုလုပ်ရန် ကိုင် တွယ်ပြီးနောက် အစားအစာမကိုင်တွယ်မီ လက်များကို ရေနှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးပေးပါ။ Staph ဘက်တီးရီးယားပိုးများ အစာထဲ ရောက်ရှိသွားလျှင် အစာ အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

အသုံးဝင်သည့် ကျွေးလက်ဆေးခြံတို

ပါဏ္ဍားတူသို့လ်၊ ဆေးဝါးဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာတာရီ၊ အီး၊ တိုင် လာက ကျေးလက်သုံး ဆေးပြီးတိုတချို့ကို ဖော်ပြသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် နွားနို့ပူစုနှင့် ပေါင်မှန့်၊ နဂိုကောင်၏ ရွှံ့အိမ်တို့ကို အနာအုံဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ယင်းတို့ထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အနာပေါ်အုံပေးပါက အနာကို အနာခေါင်း၌ ပြည့်စုံစေသည်။ ယင်းတို့သည် အမှုကြပ်ထုပ်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဖီးရိုဆတင်မှ ဆေးများ

အစားအစာများသည် စားရန်သက်သက်မဟုတ်။ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဟိုလီဝုဒ်ရှိ G-To-Institut ကို တည်ထောင်သူ ဗိုက္ကယ်လ် ဘလီတ်က ဆောက်ဖော်ပြပါ ဖီယိုဆတင်ရှိ ပစ္စည်းများကို အုံဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုရန် ဆောက်ခံချက်ပေးသည်။ ယင်းအုံဆေးအဖြစ်သုံး ပစ္စည်းကို နာရီအနည်း ငယ်ကြာ သုံးပြီးလျှင် အသစ်နှင့် လဲပေးရန်လိုသည်။

- အပူပေးထားသည့် ရေစိမ်းချဉ်သီးအစိတ် တစ်စိတ်
- ကြက်သွန်စိတ်တစ်စိတ်
- ထုထောင်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ
- ဂေါ်မီထုပ်အပေါ်ယံအလွှာများ
- လက်ပက်ခြောက် အချို့ခြောက် (တစ်ခါးသုံးအိတ်ငယ်ဟန်အိတ်)။



၁၇။ သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)

သွေးတိုးရောဂါသည် နိုင်ငံတိုင်းတွင် အတွေ့များသည့် နာတာရှည် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နာတာရှည်ရောဂါများ အနက် နှာခေါင်းဘေးရန် ရိုးတွင်းလေအိတ်ငယ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း (isnaisus) နှင့် အဆစ်ရောင်နာ (arthritis) ပြီးနောက် သွေးတိုးရောဂါသည် တတိယအဖြစ် အများဆုံးပဲ ဖြစ်သည်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း (Heart attack) ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အသက် (၆၅) နှစ် ကျော်သူများတွင် အယ်သုတွေက နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ရှိခံစားရမည်ကို ကြိုတင်ပေးကမ်း ဆုတ်ရာတွင် သွေးတိုးသည် မလွယ်လွယ်ပါစွာ ဖြစ်သည်။

သွေးတိုးလူမှာ ၇၀% ခန့်မှာ 'သွေးတိုးအပျော့စား' (mild hypertension) ရှိတတ်သည်။ ယင်းသို့မျိုးလူမှာ အောက်သွေးပေါင် 'diastolic pressure' ၉၀မှ ၁၀၅ mmHg (မီလီမီတာပြဒါး) အတွင်း ရှိသူများဖြစ်သည်။ သည် သို့မျိုး လူစုအတွက် ကာကွယ်ကုသမှုအပိုင်းတွင် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ရှိသည်။ ဆေးဝါးမပါသည့် ကုထုံးအပေါ် ပိုမိုအလေးထားလာသည်။

သွေးတိုးအပျော့စားရှိ လူများအတွက် လူတိုင်းနီးပါး သဘောတူ သည့် အချက်မှာ ဆေးဝါးမလိုဘဲ နည်းလမ်းက ပထမဆုံး အသုံးပြုသင့်သည်။ ကာကွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်သည်ဆိုသည့် အမြင်မဖြစ်ကြောင်း တက္က ဆပ်စ်တက္ကသိုလ်၊ ကျွန်းမာရေး သိပ္ပံဌာနမှ ဒေါက်တာမန်မန်ကားပလန် က ဆို သည်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများမှာ သွေးတိုးအပျော့စား ရှိ လူများအတွက် သူတို့၏ အခြေအနေကို ကောင်းစွာထိန်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါ သည်။

ဘေးကို လျော့စားပါ

အိမ်သုံးဆား (သို့) ဆိုဒီယမ်နှင့် သွေးတိုးဆက်နွယ်မှုကို ပြဆိုထားချက် များ ရှိပါ၏။ သို့သော် သံသယကင်းလောက်အောင် သက်သေပြမှု မရှိသေးဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ဆားနှင့်ပတ်သက်၍ အသိထူးသည့် သွေးတိုးဝေဒနာရှင် အုပ်စုရှိသည်ဟုမျှကား သိထားသည်။ သင့်က ယင်းအုပ်စုထဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရှိသူအားလုံးအား တစ်နေ့ ဆားစားသုံးမှု ၅၈ ဂရမ်ခန့်ထက် မပိုရန် ဒေါက်တာကားပလန်က ပြောသည်။ ဆားကို လျော့ စားရန် ဒေါက်တာက အားပေးသည်။ သို့သော် ဆားတစ်ခုတည်းပေါ် မူတည် အားလုံးကောင်းမည်ဟု ပြော၍မရကြောင်း ဒေါက်တာက သတိပေးသည်။

အရက်ကို လျော့သောက်

အရက်သောက်သုံးမှုနှင့် သွေးတိုးဆက်နွယ်မှု အထောက်အထား နိုင် လှလှ ရှိထားသည့်အတွက် အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် လိုသည်။ ခိုလျှင် အရက်ကို လုံးဝဖြတ်ရန်လိုပါ သလားဟု မေးစရာရှိသည်။ သည်လို လည်း မဟုတ်ဟု ဆိုသည်။ အကြောင်းမှာ အရက်အနည်းငယ် သောက်သုံး ခြင်းသည် အရက်များများ သောက်သူများထက် (သို့) အရက်လုံးဝ မသောက် သူများထက် သွေးပေါင်ကွကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ပိုတက်ဆီယမ် ပိုစားပေး

ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏ ပိုမိုများခြင်းက သွေးတိုးကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကူအညီရသည်။ စုစုပေါင်းစားသုံးသည့် ပိုတက်ဆီယမ် ပမာဏထက် ဆိုဒီ ယမ်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ပို၍ အရေးကြီးကြောင်း စားစွန်းဆေးကောင်းမှ ရှုပ သနှင့် နီပမေဒဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂျော့ဂက်ဘ်က ပြောသည်။ ဆိုဒီယမ် ထက် ပိုတက်ဆီယမ် သုံးဆပိုပါက သိသာသည့် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း ပြောရသည်ဟု ဒေါက်တာဂက်ဘ်က ပြောသည်။ သင့်က ဆားအစားနည်းပြီး နေ့စဉ် ဆိုဒီယမ် ၂၈ ဂရမ် (အိမ်သုံးဆား ၅၈ ဂရမ်နှင့် ညီမျှ) စားသုံးပါက ပိုတက်ဆီယမ် တစ်နေ့ ၆၈ ဂရမ် လိုမည်ဖြစ်သည်။ အာလူး၊ လတ်ဆတ်သည် ဆေးဝါးလုံးနှင့် ငါးဖျားတွင် ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် များများစားစား ပါဝင်သည်။ ပိုတက်ဆီယမ် အချိုးတွက်ချက်ရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်လက်စွဲ အုပ်စုမှ နယားများ လိုအပ်မှာဖြစ်သည်။

အားစိုက်ရသည့် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှုမျိုးစုံများ

သွေးတိုးကွဲစေရန် အစီအစဉ်တစ်ရပ်အနေနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း မှာ ကုသမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပုံ ရပါသည်။ သို့သော် အလေးမခြင်း စသည့် အားစိုက်ရသည့် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှုမျိုးများ (isometrics) ကိုမူ ရှောင်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ အလေးမခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများက ယာယီအား ဖြင့် သွေးပေါင်ကို တစ်ချိန်ထိုး တိုးတက်သွားစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်း အကျိုးရှိ

သက်သတ်လွတ်စားသူများ (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသာ စားသူ များသည် သာမန်သူများထက် သွေးပေါင်နှိမ်ကျကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသသည်။ အပေါ်သွေးနှင့် အောက်သွေးပါ ၁၈ မှ ၁၅ mmHg နိမ့်ကျကြောင်း တွေ့ရသည်။ သည်သို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို မသိကြသေးပါ။ 'သက်သတ် လွတ် စားသူများမှာ သွေးပေါင်နှိမ်ကျတာကတော့ အမှန်ပါ။ ဒါက ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စားခြင်းကြောင့် အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်၊ အစားလွန်တဲ့မူ မရှိတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်' ဟူ၍ ဒေါက်တာပလန်က ဆိုသည်။

ပျော်ပျော်နေပါ

စိတ်ချမ်းသာခြင်းက သွေးပေါင်ကို ကျခံပြီး ပူပန်သောကရောက် မှုက အောက်သွေးပေါင်ကို တက်စေကြောင်း သုတေသီတို့က တွေ့ရှိထားသည်။ သွေးပေါင် အတက်အကျမှာ စိတ်ခံစားမှုဖြင့် ထန်မှု ဒီဂရီပေါ်လို့က်၍ အပြောင်း အလဲများရှိသည်။ သည့်အတွက် လူတစ်ယောက် ပို၍ စိတ်ချမ်းသာလေး အပေါ် သွေးပေါင်ကျလေ့ ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်တွင် ပူပန်မှု ပိုရှိလေ အောက်သွေးပေါင် ပိုတက်လေဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အိမ်တွင်း မှာယက် အိမ်အပြင်တွင် ကြုံတွေ့ရသည့် စိတ်ပူပန်သောကရောက်ခြင်းက သွေးပေါင်ကို သိသိသာသာ တက်စေကြောင်း တွေ့ရသည်။

အေးစိုစစ်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ

သွေးတိုးလွန်အပေါ် အေးစိုစစ် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးစုံ အကျိုးရှိပုံကို လေ့လာမှု အများအပြားက ပြဆိုထားသော်လည်း ယင်းတို့ကို သတိနှင့် လုပ် ဆောင်ရန် အကြံပေးလိုသည်။ 'လျှန်တော်တို့က သွေးတိုးရှိ လွန်သူများကို မိုင်

အရာဝန်များညွှန်ပြသည် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

အိမ်ထဲကို မြန်မြန်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စတင် စေပါတယ်။ တစ် မိုင်အထိ လျှောက်နိုင်တဲ့အထိ တဖြည်းဖြည်း တက်သွားပါတယ်။ ယင်းနောက် အပြေးကို စတင်စေပါတယ်။ အပြေးမစတင်မီ စုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနှင့် ဒက်ခဲနိုင်မှု ရှိ မရှိ နှလုံးတတ်မှုကို ရိုက်ဖြိုမှု လုပ်ခိုင်းတာပါ' အထက်ပါတို့ကို ပြောကြားသူမှာ မလော်ရီဒါတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ်စ်တံ ဖြစ်ပါသည်။

ကယ်လီဖော်နီယန်သည် သွေးတိုးသမားအတွက်ကောင်း

'သွေးတိုးသမား တချို့အတွက် ကယ်လီဖော်နီယန်(တုံးတတ်)က အကျိုး ပြုဖွယ် ရှိပါတယ်'ဟု ပါဠိတက္ကသိုလ် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးနှင့် ကျန်းမာ ရှေးပညာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရိုစင်လိုင်လ်က ပြောသည်။ သွေးတိုးရှိသူ ထက်တစ်စန့်မှာ ဆားနှင့် အသိထူးသည့်တုံ့ပြန်မှု ရှိကြသည်။ ဆိုသူများမှာ ကယ်လီဖော်နီယန်နှင့် ကောင်းမွန်သည့် တုံ့ပြန်မှု ရှိသည်။ ဒါကြောင့် ဆားကသင့်အတွက် 'မကောင်း' ဆိုပါလျှင် ကယ်လီဖော်နီယန်က သင့်အတွက် အကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။



ဆေးလိပ်ငွေနှင့် ပြည့်နေသည့်အခန်းကိုရှောင်ပါ

ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများက ဆေးလိပ် မသောက်သင့်ပါ။ ထို့အတူ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကလည်း မသောက်သင့်ပါ။ ဆောင်းရာသီလများ၊ အိမ်များ လှေဆောင် ဝိတ်ထားရသည့် ကာလများတွင် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အိမ်တွင်း နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဆေးလိပ်သောက်ပါလျှင် ပန်းနာကို ဖိုဆိုးစေပါ သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်များအတွက် ပို၍ ဆိုးရွား စေနိုင်ပါသည်။

ထင်းမီးဖိုကိုသတိထား

ထင်းမီးဖိုများက ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများကို အတော်ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ထင်းမီးဖိုကို သုံးမည်ဆိုလျှင် အခန်းတွင်းမီးဖိုမှ အမှုန်များဝင်ရောက်မှု နည်းပါး စေရန် မီးဖိုပေါ်တွင် မီးခိုးခေါင်းတိုင် ရှိသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မီးဖိုရှိသည့် အခန်းသည် လေဝင်လေထွက် နေထိုင်ရပါသည်။

အိပ်ရာဝင်မီနီအခါ အိပ်ဆေးလုံးသောက်ထား

နိုက်တြိုဂျင်နီအချိန် အိပ်ရာဝင်ခြင်းက သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ဆွေးရာ ရောက်နိုင်ပါသည်။ အစာပြန်အန်ခြင်း (Dysmnocheilia)က ပန်းနာရင်ကျပ် ကို ထိစေနိုင်ပါသည်။ သင့် လေသွင်းစနစ် ခိုက်ထဲရှိအစာက လေလမ်းကြောင်း ထဲ အနည်းငယ်ယိုစိမ့် ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ယင်းကြောင့် သင့်အိပ်ရာကို စောင်း မြင့် ထားပါ။ သို့မဟုတ် ခေါင်းဘုံမြင့်မြင့်ဆုံးပါ။ ယင်းအပြင် အစာအိမ်မှ အက်စပ်အက်စ် လျော့နည်းသွားစေရန် အိပ်ရာဝင်မီ အစာအိမ်ဆေးလုံး (Anti-acid) သောက်ထားပါ။

အအေးသည့်အချိန်တွင် အခန်းတွင်း နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ

လေအေးက ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထိစေပါသည်။ ဤအပြင် အပြင်တွင် နေထိုင်သည့်အခါ အခန်းတွင်နေပါ။ မနေသာ၍ အပြင်ထွက်ရလျှင် သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို စောင်းမိကြီးကြီးတစ်ခုဖြင့် ပုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ သို့ ဟုတ် ပါးစပ်ကာကို သုံးနိုင်သည်။ ယင်း အကာအရံက သင့်ရှုလေကို နွေးပေး သည်။ ထို့အတူ ရေခဲသေတ္တာ၏တံခါးကို ဖွင့်သည့်အခါ ထွက်လာသည့် လေအေးကို နေရာမိစေရန် သတိပြုပါ။

၁၈။ ပန်းနာရင်ကျပ် (Asthma)

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ (Asthma) အကြောဆွဲ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများ အပိတ်ပိတ်ဆောင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ရုတ်တရက် ကျုံ့လာသည်။ ရင်ဘတ်တွင် ကျပ် တက်လာသည့် ခံစားမှုရမည်။ အသက်ရှူကျပ်လာပြီး နေချင်းဆိုခြင်း၊ တရီရီ မြည်ခြင်း ဖြစ်လာမည်ဟု ဂျှန်မတော်ကင် ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဘတ်မတည် ရောဂါကုဋ္ဌာနမှ ဘတ်မတည် ရောဂါအထူးကုနှင့် ယွမ်ကင်ဒါရိုက်တာ ဝီတာ နရက်ထီကို က ပြောပါသည်။

အသက် ၄၀ အောက် အုပ်စုဝင်သူများတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်သူ ၉၀% ခန့်မှာ ဓာတ်မတည့်မှု (allergy) ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သစ်ပင်၊ ပေါင်းမြက်၊ မြက်ဝတ်မှုန်များ၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး၊ ကမ္ဘာ့အပူချိန်များ (dustmites) နှင့် မှို (mold) တို့မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် အကြီးမားဆုံး စနက်ပျိုး ပစ္စည်းများပဲ ဖြစ်သည်။ အသက် ၄၀ ကျော်လာသူများတွင် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ပန်းနာရင် ကျပ် ဖြစ်ခြင်းမှာ ၅၀% ခန့် ဖြစ်လာသည်။ ကျန်တစ်ဝက်မှာ အသုတ်တွင်း လေအောင့်နာ (emphysema) စသည့် အသုတ်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ပန်းနာ ရင်ကျပ်ထရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပါစေ ယင်းရောဂါကြောင့် အလွန်ကြောက် အရွံ့ပေးစရာ မလိုပါ။ ယင်းရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိ အိမ်တွင်း ဌာပင် ရောဂါကို သက်သာအောင်လုပ်နိုင်သည့်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်နည်း များစွာ ရှိနေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ပူစွေးခြောက်သွေ့သည့်အခါက ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက်ကောင်း

ပူစွေးခြောက်သွေ့သည့် ရာသီဥတုက ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများအတွက် ကောင်းပါသည်။ သို့သော် ယင်းသို့မျိုး သင့်လျော်သည်နေရာကို ရှာရန်မှာ ယခင်ကလို့ လွယ်မည်မထင်ပါ။ ယင်းသို့မျိုးနေရာသို့ ရက်စွဲညီခွင့်ရက်ဖြင့် သွားရောက် အနားယူနိုင်ပါသည်။

လေအေးစက်လှေ သတိပြု

လေအေးစက်က ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများအတွက် အကောင်မြစ်နိုင် ပါသည်။ သို့သော် လေအေးစက်က အပြင်လေကို သွင်းယူခြင်းဖြစ်ပါက ထို သို့ ပြောနိုင်မည်မဟုတ်တော့ပါ။ မော်တော်ကားထဲရှိ လေအေးစက်ကို အပြင် လေ ဆွဲငင်ယူပြီး အဖေးခံသည်လူတို့ကို မသုံးပါနှင့်။ အပြင်လေထဲတွင် ပန်းဝတ်မှုများ ပါတတ်သည်။ ပန်းဝတ်မှုပါသည့် လေအေးသည် ပန်းနာရင်ကျပ် အတွက် မကောင်းပါ။ လေအေးစက်ကို အပြင်လေ စုပ်ယူခြင်းမပြုဘဲ ရှိပြီးလေ ကို လှည့်ပတ်စီးစေသည့်လူတို့သာ သုံးသင့်ပါသည်။

အစားအစာကြည့်စား

မတည့်သည့် အစားအစာများစားခြင်းက ပန်းနာရင်ကျပ် ထစေပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေသည်ဟု လှည့်အများဆုံး အစားအစာတချို့တွင် နို့၊ ဥများ၊ အခွံမာသီးများ (nuts) နှင့် ပင်လယ်စာ (sea-food) တို့ ပါဝင်သည်။ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရှိသူသည် ဘယ်အစားအစာက ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေသည် ဆိုသည်ကို မှတ်သားထားပြီး ယင်းအစားအစားကို ရှောင်ပါ။

မီးဖိုဆောင်ကိုရှောင်

မီးဖိုနှင့် မတည့်သည့်အခါ အစားအစာအနံ့ ရခြင်းကပင် ပန်းနာရင် ကျပ်ကို ထကြွစေပါကြောင်း ခေါက်တာကာလ်ဆင်နီက ပြောပါသည်။ လေလဟာ တစ်ခုတွင် ဒယ်အိုးတွင် ကြော်နေသည့် ကြက်ဥနုကပင်လျှင် သူ့လှမှာ တချို့ တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေရန် လုံလောက်ကြောင်း ခေါက်တာကာလ်ဆင်နီက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ 'အစားအစာအားမှ ဖြစ်တကမဟုတ်ဘူး။ ယင်း အစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ ဟင်းအချို့ စားသူတွေမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်' ဟု ခေါက်တာကာ ဆိုသည်။

အစားအစာအပြည့်ပစ္စည်းများကိုသတိထား

အစားအစာ အပြည့်ပစ္စည်း (Food additives) ဖြစ်တဲ့ မက်တာဘိုင် ဆာလဖိုက်နှင့် အချို့မှုန့် (MSG) တို့က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထစေနိုင်ပါသည် ဟု ဝက်ကိုဆင်ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဝီလ်လီယမ်ဘတ်စ်က ပြော ပါသည်။ မက်တာဘိုင်ဆာလဖိုက်ကို အီယာ၊ ဝိုင်၊ ဗုစွန်၊ သစ်သီးခြောက်များနှင့် အထူးသဖြင့် တရုတ်ဇီးသီး (apricot) တို့တွင် အများဆုံး တွေ့ရသည်။ သစ်သီး ဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လတ်ဆတ်သည့်အ သွင်ပေါက်စေရန် ဆာလ ဖိုက်များကို ဖြန့်ကျံတတ်သည်။

အကိုက်အခဲပျောက်စေး 'အက်စပရင်' ကို ကြပ်ကြပ်ရှောင်

ဆေးအခေါ်အဝေါ်တွင် အက်စပရင် ပိုခဲ့လေသက်ဆိုင်သုံးခုဟူ၍ ရှိသည်။ ဒါက ခေါင်းရိုးလိုက်ခေါင်းနာ (sinusitis) နှာခေါင်းတွင် အသီးများ ရှိခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ် သုံးမျိုးရှိပြီး အက်စပရင်နှင့် အသိတူးသည့် အခြေအနေမျိုးကို ဆိုသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်သမား တချို့အတွက် အက်စပရင်သောက်ခြင်းက အသက်ရန်ရှာသည့် အကျိုးဆက်များ ရှိနိုင်သည်။ 'သင့်မှာ ခေါင်းရိုးလိုက်ခေါင်း နာ၊ နှာခေါင်းအသီးများနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိပါရင် ကျွန်တော်က အက်စပရင် ပါပမဟုတ် ibuprofen လို စတီရိုယာရီယွက်မဟုတ်တဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ကမျိုးမျိုးကို မဝေးရဲပါဘူး။ သူတို့က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ဝိုန် ဆိုးရွားစေရုံမက ဝသက်ကိုပါ ရန်ရှာနိုင်ပါသည်' ဟု ဇာတ်မတည့်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ကစီဦးက ပြောသည်။ အက်စပရင်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှုက ရုတ်တရက် ပေါ်လာ နိုင်သည့်အတွက် အက်စပရင်ပါ ပစ္စည်းကို လုံးဝရှောင်ရွာခြင်းက အန္တရာယ် ခံနိုင်ပါသည်။



၁၃။ အဆုတ်ပွရောဂါ (Pulmonary Emphysema)

အဆုတ်ပွရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်တွင်း လေအောင့်ခြင်း (pulmonary emphysema) ဆိုသည်မှာ အဆုတ်တွင်းရှိ လေအိတ်ငယ်များ (airsacs) လေခိုအောင့်ခြင်းကြောင့် ကြီးလာပြီး ပျက်စီးခြင်းအခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ လေအိတ်ငယ်များ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဆောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် မလွယ်မှုဖြင့်ပင် မျက်နှာပြင်စရိယာမှာ ကျုံ့သွားသည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက ဆမော့သိုခြင်း (သို့) အသက်ရှူကွပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့် အခြေအနေ ပို၍ ဆိုးဝါးသွားနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် အဆုတ်လေပြန်ရောင်နာ (bronchitis) သို့မဟုတ် ပန်းနာရင်ကျပ် (asthma) ကြောင့် အခြေအနေပိုပြီး ရှုပ်ထွေးတတ်သည်။

အဆုတ်ပွရောဂါ ဘယ်လိုနည်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အတိအကျ မသိရှိသေးပါ။ ထို့အတူ တိကျသည့်ကုထုံးလည်း မရှိသေးပါ။ ယင်းရောဂါသည် နာတာရှည် အဆုတ်လေပြန်နာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးလာမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းတော့ သိရသည်။ အဆုတ်ပွရောဂါသည်များသည် (ဆောက်ဆီဂျင်) ကို အနိမ့်ပတ်မြှင့်နိုင်သည်။ အတိအကျ ကုထုံးမသိရသေးသော်လည်း သက်သာမှုရစေကြောင်း၊ နည်းလမ်းကောင်းတစ်မျိုးတော့ ရှိနေပါသည်။

သက်သာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

'ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ နောက်ကျတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး'ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးပညာဌာနပါမောက္ခနှင့် UCLA Medical Center ရှိ အဆုတ်ရောဂါဌာန၏ တွဲဖက်အကြီးအကဲဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဟင်နရီဂေါင်က

ပြောသည်။ သင့် အသက် (၅၀) သို့မဟုတ် (၆၀) ပိုင်းအတွင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့် တိုင် သင့်အဆုတ်များအတွင်း ပျက်စီးပျက်စီးမှုကို နှေးကွေးစေနိုင်ပါသေးသည် ဟု ဒေါက်တာဂေါင်က ဆိုသည်။ နောက်ထပ် အကျိုးတစ်ခုမှာ လေကွပ်ခန်း လုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို ချက်ချင်းတိုးမြှင့်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ပွရောဂါ ဖြစ်ရပုံနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖွဲ့စည်းပုံအစီအစဉ်တစ်ခုမှာ သည်သို့ဖြစ်သည်။ စီးကရက်အငွေ့သည် နျူထရိုဖီး (neutrophils) များအား အဆုတ်များဆီသို့ ဦးတည်သွားရန် လှုံ့ဆော်သည်။ နျူထရိုဖီးများ ဆိုသည်မှာ သွေးဖြူများမှ ဖျော့ပျော့များကို တိုက်ဖျက်သည့် စစ်သည်များဖြစ်သည်။ ယင်းနျူထရိုဖီးများက အဆုတ်တစ်သွားများကို ချေဖျက်သည့် အင်ဇိုင်းများ ထုတ်ပေးပုံရသည်ဟု ဒေါက်တာ ဂေါင်က ဆိုသည်။ သာမန်လူများတွင် ယင်းအင်ဇိုင်းများနှင့် အင်ဇိုင်းကို တားဆီးသည့် အင်တီထရိုပရိုစင် (antitrypsin) ပစ္စည်းတို့၏ ယူကေးက နှိမ်ညှိအခြေအနေတွင် ရှိသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူမှ ဝေးဝေးရှောင်

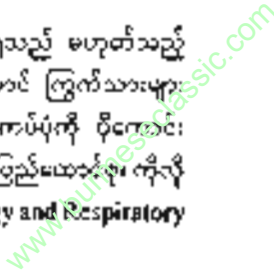
သင် သောက်သည့် စီးကရက်မှ ဆေးလိပ်ငွေ့က သင့်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်နည်းတူ သင့်ဇနီး/ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်သူ၏ ဆေးလိပ်နိုးကလည်း သင့်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူ အနီးအနားတွင် မနေပါနှင့်။

ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းများ (allergen) ကို ရှောင်ပါ

သင့်မှာ ဓာတ်မတည့် ရောဂါများရှိပြီး ၎င်းတို့က သင့်အသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်မှုရှိစေပါက သင့်မှာ အဆုတ်ပွရောဂါရှိပါက အဆိုပါ ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းများမှ ဝေးဝေးရှောင်ရန် နှစ်ဆပို၍ အရေးကြီးသည်။

သစ်လုပ်နိုင်သည့်အရာကို ထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင်ပါ

သင်က သင့်လေရွူလမ်းကြောင်းကို ပြင်ဆင်လိုရသည့် မဟုတ်သည့် အတွက် သင့်အသက်ရှူမှု ပိုမိုစွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းသောကြွက်သားများ အသုံးပြု၍ အသက်ရှူခြင်း၊ သင့် ဆလုပ်လုပ်ကိုင် ချဉ်းကပ်ပုံကို ပိုကောင်းစေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းလုပ်သင့်ကြောင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကိုလိုရာဒိုး ဒင်ဗာဂျီ National Jewish Center for Immunology and Respiratory



medicine မှ အတိုင်ပင်ခံ အဆုတ်ရောဂါအတွေးကု ရောဘတ်ဆန်ဒေါ့စ်က ဆိုသည်။ မမာကအားဖြင့် သင့်ဖိုးဖိုထောင်အတွင်း ခြေဆယ်လမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စကို ခြေငါးလှမ်းနှင့်ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် စိစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဝလေ့ကျင့်ခန်းများ

အဆုတ်ပွ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျွမ်းကျင်သူအားလုံးက ဆိုကြပါသည်။ သါဆိုလျှင် ဘယ်လိုမျိုးလေ့ကျင့်ခန်းများက အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်လဲ။ 'လမ်းလျှောက်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်' ဟု ဆာလာဆေးကောလိပ်မှ စမ်းသပ်ဆေးပညာရှာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ်တီတီက က ဆိုသည်။ အလေးချိန် တစ်ပေါင် (သို့) နှစ်ပေါင်ရှိ လက်ကိုင်ဝိတ်ပြားဖြင့် သင့်လည်ပင်း၊ ပန်းအထက်ပိုင်းနှင့် ရင်ဘတ်ရှိ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဒီအမျက်က အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းမှာ နတ်တရုတ်အဆုတ်ရောဂါသည်များမှာ အခြားသူများထက် သူတို့၏ လည်ပင်းနှင့် ရင်ဘတ်အထက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို ပိုမိုသုံးစွဲရကြောင်း သိရသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အဆုတ်ပွဝေဒနာရှင်များက ရေကျခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပုံရကြောင်း ဒေါက်တာတီက ပြောသည်။ အကြောင်းမှာ ရေကျခြင်းဖြင့် စိုစွတ်သည့်ခလေးကို ပိုမိုရှုတ်နိုင်သည် အစွင့်အရေးရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားပေး

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ တိုး၍ ဆိုးလာသည့်အခါ လေလမ်းကြောင်းတွင် ပိုမို ပိတ်ဆို့လာသည်။ အဆုတ်သည် ပိတ်မိနေသည့်ခလေးဖြင့် ပိုမို ကြီးထွားဖောင်းကားလာသည်။ ကြီးလာသည့်အဆုတ်များက အစားအိမ်ဘက်ဆီသို့ တိုးဆင်းလာခြင်းကြောင့် အစားအိမ်ကျယ်ပြန့်ရန်အတွက် နေရာနည်းလာစေသည်။

သည့်အတွက် အစားများများ သုံးကြိမ် စားမည်အစား တစ်ကြိမ်စားလျှင် အစားနည်းနည်းနှင့် ခြောက်ကြိမ်ခန့် စွဲစားခြင်းက ပို၍ နေသာထိုင်သာ ရှိစေသည်။ အစားအစားရွေးချယ်မှုအနေနှင့် ထုထည်နည်းနည်းနှင့် ကယ်လိုရီများများပေးသည့် အစားမျိုးကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ ပရိုတင်ပါဝင်မှု မြင့်မားသည့် အစားမျိုး ဖြစ်သည်။

စိတာမင် (C) နှင့် (E) ကို သောက်ပါ

ဒေါက်တာ ဆန်ဒေါ့စ်က သူ့လူနာများအား တစ်နေ့ စိတာမင် (C) နှစ်ကြိမ်သောက်ရန် အကြံပေးသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂၅၀ mg ပြစ်သည်။ စိတာမင် (E) မှာ တစ်ကြိမ်လျှင် ၈၀၀ IU နှင့် နှစ်ကြိမ်သောက်ရန် ဖြစ်သည်။ စိတာမင် (C) နှင့် (E) သောက်ခြင်းကို သင့်ဆရာဝန်၏ ကြံ့ကြပ်မှုအောက်တွင်သာ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ စိတာမင် ကုထုံးမှာ အတည်ပြုချက် မရရှိသေးသော်လည်း ထိခိုက်နှစ်နာစရာ မရှိပါဟု ဒေါက်တာ ဆန်ဒေါ့စ်က ပြောသည်။ စိတာမင် (C) နှင့် (E) သည် အင်တီအောက်ဆီဒ်များ ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကိုပျက်စီးစေသည့် စီးကရက်အစိုးတွင်ပါသည့် အရာများမှာ အောက်ဆီဒ်များ (ဝတ်တိုးပစ္စည်းများ) ဖြစ်ကြောင်း သိထားသည်။ အင်တီအောက်ဆီဒ်များက အောက်ဆီဒ်များကို ချေဖျက်နိုင်သည့်အတွက် အထောက်အကူ ရရှိစေနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာဆန်ဒေါ့စ်က ပြောသည်။

အကျိုးပိုရှိစေနိုင်သည့် အသက်ရှူစနစ်ကိုသုံးပါ

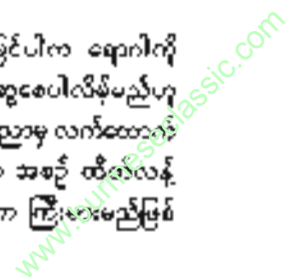
အသက်ရှူစနစ်ကို ဖွန်ကန်မှုက အဆုတ်ပွ ရောဂါသည်များအတွက် ကောင်းစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ ဆောက်ပါနည်းများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

အသက်ရှူမှန်အောင်လုပ်ပါ

ရောဂါအဆင့်မြင့်သည့် လူနာများတွင် အသက်ရှူပုံစံမှာ များစွာ ပရမ်းပတာ စည်းဝါးမမှန်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အသက်ရှူ အတက်အကျ များလျှင် နည်းလျှင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ယင်းလူနာများကို ပုံမှန်အသက်ရှူပုံစံဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်သည့်အခါ အကုသည့်ရကြောင်း တွေ့ရသည်။ အနည်းဆုံး အချိန်တိုကာလအတွက် အကျိုးရှိသည်။

ကိုယ်စိတ် ခြေလျှော့ပါ

ရောဂါကို သင်(က) ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါက ရောဂါကို ပိုဆိုးစေသည့် စိကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများကို နှိုးဆွပေးပါလိမ့်မည်ဟု ဆာလာဆေးကောလိပ် ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောနှင့် ရူပဆေးပညာမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာပီရက်စ် (က) ပြောသည်။ ရောဂါရှင်က အစဉ် ထိခိုက်လာနိုင်မကဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာရှိနေလျှင် အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်မှုက ကြီးမားမည်ဖြစ်



သည်။ အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း (alarm)ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု နည်းစဉ်က မန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် သင်က ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ သင်က ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေမည် စိတ်ကမ္မစောဆိုင်ရာယန္တရားကို ထိန်းချုပ် နိုင်ခြင်းပင်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အထီးကျန်မဖြစ်ပါစေနှင့်

အမောဆိုခြင်းကို နေရာတကာ ဂရုစိုက်ပြောဆိုမှုကို ရှောင်ရှားလိုသည်။ အဆုတ်ပွရောဂါသည် တချို့က 'ဒါကိုတော့ ငါလုပ်နိုင်မယ် မထင်ဘူး။' ဟိုကို တော့ သွားလို့ဖြစ်မယ် မထင်ဘူး'လို့ ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ အကြောင်းက တော့ တစ်နေရာရာမှာ သူတို့ အမောဖောက်လာမှာ ကြောက်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီသူတွေက သူတို့သွားနေကျ နေရာမျိုးဖောက် မသွားလို့ကြတော့ဘူး ဟူ၍ ခေါက်တာတိဂီက ပြောသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်ကို အထီးကျန်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။

မိမိကိုယ်ကို ဖျိန်ဆလုပ်ကိုးပါ

အဆုတ်ပွ စေခနာသည်များ သင်ယူသင့်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ မိမိ ကိုယ်ကို ဖျိန်ဆလုပ်ကိုးပါမိ ဖြစ်သည်။ သူတို့ လုပ်ချင်တာတွေကို သူတို့ တကယ်တမ်း လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်တုံ့နိုးနှင့် လုပ် ရမှာဖြစ်တယ်။ တခြားသူတွေထက် အရှိန်နှုန်းလျှော့ချဖို့ လိုမှာဖြစ်သည်။ လှမ်း နေကျခြေလှမ်းကို ပိုနှေးနှေးလှမ်းဖို့ဆိုတာ လွယ်သည့်အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါ။

မလိုအပ်သည့် ဖြန့်ဆေး (ဖပရေ) ရှားကို မသုံးပါနှင့်

အကြောင်းအကျိုး မသိရသည့်အရာများကို ရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်လက် ရှိ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးအောင် မလုပ်ပါနှင့် ဟု အမေရိကန် အဆုတ်ဆေးသင်းကြီးက ပြောသည်။ ဆပင်ကို ပြုပြင်ရာတွင် ဖပရေများအစား 'ရုံလီ'သုံးပါ။ အနံ့ပျောက်ဆေး ဆိုလျှင်လည်း Roll-on သို့မဟုတ် အခဲတောင့်ကို သုံးပါ။ အနံ့ပျောက်ဆေးဆိုလျှင် rosol-spray ကို ရှောင်ပါ။



၂၀။ အဆုတ်လေဖြန့်ရောင်နာ (Bronchitis)

ယားခြင်းနှင့် အဖြေသည်။ မမြင်ရသည့် လက်တစ်ချောင်းက လည်ချောင်း နောက်ဘက်ကို အမှူးတောင်တစ်ချောင်းနှင့် ပွတ်တိုက်သည့်နည်းပါ။ သည့် နောက် ဘုန်းဘုန်းပြည့်သံက ဝမ်းခေါင်းအတွင်းပိုင်းမှ စတင် ထွက်ပေါ်လာ သည်။ ရုတ်တရက် အဆုတ်ထဲရှိ မီးတောင်ပေါက်ကွဲပြီး နောက်ဖိနပ် အနည်းငယ် တွင်း ဝေဒနာရှင်များက သူ့အဆုတ်များ၏ ချော်ရည်ဖြစ်သည့် သလိပ်ကို ဖာပ်ထုတ်နေရသည်။

ဒါဆိုလျှင် သင့်မှာ အဆုတ်လေဖြန့်ရောင်နာ ရှိပြီဖြစ်သည်။ အဆုတ် လေဖြန့်ရောင်နာ (bronchitis)က နေရာအတော်များများတွင် အအေးမိခြင်း မှ အတော်လေး တူသည်။ ယင်းဝေဒနာများမှာ များသောအားဖြင့် ဝိုင်းရပ်စ် များများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ကင်တယ်ကီးဆေးကျောင်းမှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ အဆုတ်အဆိုင်ရာအထူးကု ဘာဘရာဖီးလ်လစ်(ပ်)က ပြောသည်။ ဒါကြောင့် ဝိဇ္ဇာဆေးများ (antibiotics)က ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါ သစ်ခဲမှာ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ်လေဖြန့်ရောင်ခြင်းဆိုရင်တော့ ဝိဇ္ဇာဆေးများက အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ခေါက်တာ ဖီးလ်လစ်(ပ်)က ပြော သည်။ အာကျူ (acute bronchitis)အဆုတ်လေဖြန့်ရောင်နာက တစ်ပတ် နှစ်ပတ် တွင်း သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ သို့သော် နာတာရှည် လေဖြန့်ရောင်နာ ခံစားရသူများအဖို့ လန့်နှင့်ချိုပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ခြုံသလိပ်သ နှိတ်ခက်ခက်ခဲ အသက်ရှူရနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

မည်သည့်ခဲစါ ဆရာဝန်ပြုလရမည်

ဝေဒနာခံစားရသူသည် ဆောက်ပါအခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်အခါ ဆရာဝန်ထံပြုသ၍ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။

- ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကျော်လွန်ပြီးစောက် သက်သာခြင်းမရှိဘဲ ရှောင်ပိုမို ဆိုးလာခြင်း။
- လူနာတွင် အဖျားလင်လာလျှင် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးရာတွင် ဆွေးပါလာလျှင်။
- လူနာက အသက်အရွယ် ပိုကြီးမြင့်။ သခြား အဖျားရောဂါ ရှိသည့်အပြင် ချောင်းတဟွတ်ဟွတ် ဆိုးနေခြင်း။
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် သလိပ်အတွက်များခြင်း။

ဆောက်ပါကာကွယ်ကုသနည်းများက သက်သာမှုများစွာ ပေးပါလိမ့်မည်။

ကာကွယ်ကုသပုံအဖုံဖုံ

ဆေးလိပ်အသောက်ရပ်ပါ

အထူးသဖြင့် သင်္က နာတာရှည်လေပြန်ရောင်နာ ခံစားရသူဖြစ်ပါက သင်လုပ်နိုင်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက် ရပ်လိုက်သည့်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လေပြန်ရောင်နာ ပျောက်ကင်းမှုအခွင့်အလမ်းမှာ ထူးထူးခြားခြား ဖြင့်တက်သွားသည်။ 'အဆုတ်လေပြန်ရောင်နာရဲ့ ၉၀% မှ ၉၅% မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက် ပတ်သက်ပါတယ်' ဟု ဓလေ့စရိတ်ကျယ်လိမ့်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် UCLA ဆေးကျောင်းမှ ပါမောက္ခ ဒယ်နီယယ်ဆိုင်မွန်းက ဆိုသည်။ ဆေးလိပ်အသောက် ရပ်သည့်နှင့် လေပြန်ရောင်နာမှာ အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်သည်။ ကြာရှည် ဆေးလိပ်ခွဲသောက်သူများအတွက် အဆုတ်ပျက်စီးမှု တစ်မျိုးမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်သော်လည်း သက်တမ်းနည်းများအတွက် လုံးလုံးလျှော့လျား ပြန်ကောင်းနိုင်သည်။

အခြားသူများအား ဆေးလိပ်ငွေ့ကို မရှူမိအောင်ရှောင်

သင့်နှင့်ပွန်းသည် (သို့) ခေါင်းမယားက ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဝေဒနာရှင်က ဆေးရွက်ကြီး အနီးအဝေးအားလုံးကို ရှောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း

ခြားသူ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်နေပါက တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (Passive smoking) နှင့် မခြားပါ။ သါက အဆုတ်လေပြန်ရောင်နာကို ဖြစ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ခရည်များများသောက်ပေး

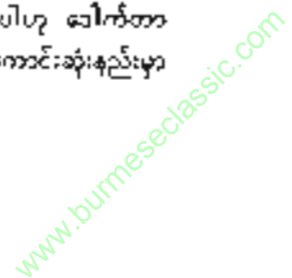
ခရည်များများ သောက်ခြင်းက အကျိုးအမြဲများ(သို့) သလိပ်ကို ကျစေပည့်အတွက် ဟပ်ထုတ်ရ ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ တစ်နေ့ ရေဖန်ခွက် လေးခွက် မှ ခြောက်ခွက်အထိ သောက်သင့်သည်။ ရေရွေး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရေသေးက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဒီနိုပါအရည် သို့မဟုတ် အရက်များကိုရှောင်ပါ။ ဘီဘီက ဆီးရွှင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့်အတွက် သင့်အား သီးပိုမိုသွားစေမှာ ဖြစ်သည်။ သင့်ရရှိသည့် ရေဓာတ်ထက် ဆုံးရှုံးသည့်ရေဓာတ်က ပိုမိုများနေမည်။

ဇွတ်ပူစွေးသည့် လေကို ရှူပါ

ပူစွေး စိုစွတ်သည့်လေက အကျိုးအမြဲကို အငွေ့ပျံစေရာတွင် ကူညီသည်။ သလိပ်က သိပ်ပျစ်ခဲပါက သို့မဟုတ် ဟပ်ထုတ်ရခက်ပါက ရေငွေ့ပျံစေက သလိပ်ကို အညှော်ပျော်စေပါသည်။ ဧပြီလိုင်ကိုရိုသည့် ရေချိုးခန်းဖြစ်ပါက ရေချိုးခန်းတံခါးကို အပိတ်ပြီး ရေပူရေပန်းကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ပူစွေးစိုစွတ်သည့်လေကို တစ်ဝကြီး ရှူရှိုက်နိုင်ပါသည်။ ရေပူပိုက်မရှိပါက လက်ဆေးကန် (သို့) ဖြက်နာသစ်ကန်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မျက်နှာသစ်ကန် (Sink) တံသို့ ရေပြုကို ဝည့်လိုက်ပါ။ မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်ကို သင့်ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာသစ်ကန်ပေါ် အုပ်လိုက်ပါ။ ရွက်ထည်တံတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေပါစေ။ ယင်းနောက် အငွေ့ငွေ့ကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ရှူပါ။

ရွှေသလိပ်ပျော်စေးကို သိပ်အားမကိုးပါနှင့်

ရွှေသလိပ်ပျော်စေး သို့မဟုတ် ရွှေသလိပ်ကိုခြောက်အောင် လုပ်နိုင်သည့် ရှိသည့်ဆိုသည့် သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားမရှိပါဟု ခေါက်တာ ဝတ်လစ်(ပ)က ပြောပါသည်။ ရွှေသလိပ်ကို ဟပ်ထုတ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ခရည်များများသောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။



ချောင်းနီလား၊ ချောင်းခြောက်လား

သင့်ချောင်းက ချောင်းနီလား၊ ချောင်းခြောက်လား၊ ချောင်းခြောက်မှာ သလိပ်ထွက်ခြင်း မရှိပေ။ ချောင်းနီဆိုလျှင် ချောင်းမဆိုးအောင် သင်လုပ်လိုမည် မဟုတ်။ သင့်အဆုတ်များကိုယ်တိုင်က ဈန့်ထုတ်လိုသည် သလိပ်များကို သင်က ဈန့်ထုတ်ပေးနေရသည် မဟုတ်ပါလား။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးကို မသုံးစွဲဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သည်းခံရန် ဒေါက်တာဆိုင်မွန်က အကြံပေးသည်။

သို့သော် တစ်ဖက်တွင် ချောင်းခြောက်ဖြစ်နေပါက ချောင်းမဆိုးရလေအောင် ပြုလုပ်ထားသည့် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးကို သောက်သုံးသင့်သည်။ Dextromethorphan ပါသည့် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးကို ရှာသောက်ပါဟု ဒေါက်တာဆိုင်မွန်က ပြောပါသည်။



၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)

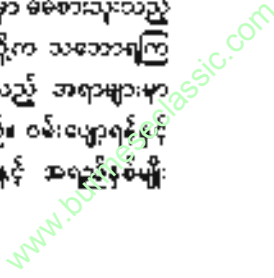
ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ လူအနည်းနှင့်အများ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုပင်။ ရုပ်နံ့ရံခါ စိတ်ညစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေ တွေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းများထဲတွင် စားလိုက်သည့် အစားအစာတွင် မိုင်ဘာအိုင်ချိုတို့ခြင်း၊ အရည်သောက်နည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆေးဝါးများသောက်သုံးမှု၊ ကိုယ်လက်လှေကျစ်ခန်းမရှိမှုနှင့် ဝမ်းသွားသည့်အကျင့် မှားယွင်းမှုများ ပါဝင်သည်။

သို့သော် သင့်မှာ တကယ်ပဲ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပြဿနာ ရှိနေပါသလား။ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်ဝမ်းသွားရန် လိုသည်ဟု လူအများက ထင်နေကြသည်။ သို့သော် သည်သို့မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းသွားရန် လိုအပ်မှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး များစွာ မတူခြားနားတတ်ပါသည်။ လူတမျိုးအတွက် တစ်နေ့ဝမ်းသွားကြိမ်သွားခြင်းက ပုံမှန်ဟု ယူဆနိုင်သကဲ့သို့ အခြားသူများအတွက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်လောက် ဝမ်းသွားခြင်းက လုံလောက်တတ်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်သူများအနေနှင့် အောက်ပါအောင်ရန် ရောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိုင်ဘာအိုင် (Fiber) နှင့် အရည်များများသောက်

ဝမ်းချုပ်သူ တစ်ဦးအနေနှင့် ပထမဆုံး လုပ်သင့်သည်မှာ မိမိစားသုံးသည့် အစားအစာကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က သဘောပြောသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုက်ထုတ်ရာတွင် ဦးဆုံးလိုအပ်သည့် အရာများမှာ အစားအစာမှ မိုင်ဘာ (dietary fiber) နှင့် အရည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျော့ရန်နှင့် အကြီးတစ်လျှောက် ဝမ်းပျော့သွားနိုင်ရန်အတွက် မိုင်ဘာနှင့် အရည်နှစ်မျိုးလုံး မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။



ဒါဆိုလျှင် လူတစ်ဦးအတွက် အရည်နှင့် ဖိုင်ဘာပမာဏ တယ်လော့က် လိုအပ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၆၆ ဖန်စွက်စာ လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ၈၅ (၈) ဖန်စွက်စာဆိုလျှင် ဖိုကောင်းပါသည်။ တယ် အရည်မဆိုဖြစ်သော်လည်း 'ရေ'က အကောင်းဆုံးဟု ပစ်တတ်ဘဲမှ အာဟာရဓာတ် ပညာရှင် ပတ်စရစ်ရှာအိပ်ချ်ဟာပါ က ဆိုသည်။

နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည့် ဖိုင်ဘာပမာဏအနေနှင့် American Dietetic အသင်းကြီးက ၂၀ မှ ၃၅ ဂရမ်ကို ထောက်ခံချက်ပေးထားသည်။ ဝမ်းချုပ်သူ တစ်ဦးအနေနှင့် အနည်းဆုံး ၃၀ ဂရမ် လိုအပ်သည်။ ဖိုင်ဘာများများပါရှိသည့် အစားအစာများမှာ လုံးဝီးကောက်နံများ (whole grains) သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပဲ ဖြစ်သည်။ ဖိုင်ဘာပမာဏ အမြင့်မားဆုံးပါဝင်သည့် စားစရာများမှာ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မက်မန်းနှင့်ဆင်သည့် ဆီးသီးခြောက် (prune)၊ သမန်းသီး(ကတွတ်သီး)၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်၊ ဘုတ်မီးလ် (oatmeal)၊ သစ်တောက်သီးနှင့် အခွံဟောင်းများ (nuts)ပဲ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက သင့်အလုံးအတွက်ကောင်းကြောင်း သင် သိပါလိမ့်မယ်။ တို့အပြင် သင့်အဖျားအတွက်လည်း ကောင်းပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းက အဖျားအတွင်း အစာရွေ့လျားမှုကို ပြန်ဆန်စေသည့်အတွက် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပုံရသည်။

မည်သည့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးမဆို ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေသော်လည်း ကျွမ်းကျင်သူ အများစုက လက်ခံထားသည်ကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန်ဆောင်များအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းက အထူးသင့်လျော်သည်။ တစ်နေ့မိနစ် ၂၀ - ၃၀ လမ်းလျှောက်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဝမ်းအကျင့်ကို မလှကျင့်ပေးပါ

ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာ တဝတစ်လျှောက် ရောဂါသားတက်ရာတွင် သဘာဝ၏ တောင်းဆိုမှုကြောင့်ထက် အဆင်ပြေသည့် အချိန်တွင်သာ ပြုလုပ်သည်ကများသည်။ ဝမ်းသွားချင်လျက် ချုပ်တည်းထားခြင်းမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုးတက် ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် သင့်ဝမ်းအကျင့်ကို ပြောင်းလဲရန်မှာ နောက်ကျသည်ဟု မရှိပါ။

"ရေအိမ်တက်ဖို့ သဘာဝအကျဆုံးအချိန်က ထမင်းစားပြီးချိန် ဖြစ်တယ်" ဟု ဘယ်လ်တီမိုးရှိ Francis Scott Key Medical Center မှ ဆရာဝန် လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာမာစင်စွးစတာ က ဆိုသည်။ နေ့စဉ် ထမင်းစားပြီးနောက် ရေအိမ်ထဲ (၁၀) မိနစ်ခန့် ထိုင်ပေးပါက မကြာမီ ကြိစွယ်သည့်အတိုင်း ကျင့်သားရသွားမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်တင်းကျပ်လျှင် ပြေပေးပါ

သင် ကြောက်ရွံ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် စိတ်တင်းကျပ်သည့်အခါ အာခြောက်ပြီး နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ ဝမ်းသွားချင်စိတ်လည်း ပျောက်သွားသည်။ စိတ်တင်းကျပ်မှုက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံဟုမျှ သင်ထင်မြင်ပါလျှင် စိတ်ပြေလျော့နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။

ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောပါ

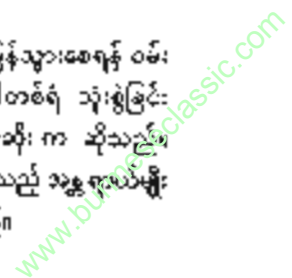
ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောခြင်းက သင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းက အဖျားအပေါ် နှိပ်နှယ်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ပေးသည့်အတွက် အစာကြေလွယ်စေသည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ရယ်မောခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) အတွက် ဝေဖမ်းထက်ပြက်သည့် မြေဆေးတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်သည်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို သတိနှင့်စား

ရောင်းတမ်းစင် ဝမ်းနှုတ်ဆေးများမှာ ဝမ်းသွားစေသည်မှာမှန်ပါ၏။ သို့သော် သူတို့တွေက ဆေးရွဲခြင်းကို အလွန်ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဒေါက်တာစွးဆိုးက ဆိုသည်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်း ဝမ်းနှုတ်ဆေးများများသောက်လျှင် အူက ယဉ်ပါးသွားပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပို၍တိုးစေသည်။ ယင်းဝမ်းနှုတ်ဆေးမျိုးကို မသုံးသင့်ပါ။ ကောင်းပါသည်ဟု ဒေါက်တာက ပြောသည်။

စရင်လိုလျှင် ဝမ်းချူဆေးကိုသုံး

သင့်မှာတကယ့်ကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေပါက ဝမ်းအမြန်သွားစေရန် ဝမ်းခြင်းလောက် ကောင်းမည့်အရာ ရှိမည်မဟုတ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သုံးရွဲခြင်းအတွက် သူတို့က သလွန်ကောင်းပါသည်ဟု ဒေါက်တာစွးဆိုး က ဆိုသည်။ ကြာခဏ သုံးလျှင်တော့ သင့်အကို အဖျားထူအောင်လုပ်ပေးသည့် သန္တရယ်မျိုးပါသည်။ နောင်တွင် အခြေအနေပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။



ဝမ်းချုပ်စေသည့် ဆိုးမဟုတ် ဆားပျော်ရည်ကို သုံးပါ။ ဆပ်ပြာ ဖြူပျက် ထယ်ထောင့်မှ သုံးပါနှင့်။ စပ်စေနိုင်ပါသည်။ စာဆိုသုံးဆေးကို ဝယ်ယူ မည်ဆိုလျှင် ဂရစ်စလင် (အလှဆီ) ပါသည့် အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အခြားဓာတ်ပစ္စည်းပါသည့် ဆရာများကို ရှောင်ပါ။

သင်စားသည့်ဆေးများကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ

ဝမ်းချုပ်စေသည့် ဆိုးမဟုတ် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည်ဆေး အများ အပြား ရှိပါသည်။ အတွေ့များသည့် လက်သည်တရားခံများထဲတွင် အလှဆီနီယမ် (သို့) ကယ်လီဆီယမ်ပါသည့် အစာအိမ်ဆေးများ (antacids) anti histamines, ပါကင်ဆန်ရောဂါကုဆေး၊ ကယ်လီဆီယမ် ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဆီးရွှင်ဆေးများ၊ ပူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများနှင့် tricyclic ဓာတ်ပစ္စည်းပါ စိတ်ကုရောဂါ ကုဆေးများ ပါဝင်သည်။

အစားအစာတစ်မျိုးကို သတိထား

အစားအစာတစ်မျိုးက သူတစ်ဦးကို ဝမ်းချုပ်စေသော်လည်း ဇောက်တစ်ဦး အတွက် ထိုသို့ မဖြစ်စေပါ။ ပမာအားပြည့် နို့သည် တစ်ချို့သူအတွက် အလွန် ဝမ်းချုပ်စေသော်လည်း တစ်ချို့အတွက် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ကိုပင် ဖြစ်စေသည်။ အပူကြီးတောင့်တင်းမှု (spasmodic) ကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ရသူများအနေ နှင့် လေဖြစ်စေသည့် ပဲသီးတောင်များ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း စသည်တို့ကို ရှောင်သင့်သည်။ သင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းက စူးစူးရှရှာပါလျှင် အပူကြီး တောင့်တင်းမှု ဟူ၍ သံသယဖြစ်သင့်သည်။

ဒီလိုအဆီများကို ရှောင်

အစားအစာထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သံလွင်သီး၊ ဆိုးမဟုတ် ပဲပိစပ် မှ ထုတ်ယူရရှိသည့် ဆီများကို ရှောင်ပါ။ ဝါဆိုလျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာ စေပေးလိမ့်မည်ဟု ဟာရိုင်းယီမှ အာဟာရဓာတ်ပညာရှင် ဂရစ်ဒီဒီးလ်က ပြောပါ သည်။ ယင်းအဆီများ ကိုယ်ခွဲက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်မဟုတ်။ ယင်း အဆီချည်းသက်သက်က အစာအိမ်နှင့် အူခုံးရုံများတွင် အဆီလွှာဖြစ်စေသည့် အတွက် ကာနိုဟိုက်ဒြိုတ်နှင့် ပရိုတင်းတို့ကို အစာခြေဖျက်ရ မကုန်စေသည်။ သင့်တော်သည့် အစာခြေဖျက်မှု ရရှိရန် နာရီ ၂၀ ခန့် နောက်ကျတတ်သည်။ အစာပုပ်သိုးပြီး ဓာတ်ငွေ့ (လေ) နှင့် သစ်ပိအတောက်များ ထွက်ပေါ်စေသည်။

သို့သော် သီးနှံများတွင် သဘာဝအလျောက် ရှိနေသည့်ဆီများ ပမာဏ မြင့်မားခြင်း အစွဲမာသီးများ၊ ဆော့ပတ်လီးများ၊ ပြောင်းပွားတွင်ရှိသည့် ဆီများက ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်စေကာ ဥက္ကမပေးပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ကို စားသုံးပါ သော အသီးများမှ အဆီမှာ ဖြည့်ဖြည့်ချင်း ထွက်ရှိသည့်အတွက် ဝမ်းချုပ်မှုကို ဖြစ်စေသည် အဆီဖြင့် မဖြစ်ပေါ်စေပါ။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဆရာဝန်ပြသင့်သလဲ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းက များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်ကို ပြသရလောက်အောင် ဖြစ်တတ်ပါ။ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာများက ပြင်းထန်လျှင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးပတ်ထက် ပိုကြာလျှင် ဆိုးမဟုတ် ဝမ်းတွင်သွေးပါလျှင် ဆရာဝန်ကို ပြသသင့်ပါသည်။



၂၂။ ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea)

ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea) ဆိုသည်မှာ ဝမ်းအကြိမ်များများ သွားခြင်း သို့မဟုတ် သားမန်မဟုတ်သည့် ဝမ်းပျော့သွားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ငမ်း သွားခြင်းကို ဆိုသည်။ ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အူတွင်း ကူးစက်ရောဂါဝင်ခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ခြင်း (colitis) သို့မဟုတ် ခမုန်း ရောဂါ (Crohn's disease) ခေါ် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အူတွင် အစာ စုပ်ယူမှု အားနည်းခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း (anxiety) နှင့် သာမန်ဝမ်း ပျက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ခဏတာ ဝမ်းပျက်ခြင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အကောင်းဆုံး ကာကွယ် မှု ယန္တရားထဲမှ တစ်ခုပါ။ ယင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်စနစ်ထဲမှ မကောင်းသည့် အရာကို အပြင်သို့ရောက်အောင်လုပ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နည်းလမ်းပုံဖြစ်သည် ဟု ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဓာတုဗေဒဌာနမှ သုတေသီ မက်ဟ် လင်နီ က ပြောပါသည်။

ယင်းတွေးခေါ်မှုမှာ ခံစားနေရသူအတွက် နှစ်သိမ့်ရာ ရောက်မည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် ဝမ်းသွားနေခြင်းကို ဝမ်းပိတ်ရန် ကြိုးစားမည့်အစား 'မဟုတ် ခံထားရန်' ပြောကြားသည့် ဆရာဝန်များ၏ ပြောဆိုချက်ကို ရင်းလင်းရာတော့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။

"တစ်ခုတစ်ယောက်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆရာ ဝန်တွေက ဝမ်းပိတ်ဆေးတွေကို မြန်မြန်ထက်ထက် ပေးတတ်ပါသည်။ ယနေ့ အချိန်မှာတော့ အကောင်းဆုံးဆေးဝါးက ဝမ်းသွားခြင်းကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ သူ့ အတိုင်း လွတ်ထားပေးခြင်းပဲလို့ ဆရာဝန်တွေက ထင်ကြပါတယ်။" ယင်းသို့ ပြောဆိုသူမှာ ဒေါက်တာမက်ဟ်လင်နီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုရှယ်စ် ကျန်းမာရေးနှင့်

...တက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာဌာနတွဲဖက်ပါမောက္ခ ဆေးဝမ်း ဆေး လီဘာမင်နီ လည်း ယင်းအလှူအဆကို ထောက်ခံသည်။ "လူနာတစ်ဦးမှာ နာတာရှည် ချိတ်တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်လာရင် ကျွန်တော်က ဝမ်းပိတ်ဆေးကို ထောက်ခံပါဘူး။ ဖြိုင်းချက်ကတော့ ဝမ်းပိတ်ဖို့ အရေးကြီး ထိန်းချုပ်ဖို့ နိုင်တဲ့အခါမျိုးပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် ပျက်ကွက်လို့မဖြစ်တဲ့ကိစ္စ၊ အစည်းအဝေး တာမျိုးပေါ့။ ဒါမှ မဟုတ်လို့ကတော့ သူ့အတိုင်းအတာက ပိုအကျိုးရှိပြီး သေဆုံးမှုမှာ ပိုလျှင်မြန်စေရုံပေါ့တယ်" ဟု ဒေါက်တာလီဘာမင်နီ က ပြော သည်။

အောက်ပါတို့မှာ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သက်သာမှုရရန် စပါယ် ဟိလစ် ဆရာဝန်တို့က ညွှန်ပြုသည့် ဆောင်ရန် ရောင်ရန်များ ဖြစ်သည်။

ရေကိုရှောင်ရန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဝမ်းလျှောရောဂါ၏ အဓိက လက်သည် များဆုံးများထဲတွင် lactose intolerance ခေါ် လက်တို့စ်သကြား (နို့သကြား) ၏ မခံနိုင်ခြင်းက တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်ဟု ရှိချက်စတာတက္ကသိုလ်၊ ဆေး နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာကျောင်း၊ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဝီလီယမ် ဝိုင်၊ ရှေးက ဖြစ်သည်။ အချို့က ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဝမ်းလျှောခြင်း၏ အဓိကတရားခံဟု ယူ ဆိုလည်း ရှိသည်။ သို့သော် အရွယ်ရောက်သူများအတွင်း ဝမ်းလျှောရောဂါ အစိတ်မထင် ကျွဲရောက်ခြင်းတွင် Lactose intolerance ဟာ အဓိကကျကြောင်း တွေးလုံးကာ လက်ခံသည်။

ကုသနည်းမှာ လက်တို့စ်သကြား (lactose) ပါသည့် အစားအာဟာရကို ရောင် ခွဲ၍ ဖြစ်သည်။ အဓိကမှာ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ ဖြစ် သည်။ သို့သော် ဒီနိုချင်နှင့် သက်တမ်းရင့် ဒီနိုခဲများ (ဥပမာအားဖြင့် ched- သား) ကို ဖျာတ်ရန်မလိုပါ။ ယင်းသို့အခါ ရှောင်လိုက်လျှင် ဝမ်းက သူ့ဘာသာသူ ပြီးသွားပါမည်ဟု ထွက်တာချေး က ဆိုသည်။

ရင်ပူနှင့် ဝမ်းလျှောရောဂါ

သင့်တွင် ရှိနေသည့် ရင်ပူနာ (heartburn) ကြောင့် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ် ဖြစ်သည် ကျွမ်းကျင်သူတချို့က ယူဆသည်။ ရင်ပူနာနှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ခြင်း တိုက်ရိုက်ပတ်သက်သည်တော့ မဟုတ်။ ရင်ပူနာကို သက်သာစေရန်

သောက်သည့် အစာအိမ်ဆေး (acid) ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်များက ဆေးကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် အဓိကလက်သည်ပုံဖြစ်ကြောင်း ဆေးပညာ ပါမောက္ခတစ်ဦးက ပြောသည်။ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ဆေးများတွင် ပါတတ်သည့် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ နောက်နောင် အစာအိမ်ဆေးကို သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်မပါသည့် အလျှောက်နိယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ် တစ်မျိုးတည်း ပါသည့် ဆေးကိုသုံးရန် ညွှန်းသည်။

အစာအိမ်ဆေးများအပြင် ပဋိပိဝဆေးများquinidine, lactose နှင့် valchicine တို့ကလည်း ဝမ်းလျှောဝမ်းသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းပစ္စည်းများနှင့် အခြားဆေးများကြောင့် ဝမ်းလျှောသည်ထင်လျှင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

ဟင်းရည်ကြည်သာ စားသုံးပါ

ဝမ်း မရပ်မသွေးသူအနေနှင့် ဘာစားလျှင် သင့်ပါသလဲ။ အစာစားလို့ ရပါသလား။ အစာစားလို့ ရပါသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။ သို့သော် သတိတော့ထားရမည်။ အရည်ကြည် ဓာတ်စားမျိုးနှင့် စတင်ပါ။ အရည်ကြည် ဓာတ်စားဆိုသည်မှာ အမတ်မပါဘဲ ကြည်လိုက်လျှင် ဟိုဘက်ဒီဘက် ထွင်းဖောက် မြင်နိုင်သည့် အရည်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမတ်မစားစေခြင်းမှာ ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း သင့်အို့ကို အနားပေးစေလို၍ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားခြင်း ရပ်သွားသည်အထိ သည်အတိုင်း ဆက်သွားပါ။ ဝမ်းရပ်သွားပြီဆိုလျှင် ဆမင်း၊ ငှက်ပျော့ထီး၊ ဝန်းသီးဆော့စ် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် စသည်တို့နှင့် တဖြည်းဖြည်း စတင်နိုင်ပါသည်။

အရည်များများသောက်သုံးရန်လို

ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း လူနာများက အရည်ပမာဏ များများမသောက် သုံးလိုကြပါ။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူအားလုံးက အရည်ပမာဏများများ သောက် သုံးခြင်းမှာ အထူးလိုအပ်ကြောင်း သဘောတူကြသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ ဝမ်းကြောင့် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု (dehydration) ကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဆားနှင့် သကြားပမာဏ အနည်းငယ်ပါသည့် အရည်များက ထူးထူးခြားခြား အကျိုးရှိစေပါသည်။ ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း ဆုံးရှုံးသွားသည့် သကြားနှင့် သတ္တုဓာတ်များအစား ပြည့်စွက်ပေးသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သကြား

လက်မက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း၊ ဆားတစ်တို့စာကို ရေလုံသည် ၂ ဇိုက် သို့မဟုတ် ရေ ၁၀၄ လီတာထဲ ထည့်ပျော်၍ရသည့် ပျော်ရည်သည် ကောင်းမွန်သည့် 'ရေဓာတ်ပြည့်တင်းရေး' စာပတ်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။

ပိုမိုအရသာရှိသည့် ပျော်ရည်မျိုး သောက်လိုလျှင် သည်သို့ ရောစပ်ယူနိုင်သည်။ ပျားရည် (သို့) ပြောင်းမှရသည့် သကြားရည် ခွန်းဝက်ခန့်၊ အိမ်သုံး ဆား တစ်တို့စာနှင့် သစ်သီးပျော်ရည် (၈)ဘောင်စနှင့် ရောပျော်ရည် ဖြစ်သည်။ ယင်း ပျော်ရည်မျိုးကို မကြာခင်က သောက်သုံးဝေးပါ။ သောက်ပါပျော်ရည်မျိုးကို လုပ်ရန် ကရိုကထများသည်ဟု ထင်သူများအတွက် Gatorade ဓာတ်ဆား ထုပ်ကို ပျော်ရည်လုပ် သောက်နိုင်သည်။

ရှောင်ရန် အစားအစာများ

ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း ပဲသီးတောင့်များ ငေါ်ပီထုပ်၊ ကွမ်းသီး၊ ငေါ်ဖီထုပ် (brussels sprouts) တို့ကို ရှောင်ပါ။ ထို့အတူ အစာရပ်ယူမှု နှေးကွေးစေသည့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ပမာဏ များများပါသည့် ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာကူနှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အခြား အစားအစာများ၊ ဝန်းသီး၊ သစ်တောဒ်သီး၊ မက်ဖန်သီး၊ ဆီးသီးခြောက် (prunes)၊ ပြောင်းပူး အာလူးတို့သည် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ပါသည့် အဖျော်ယမကာများကိုရှောင်

"ဆူပွက်အမြုပ်ထသည့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ပါ အမျိုးရည်၊ အဖျော်ယမကာများကို ရှောင်ပါ"ဟု ဆေးပညာပါမောက္ခတစ်ဦးက သတိပေးသည်။ ဓာတ်ငွေ့က အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပုံရသည်ဟု ပြောသည်။

ဝမ်းရပ်ဆေး သောက်ချင်သည်ဆိုလျှင်

မလွဲမရှောင်သာ ဝမ်းရပ်ဆေးသောက်မှ ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် Imodium ဆေးတောင့် သို့မဟုတ် အရည်က ကောင်းပါသည်။ ယင်းဆေးက အူကိုတင်းကျပ်စေခြင်းဖြင့် ဝမ်းသွားခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ သိပ်မပြင်းစန့်သည့် ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် Kaopectate နှင့် pepto-Bismol တို့ကလည်း အသုံးဝင်ပါသည်။



သည့်အတွက် ယေဘုယျ ဥပမာသတစ်ခုမှာ သင့်အပူချိန်က 99°F မှ 100°F အထိ ရှိနေပါက အများရှိနိုင်ခြေရှိကြောင်း စတင်မှတ်ယူပါ။ 100°F သို့မဟုတ် ယင်းထက် ကျော်ပါလျှင် အများရှိသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်ဟု သေါက်တာဇော်ကော့ရှီက ပြောသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အရည်ဓသာက်ပေးပါ

သင့်ကိုယ် ပူလာပြီဆိုလျှင် အေးသွားရန် ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးထွက်ပေး ရသည်။ သို့သော် အများသိပ်ကြီးလျှင် (အပူချိန်သိပ်မြင့်လျှင်) ရေဆုံးရှုံးမှုများ သည်အတွက် နောက်ထပ် ရေတတ်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်ရန်အတွက် ချွေးထွက်ရပ် သွားသည်။ ခါကြောင့် ရေသောက်ရန်လိုသည်။ ရိုးရိုးရေအပြင် ဆရာဝန်များ က အောက်ပါပျော်ရည်မျိုးကိုသောက်ရန် အထက်ခံချက်ပေးသည်။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပျော်ရည်များ

ယင်းပျော်ရည်များတွင် ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည်။ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ အကြံပေးယူဂိုလ် ဘလော့ရောခံဘူရှီက မုန်လာဥနီနှင့် မုန်လာဥဝါ ပျော်ရည်များ (ဂျစ်များ)ကို ပို၍ကြိုက်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီးပျော်ရည် ကြိုက်သူများအတွက် ဆိုဒီယမ်သတ္တုဓာတ် နည်းနည်းပါသည် ပျော်ရည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တစ်မျိုး

ဘယ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမဆို လိုအပ်သည့်အရည်ဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်သည်။ အများအတွက် အထူးသင့်လျော်သည့် ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည် ကြမ်းတမျိုး ရှိပါကြောင်း ဘလော့ရောခံဘူရှီက ဆိုသည်။ သူ့ကြိုက်သည့် အရော သနောတစ်မျိုးမှာ စပန်ဗြူခြောက်၊ သံပုရာပွင့်နှင့် ကာမိုမိုင်းလ် (chamomile) ခေါ် ဗြူဝါမန်းပွင့် စတုပါသည့် ဆေးလက်ဖက်ခြောက်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စပန်ဗြူတွင် မန်းကျစေသည်သတ္တိ ရှိသည်။ ယင်းအရောအနော လက်ဖက်ရည် စွန်းတစ်စွန်းကို ဆူပွက်နေသည့် ရေတစ်ခွက်ထဲ (၅) မိနစ်ကြာ စိမ်ထားပါ။ အရည်စစ်ယူပြီး စစ်ရည်ပူကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် များများသောက်ပေးပါ။

၂။ အဖျား (Fever)

လူတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် နဖူးကို လက်နှင့် စမ်းသပ်ကြည့် လေ့ ရှိသည်။ သာမန်ထက် ပူနေသည်ဟု ခံစားမိပါက အဖျားရှိသည်။ အဖျား ထက်နေသည်ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ အဖျား (Fever) သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်ခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ဘဲ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာ တစ်ခုပင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကူးစက်ရောဂါကို တိုက်ထုတ်သည့် ကာကွယ်ရေးယန္တရားတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ဝိုင်းရပ်စ် (သို့မဟုတ်) ဘက်တီးရီးယား ဝိုးများကြောင့် ဖော်ထွက်လာသည့် 'အဖျား'ကို သာမန် အအေးမိနာဓေးမှသည် ငှက်ဖျားရောဂါအထိ တွေ့နိုင်သည်။

တယ်အမိတွင် အဖျားရှိသည်ဟု ဆိုပါလေ့

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို သာမိုမီတာဖြင့် ပါးစပ်အတွင်း တိုင်းသည့် အခါ ၉၈ °F (37°C) ထက်ကျော်လျှင် ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် ခါက ပုံသေ ကာကွယ် ပြော၍မရပါ။ လူကောင်းအတွက် ပုံမှန်အပူချိန်ဟုဆိုသည့် ၉၈.၆ ° F သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အတက်အကျ ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ရက်တည်း တွင်ပင် အတက်အကျ ရှိနိုင်သည်။

အစားအစာ၊ အဝတ်ထူထူထဲထဲ ဝတ်ထားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အခြေ အနေနှင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်း အားလုံးက ကိုယ်အပူ ချိန်ကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။ "လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်းက ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၃ °Fအထိ တက်စေနိုင်ပါသည်"ဟု ကျော့စော့ဝင်း၊ တက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ လက်ထောက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါမောက္ခ သေါက်တာ ဒေါ်နယ် ဇော်ကော့ရှီက ဆိုသည်။ ယင်းအပြင် ကလေးများက လူကြီးထက် ကိုယ်အပူချိန် ပိုမိုမြင့်လေ့ရှိသည်။



လင်ဒင်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Lin-den tea)

လင်ဒင် (သံပရာပွင့်) လက်ဖက်ရည်မှာ သူ့အတိုင်း ကောင်းပါသည်။ မျှော့ထွက်စေပြီး အဖျားပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ သံပရာပွင့်လက်ဖက်ရည် တစ်စွန်းစာကို ဆွဲဖက်သည့် ရေတစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ စစ်ရည်ပူကို မကြာမီသာ သောက်ပေးပါ။

မိုးမပင်ခေါက် (willow bark)

ယင်းအခေါက်ထဲတွင် အက်စ်ပရင်နှင့် ဆက်စပ်သည့် Salicylates များ ပါဝင်သည်။ မိုးမပင်ခေါက်ကို သဘာဝအဖျားပျောက်ဆေးဟု ယူဆသူများ ရှိသည်။ လက်ဖက်ရည်အဖြစ်နှိပ်ပြီး အရည်ကို နည်းနည်းချင်း သောက်ပါ။

ဖီသီပ်ရေဖတ်ကိုသုံးပါ

စို့သည့် ဖီသီပ်ရေဖတ်များ (compresses) က ကိုယ်ပူကို ကျစေပါတယ်။ မထင်မှတ်စရာကတော့ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးသည့် ဖီသီပ်ရေဖတ်မျိုးကလည်း အလုပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရသည်။ လူနာက နေလို့မရလောက်အောင် ပူလာသည်ဆိုလျှင် ဖီသီပ်ရေဖတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး ဆေးသည်အထည်သစ်တစ်ခုနှင့် ပြန်ကပ်ပေးပါ။ လူနာ၏ နဖူး၊ လက်ကောက်ဝတ်များနှင့် ခြေသလုံးများနေရာမှာ ကပ်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနွေးကွယ်အစိတ်အပိုင်း နေရာများကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

သို့သော် အဖျားက 103°F အထက် တက်လျှင်တော့ အပူသိပ်မိစရာ တွေကို လုံးဝ အသုံးမပြုရပါ။ အပူချိန်မတက်စေရန် အေးသည့် ဖီသီပ်ရေဖတ်များ ကိုသာ သုံးရပါမည်။

ရေပတ်တိုက်ပါ

ရေငွေ့ပျံခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူကျစေပါသည်။ ရေခဲသိုင့်မှ ရေအေးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ရေပတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အပူအဖျား ဆုံးထွက်သည့် ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ကြားနေရာများကို အထူးမြဲ ရေပတ်တိုက်ပေးရပါမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာကျ ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ကိုယ်အပူချိန်က ရေကို အငွေ့ပျံစေမည်ဖြစ်သဖြင့် ပဝါပြင် ရေခြောက်အောင်တိုက်ရန် မလိုပါ။

ကျွန်းပါ

“ကျွန်တော်မှာ အဖျားရှိလာရင် ကိုယ်က မျှမ်းတုန်လာတာတယ်။ ခုဒီအချိန်မှာ ရေပူကန်ထဲဆင်းပြီး ချိုးရတာ ကျွန်တော် သဘောအတော့ဆုံးပါပဲ” ဟု အိုဟိုက်ယိုတက္ကသိုလ်မှ ဆေးဝါးနှင့် အဆိပ်ဗေဒဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဂိုအယ်လ်က ဆိုသည်။ ကလေးများ အတွက် သာမန်အခန်းအပူချိန်ရှိ မရကို အသုံးပြုရန် ဆရာဝန်နောက်တစ်ဦးက အကြံပြုသည်။ နောက်နည်းတစ်ခုမှာ ဝါဒီများဖြင့် ကလေးကိုစည်းကျပ်ပြီး (၁၅) မိနစ်တစ်ကြိမ် လဲဆေးရန် ဖြစ်သည်။

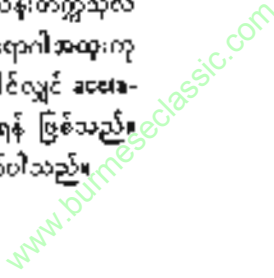
အမ်လီလျှင်ဆေးသောက်

သင့်မှာ သိပ်မနေမယ်ထိုင်မသာရှိပါလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ။ ပါရိုက်တန်နို ချောတောင်းတက္ကသိုလ်မှ ဆေးသောက်ဆိုင်ရာ လက်ထောက်ပါမောက္ခဒေါက်တာက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ခြားပြီးသောက်ရန် တောင်းဆိုသည်။ Acetaminophen ၏ အားသာချက်မှာ ယင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်သူ နည်းနည်းပင်။

တစ်ခုချင်းစီသောက်၍ ထိရောက်မှုမရှိတင်လျှင် ယင်းတို့နှစ်မျိုးကို တွဲသောက်နိုင်သည်။ အက်စ်ပရင် (၂) ပြား၊ Acetaminophen (၂) ပြား နှစ်ပေါင်း (၄) ပြားကို (၆) နာရီခြားပြီး သောက်နိုင်သည်။ ယင်းသို့မဟုတ်လျှင် တစ်ကြိမ်လျှင် အက်စ်ပရင် (၂) ပြားသောက်ပြီး (၃) နာရီကြာခြားပြီး Acetaminophen (၂) ပြား သောက်နိုင်သည်။ ယင်းသို့သောက်မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်၏ သဘောတူညီချက်ရရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက်ဆေး

အသက် (၂၁) နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အက်စ်ပရင်ကို မျှောင့်ပါ။ ဒါက အဖျားပြင်းသည့်ကလေးများတွင် အသက်ရန်ရှာတတ်သည့် ဦးနှောက်ချောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Reye ချောဂါလက္ခဏာကို စနစ်မျိုးပေးနိုင်ဖွယ်ရှိ၍ ဖြစ်သည်။ အက်စ်ပရင်အစား (acetaminophen) ကိုပေးရန် တူလိန်းတက္ကသိုလ်ဆေးကော့င်းမှ ကလေးရောဂါပညာဌာနပါမောက္ခ ကလေးရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာဂျော့စတန်းက ပြောသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် acetaminophen (၅) မှ (၇) မီလီဂရမ်နှုန်းနှင့် (၄) နာရီကြာတိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ အေးချိန် ဝိုဟိုက်မိရန် သတိပြုရပါမည်။ အန္တရာယ်ရှိ၍ ဖြစ်ပါသည်။



ဆင်ခြင်တုံညှာဏ်ဖြင့် ဝတ်စားပါ

အဝတ်အစား စောင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သာမန်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ကိုယ်သိပ်ပူနေပါလျှင် အပိုအဝတ်အစားများကို ချွတ်ပစ်ပါ။ သို့မှသာ အပူက လေထိပ်ဖြင့်လွင့်ထွက်သွားမှာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်မှာ ချွတ်တုန်နေပါလျှင် နွေးထွေးအောင် စောင်မြို့ပြီးကွေးနေပါ။

ကလေးငယ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အထူးစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ သူတို့က အပူလွန်နေသော်လည်း မိမိဘာသာ အဝတ်အစားကို မချွတ်နိုင်ကြ၍ ဖြစ်သည်။ ကလေးကို အဝတ်အစား အလွန်အကျွံ ဝတ်ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပူသောနေရာတွင် (ပမာအားဖြင့် ကားထဲတွင်) ထားပါ။ တကယ့်ကို အပူပင်လာစေနိုင်ပါသည်။

အပျားအကျွန်ုပ်စေမည့်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ

လူနာနေသည့်အခန်းကို ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်စေမည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်စေရန် အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးပါ။ အခန်းကို အပူပူလွန်ကဲစေပါနှင့်။ ဂျာမန်ဆရာဝန်များက ပျားသောအားဖြင့် သမန်းအပူချိန် ၆၅°F ထက် မပိုခြင်းကို ကြိုက်ကြသည်။ နာလန့်စာ မြန်စေရန်အတွက်လောက်သာ လေဝင်လေထွက်ရှိပါစေ။ လေတိုက်ခံရခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ စီးကို မိုနိုနိုလောက်သာ ထွန်းပါ။ ကိုယ်လက်ပြေလျော့မှု ရစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

စားချင်စိတ်ရှိလျှင် စားပါ

အစာစားရမည့်လား၊ ရောင်ရမည့်လားဆိုသည့် ကိစ္စနှင့် ချာမများပါနှင့်။ ဆရာဝန်တစ်ချို့က အပျားကျသွားပြီး ပုံမှန်ရောက်လုနီးအထိ သစ်သီးမျှော်ရည်ကို ရောင်စေလိုသည်။ ဆရာဝန်တစ်ချို့က အပျားရှိစဉ်အတွင်း အစာစားစေလိုသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရွေးချယ်မှုမှာ လူနာပေါ်တွင် မူတည်သည်။ လူနာ၏ ခံတွင်းတွင် ပူပူပူပူ မူတည်သည်။ သို့သော် ရေဓာတ်ရရှိရေးကိုမှ သတိမမေ့သင့်ပါ။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ

ဆောက်ပါအခြေအနေမျိုးတွင် ဆရာဝန်ပြသရန် ဒေါက်တာစစ်ကာရီက အကြံပေးသည်။

- ✦ (၄) လသားထက်ငယ်သည့် ကလေးတွင် အပျားရှိနေခြင်း။
- ✦ ဖက်ခိုင်ခြင်းနှင့်အတူ အပျားရှိခြင်း။

- ✦ ၁၀၅°F ထက် ကျော်သည်အပျား
- ✦ ၁၀၆°F အထက်တွင်ရှိသည့် အပျား (ယင်းအပျားအတွက် ဆရာဝန်ကို မဖြစ်မနေပြသရန်)
- ✦ (၅) ရက်သက် ရှိပြီး တာရှည်နေသည့်အပျား။



၂၃ ရင်ပူနာ (Heartburn)

ရင်ပူနာ (heartburn) ဆိုသည်မှာ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရင်အောက်ပိုင်း ပူ၍နာသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ အစာမကြေခြင်းနှင့် ပူးတွဲနေတတ်သည်။ ရင်ပူနာကို ဖြစ်ပေါ်သည့်အရာများက ဘာပါလဲ။ အကြောင်း အများအပြား ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် အခြေအနေ အတော်များများတွင် acid reflux ကြောင့်ဖြစ်သည်။ Acid reflux ဆိုသည် အစာအိမ်ထဲတွင် ပုံမှန်ရှိနေသည့် အစာခြေအရည် (digestive juices) တချို့က အစာရေမျိုပြန်သို့ ပြန်အန်ထွက်လာသည်ဖြစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အစာခြေအရည်တွင် ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ် ပါဝင်သည်။ အစာအိမ်တွင် သက်သာမှု ပိုခြင်းကြောင့် အက်ဆစ်ဓာတ် ခံနိုင်သော်လည်း အစာမျိုပြန်တွင် သမားသင်္ဘောများ မပါရှိသည့်အတွက် အက်ဆစ်လောင်စားခြင်းကို ခံရသည်။ ယင်းလောင်စားခြင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်နိုင်သည့် အတွက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း (heart attack) နှင့် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ်သည်။

အစာခြေရည်က ဘာကြောင့်တက်လာရသလဲ။ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုမှာ အစားသောက်ကျန်းခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် အစားသလွန်အကျွမ်းမစားသောက်သူတို့တွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိရပါ။ များသောအားဖြင့် ဗိုက်ထဲတွင် အစာများသည်အခါ အစာအပေါ်သို့ အန်ထွက်တတ်သည်။ အစာများနှင့် ပြန်ပြန် စားတတ်သူတို့တွင် အခြေများသည်ဟု ဆိုနိုင်ကြောင်း တက္ကဆပ်ဟာဏ္ဍသိုလ်ဆေးကျောင်း အစာအိမ်အလမ်းကြောင်းနှင့် သမားသင်္ဘောရောက် ဌာန၏ လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်သူ ပေါက်တာဆယ်ဗျူယယ်လ်ကလိန်း က ဆိုပါသည်။

သက်သာစေကြောင်း စုည်းလမ်းကောင်းများ

လှဲလျောင်းအိပ်ခြင်း မပြုပါနှင့်

လှဲနေအိပ်နေလျှင် မြေဆွဲအားကြောင့် ပိုဆိုးနိုင်ပါသည်။ မတ်မတ်နေခြင်းဖြင့် သက်ဆစ်က အစာအိမ်တွင်းရှိနေစဉ် အလားအလာရှိများသည်။ ရေက အောက်မှ အထက်သို့ ဆန်တက်ခြင်းမပြုသလို သက်ဆစ်ကလည်း မပြုပါ။ ဖောက်ဆုံးပိတ် လှဲလျောင်းလိုပါလျှင် သင်ခေါင်းချရာနေရာကို (၄ မှ ၆ လက်မ အထိ) မြင့်ထားပါ။ ခေါင်းရင်းဘက် ခုတင်တိုင်အောက်တွင် တုံးခုထားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ခေါင်းရင်းဘက် ဓမ္မရာအောက်တွင် မြင့်အောင် ခုထားနိုင်ပါသည်။ မြင့်အောင် ခေါင်းအုံးထပ်ဆင့်ခြင်းက အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါ။

အစာအိမ်ဆေး (antacid) သောက်ပါ

တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည့် ရင်ပူနာအတွက် ဆေးစာမလိုဘဲ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် (OTC) အစာအိမ်ဆေး အတော်များများက မြန်မြန်သက်သာစေပါသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ် အရောအနှောပါ အစာအိမ်ဆေးများက အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းပါသည်။ Maalox သို့မဟုတ် Wingell အမှတ်တံဆိပ်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

ကြားဖူးစားစမြင့် လိုက်ပြီးမလုပ်ပါနှင့်

ရင်ပူနာဖြစ်လျှင် နို့သောက်။ ဒါမှမဟုတ် ပူဒီနာစား ဟူ၍ ပြောဆိုသူများ ရှိသည်။ ဒါတကယ် ဟုတ်ပါသလား။ ပူဒီနာသည် အစာမျိုပြန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သွားကွင်း သို့မဟုတ် အဆိုရှင်ကို အားပျောစေသည်။ အဆိုရှင်သည် အစာကို အထက်သို့မတက်ရန် တားဆီးပေးသည့်အရာပဲ ဖြစ်သည်။ အဆိုရှင် အားပျောလျှင် အစာအပေါ်ဘက် အန်ထွက်ခွဲ အလားအလာရှိများသည်။ နို့ကကော ဘယ်လိုပါလဲ။ နို့ထဲရှိ အဆီများ၊ ပရိုတင်းများနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ်သည် အစာအိမ်ကို အက်ဆစ်ဓာတ် စိန်ထွက်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အစာပြန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သွားကွင်းကို အားပျောစေသည်။ ရင်ပူနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် သက်သာစေရန် ရေကိုင်ရမည့် အစားအစာများထဲတွင် ဘီယာ၊ ပိုင်ဆရက်၊ အခြား အရက်ဆေးများနှင့် ဓရမ်းချဉ်သီးများ ပါဝင်ပါသည်။

ကက်ဖီနိယံ အချော်ယမကာကိုလျှော့သောက်

ကက်ဖီနိယံ (Caffeine) စာတ်ပါဝင်သည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ကိုလာ စသည်တို့သည် ရောင်ရမ်းနေသည့် အစာပြုန်ကို ပို၍ဆိုးစေနိုင်ပါသည်။ ကက်ဖီနိယံက အစာမျိုပြုန် အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းကိုလည်း အားပျော့စေပါသည်။

ပထမဆုံးရှောင်ရမည့်က ချောကလက်

ရင်ပူမှာ ခံစားရနေစဉ်အတွင်း ပထမဆုံးရှောင်ရမည့် အစားအစာကို ပြောပါဟုဆိုလျှင် 'ချောကလက်'ဟု ပြောရပေမည်။ ချောကလက်တွင် အဆီ အားလုံးနီးပါး ပါရှိစေသော ကက်ဖီနိယံလည်း ပါသေးသည်။ ချောကလက် သုံးစွဲသူများအတွက် ချောကလက်ဖြူကို စားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းချောကလက်ဖြူတွင် အဆီများပါသော်လည်း ကက်ဖီနိယံ အနည်းငယ်လောက်သာပါသည်။

ဆေးလိပ်မဂ္ဂကိုရှောင်

မိမိသောက်သည့် ဆေးလိပ်ငွေဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသူ သောက်သည့် ဆေးလိပ်ငွေဖြစ်စေ ရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ်ငွေသည် အစာမျိုပြုန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းကို အားပျော့စေပြီး အက်ဆစ်အထွက် များစေပါသည်။

အမြှုပ်ထွက်သည့် အချိုရည်များကိုရှောင်

အမြှုပ်များ သို့မဟုတ် လေပူဖောင်းလေးများက အစာအိမ်ကို ကျယ်စေနိုင်ပါသည်။ အစာအလွန်အကျွံစားသည့် အကျိုးစက်များ အစာပြုန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု နယူးဂျော့ရှိ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းသမားတော်ကြီး ဝေါက်တာ လာရီးဆိုင်ဂွဒ် က ပြောပါသည်။

ဟန်ဘာဂါကို ကြပ်ကြပ်ရှောင်

ချိစ်၊ ဟန်ဘာဂါ၊ အာလူးကြော်၊ နို့အေး စသည်တို့က သင့်ရင်ပူနာကို ထာရှင်စေပါလိမ့်မည်။ အဆီနှင့်အကြော်အလှော် အစားအစာတို့က အစာအိမ်တွင် ကြာရှည်စွာရှိနေတတ်ပြီး အက်ဆစ်ထုတ်မှုကို အားပေးပါသည်။ အစာများသည် အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ရောင်ခြင်းက သေချာပေါက်နိပါးရင်ပူနာ ထပ်တလဲလဲဖြစ်မှုကို လျော့ချပါမည်။

ဇိုက်ဆီကိုချပါ

အစာအိမ်ကို သွားတိုက်ဆေးဘူးနှင့် ဝေါက်တာလက်နာက ခိုင်းနိုင်ပြီး ပြောဆိုသည်။ ဝေါက်တာလက်နာက ပင်ဆာဝေးနီးယားမှ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးကျပြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးဘူးကို အလယ်မှညစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် ထိပ်အဝမှ သွားတိုက်ဆေး ထွက်လာမည်။ အန်ကျလာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ဝိုက်ခေါက်က အစာအိမ်ကို ညစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် ဘာထွက်လာမည် ထင်ပါသလဲ။ ဇိုက်ဆီက အက်ဆစ်ပဲ ဖြစ်ပါမည်။

ပစ္စည်းမလျှင် ခူးကျွေးမ

ပစ္စည်းမရှိ သင်ခါးကုန်းလိုက်မည်ဆိုလျှင် သင့်ဇိုက်ကို ဖိနှိပ်ရာရောက်သည့်အတွက် အက်ဆစ်ကအပေါ်သို့ (ပါးစပ်သို့) တက်လာမည်။ ခူးကျွေးပြီး ပစ္စည်းမပါဟု ဝေါက်တာ လက်နာက အကြံပေးသည်။ ရင်ပူနာအတွက်တင်မက ခါးအတွက်ပါ ကောင်းပါသည်။

ဆေးဝါးတချို့ ရင်ပူနာကို ဝိုင်းစေ

စိတ်ကျဆေးနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေး တချို့ အပါအဝင် ဆရာဝန် ဆေးစာနှင့် သောက်ရသည့် ဆေးအများအပြားမှာ ရင်ပူနာကို ဝိုင်းစွာသွားစေနိုင်ပါသည်။ သင့်မှာ ရင်ပူနာခံစားနေရပြီး ဆရာဝန်ပေးသည့် အခြားရောဂါကုဆေးများကို သုံးစွဲနေပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း ဝေါက်တာလက်နာက အကြံပေးသည်။

ငရုတ်သီးက တရားမလား

ငရုတ်သီးနှင့် ဝူနှင့် မျိုးနွယ်တော်စပ်သည့် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များမှာ ရင်ပူနာ၏ လက်သည်တရားမများဟူ၍ ထင်စရာရှိသည်။ သို့သော် မဟုတ်ပါ။ ရင်ပူခံစားရသူ အများအပြားက ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ပါသည့် အစားအစာ စားသော်လည်း တိုးပြီး မဆိုးလာပါ။ သို့သော် အချို့ကတော့ စားလို့မရပါ။

လိမ္မော်၊ ရှောက်သီး စားလိုရပါသလား

အက်ဆစ်ပါသည် အစားအစာများဖြစ်သည့် လိမ္မော်၊ ရှောက်သီးတို့မှာ ရောဂါနှစ်ဆ တိုးစေမည်ဟု ထင်ရမည်။ သို့သော် ၎င်းတို့မှရရှိသည့် အက်ဆစ် မှာ ခိုက်မှတ်သည့် အက်ဆစ်နှင့် မတူပါ။ အားလုံးကို ပျော့ပါသည်။ သင့် စားချင်စိတ်ပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ (၂၂၃၀) နာရီအတွင်းသာမှစားနှင့်

အိပ်ရာမဝင်မီ (၂၂၃၀) နာရီအတွင်း သာမှစားပါနှင့်ဟု ဒေါက်တာ လက်နာက ပြောသည်။ အစာနှင့်ပြည့်နေသည့် ခိုက်နှင့် ကမ္ဘာ့ဆွဲအားတို့ မှ ပေါင်းပြီး ဝိုက်ထဲမှ အက်ဆစ်ကို အစာမျိုးဖြန့်အထက်သို့ တွန်းပို့ရောက်ရှိစေရာ က သေချာသလောက်ပါ။

နည်းနည်းစိတ်လျှော့ထားပါ

စိတ်မိန်းမက အစာအိမ်ထဲတွင် အက်ဆစ်ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သည့် အနားယူ ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်း နည်းစာမျိုးက သောကနှင့် စိတ်မိန်းမကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

အိမ်ထဲမှာ ဆရာဝန်ထံပြ

သိသာသည့် အကြောင်းရင်းမရှိပါဘဲနှင့် ရင်ပူနာကို မှန်မှန် ခံစားနေရပါ လျှင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါဟု ဒေါက်တာကလိန်းက ပြောပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် (၂) ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်နှင့် ရက်သတ္တ(၄)ပတ်လျှင်အောင် ရင်ပူနာကို ခံစားနေရ ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသရန် ဖြစ်သည်။ ရင်ပူနာသည် ခိုက်အက်ဆစ် ဆန့်ကျင် လာခြင်းကြောင့် ဘဲဖြစ်များသော်လည်း အနာ သို့မဟုတ် အာဇာ(Ulcer)၏ လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

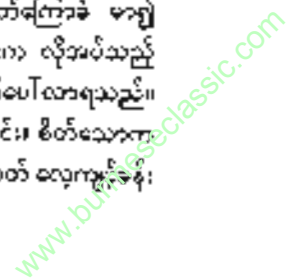


၂၅။ ရင်ဆို့နာ (Angina)

အသက် (၅၀) ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသားတစ်ဦး၊ ၃၃၀ နီး ချက်ကျေးသည်။ ဆီးများများ ငန်ငန်စပ်စပ် ညစာထမင်းကိုစားပြီး အိပ်ချင်လာသည့်အတွက် ဝက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြီး မိန်းမညပြသည်။ သို့သော် သူတို့ဆပ်ရန် ရှိသည့် အကြေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး လင်မယားနှစ်ယောက် ကောင်းများရသည်။ မယားကျားဖြစ်သူက အိပ်မရ၍ ရေချိုးရန် ရေတွင်းသို့သွားပြီး မရောင်ယူသည်။ သည်တွင် သူ့ဝဲဘက် လက်မောင်းရင်းတစ်ဝိုက် လက်ဖြင့် ဆုပ်ထားသလို ပျက်ကျင်လာသည်။ အသက်ရှူလည်း ကျပ်လာသည်။ သူက နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံ ခြင်း (heart attack) အထင်နှင့် သူ့မနီးကို လှမ်းမေါ်သည်။ သူ့စနိုးက သူ့ကိုတွဲပြီး ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် အနားယူစေသည်။ နောက် (၅) မိနစ် ကြာတွင် အနာသက်သာသွားသည်။

သူ့ခံစားရသည့် ဝေဒနာမှာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရင်ပူ နာ (heart burn) လည်း မဟုတ်ပါ။ ရင်ဆို့နာသာ ဖြစ်သည်။ ဆေးအခေါ် Angina pectoris ဖြစ်ပါသည်။ အတိုအားဖြင့် (အင်ဂျီနာ) ဟု အသိများပါသည်။

ရင်ဆို့နာ သို့မဟုတ် အင်ဂျီနာသည် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောခံ မာ၍ ဝဲလည်းကောင်း၊ အဆီပိတ်ဆို့မှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ နှလုံးက လိုအပ်သည့် သွေးပမာဏကို နှလုံးသွေးကြောက မပို့ပေးနိုင်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထူးသဖြင့် အဆီများ၊ ဆားများသည် အစားအစာများစားခြင်း၊ စိတ်သေကု ချပါသမျှခြင်း၊ အားနိုက်ရသည့်အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့က ရင်ဆို့နာ ပေါ်လာစေနိုင်သည်။



ကာကွယ်နည်း ကုသနည်းများ

ဆေးလိပ်သောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သွေးထဲတွင် ကာကွန်နိုရောက်ဆိုင် ၂ မဟာဇာတို့တက် များပြားစေသည်။ ယင်းက သွေးထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ ရင်ဆို့နာမှာ ပိတ်ဆို့သည့် သွေး(လွတ်)ကြောများကြောင့် နှလုံးက အောက်ဆီဂျင် ငတ်နေသည့်အလျောက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ရင်ဆို့နာအတွက် အဆိုးရွားဆုံးကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ တစ်သက်တွင် ဆေးလိပ်ပြတ်လိုက်ပါက ရျက်ချင်းကို ရင်ဆို့နာ ဖြစ်ပွားသည့်အကြိမ် ကျဆင်းသွားပါကြောင်း တာရှီးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခနှင့် နှလုံးရောဂါ ဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာဂျော့ဘဲလ်လားက ပြောသည်။

ယင်းအပြင် စီးကရက်အနီးက သွေးဥမွှားများကို ပို၍ဖမ်းကပ်စေသည့် အတွက် တစ်ပိုင်းတစ်စ ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးကြောကို ပို၍ အခြေအနေ ဆိုးရွားစေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သောက်နေသည့်ဆေးများ အာနိသင်ကို ယုတ်လျော့စေသည့် အစွမ်းသတ္တိရှိသည်။ အင်ဂျီနာ လူနာများထံမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများ၏ သေနန်းသည် ဆေးလိပ်သောက်သူ လူနာများသေနန်းထက် တစ်ဝက်လျော့နည်းကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသသည်။

အစားအသောက်သတိပြု

စားသောက်ရာတွင် ဆား၊ အဆီနှင့် ကယ်လိုရီများကို လျှော့စားဖို့ဖြစ်သည်။ အဆီများသည် ဆားများသည် အစားအစာစားခြင်းက ရင်ဆို့နာ တိုက်ခိုက်မှုကို ပြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ သင့်သွေးပေါင် ရုတ်ဟရက် တက်လာသည့်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာဘယ်လ်လားက ဆိုသည်။

သင့်အစားအစာတွင် ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန်မှာ ဆရာဝန်ဘဝများနှင့် အမေရိကန်နှလုံးအသင်းကြီးက အဆိုမှရသည့် ကယ်လိုရီများ ၃၀% ပိုမို လျော့နည်းသည့် ဓာတ်စာကိုစားရန် တိုက်တွန်းသည်။ ဒါက ပြည့်ဝဆီ (saturated) နှင့် ကိုလက်စထရော ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့စားသုံးရန် ဖြစ်သည်။ ပြည့်ဝဆီဆိုသည်မှာ (ထောပတ်ကဲ့သို့) အခန်းအပူချိန်တွင် အခဲဖြစ်သည့်ဆီကို ဆိုလိုသည်။

စားသောက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။

ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့် သိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

□ နေ့စဉ် အသား၊ ပင်လယ်ငါး သို့မဟုတ် ကြက်ဥ (၆) အောင်စထက် မှုစားပါနှင့်။

□ အသားစားမည်ဆိုလျှင် အဆီဖယ်ရှားပြီး အသားရှည်းကိုသာစားပါ။ မချက်ပြုတ်မီ အဆီကို ပယ်ပစ်ပါ။ ကြိတ်ထားသည့် အသားဆိုလျှင် အဆီ ၁၅% ထက် ပိုမပါသင့်ပါ။

□ ပြစ်နိုင်လျှင် မချက်မီကြက်ဥဘဲ အရေကိုခွာပစ်ပါ။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါက မစားမီ အရေခွံကို ခွာပစ်ပါ။

□ ထမင်းစားရာတွင် အသား၊ ငါး၊ ကြက်သားတို့ကို ချွေချွေတာတာ ကားသုံးရန် နားလည်ထားပါ။ ပမာအားဖြင့် ယင်းအသားတို့ကို နှလုံးကျွန်းမာ ရှားအတွက် အကျိုးရှိသည့် သံလွင်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့နှင့် ဖွဲ့ကြပ်ပြီး ဟင်းရွက်များများနှင့် စားသုံးပါ။

□ နေ့စဉ် ဆီမားသုံးမှုကို ၅ ဇွန်းမှ ၈ ဇွန်းအထိ ကန့်သတ်ပါ။ သံလွင်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများကိုသာ သုံးစွဲပါ။

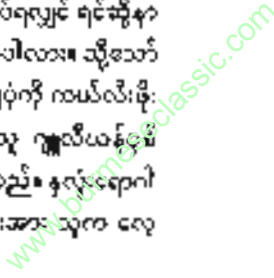
□ ကိုလက်စထရောကြွယ်ဝသည့် တီရုဏှန် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးတို့ကို ရှောင်ပါ။

□ အဆီမပါသည့် သို့မဟုတ် အဆီ ၃၀% သာပါသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုသာ စားသုံးပါ။

□ လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပိုစားပါ။ နှုတ်ပင်များမှ အစေ့အဆံများ (အစား)အထူးသဖြင့် ဂျုံ၊ ဇွန် (oatbran) ကို ပိုစားပေးပါ။ ၎င်းတို့က ကိုလက်စထရောပမာဏကို ချပေးထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့နာကို ဖောင်းထုတ်နိုင်

ရင်ဆို့နာ ခံစားရသူ အများအပြားက ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ လာလာမမအပီအပီထပ်ထပ် ထင်မြင်ကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် နှလုံးကိုအားပြုစေခြင်း မဟုတ်ပါလား။ နှလုံးအားစိုက်လုပ်ရလျှင် ရင်ဆို့နာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှောင်ရမည်မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် ရင်ဆို့နာ လူနာရင်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း အကျိုးပြုပုံကို ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ Whitaker Wellness Institute ကို တည်ထောင်သူ ဂျူလီယန်ဇွမ်ဘီတီကာက သူ၏ကိုယ်တွေ့ သိမြင်ချက်ကို သည်သို့ပြောပြသည်။ နှလုံးရောဂါကြောင့် နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်မှုကို စောင့်နေရသည့် လူနာများအား သူက လေ့



ကျင့်ခန်း အစီအမံ ညီတစ်ရပ်လုပ်နိုင်သည်။ လူ့အဖွဲ့များချားကြာသည့်အခါ လူနာတစ်ဝက်မှာ နှလုံးလုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းမွန် တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် နှလုံးအစားထိုး ခွဲစိတ်ခြင်းပင် မလိုတော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူနာများက လေ့ကျင့်ခန်းအစောင့် ရင်ဆို့ရာ ခေါ်လာတတ်သော်လည်း ယင်း အကြောင်းမပြော၊ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ရန် ဆင်ခြင်ပေး၍ မရပါဟု သေါက်တာဂုဏ်တီတိကာက ပြောသည်။ ရင်ဆို့ရာ ပြစ်လော့တော့မည်မှန်း သိသည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် သည့်ခန်းကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့ရာ ပျောက်သွားနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုံးဝရပ်ဆိုင်းရန် မလိုပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲဟူ၍ သင့် မေ့လို့ပေမည်။ တစ်အချက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့စေသည့် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း၊ သက်သေပြသချက်ရှိသည့်အချက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဆိုင်းတိုက်ခြင်းများ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းက နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ကို ကျဆင်းစေသည့်အတွက် သင့်အတွက် ဆေးသောက်ရယက်သာစေသည်။

ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့တတ်ပါစေ

ကိုယ်လက်မဖြေလျှော့သည် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေ တရားထိုင်လှုပ်ရှားမှုများက သင့်အပေါ် ခိုးခိုးလွှမ်းမိုးခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ကျွန်တော်မှာရှိတဲ့ လူနာများထဲမှ သူတို့ ဇနီးမယားတွေနှင့် ရန်မဖြစ်ရင် ရင်ဆို့ရာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တဲ့ လူနာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့က လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ဘာမှပြဿနာ မရှိပါဘူးဟု ဒေါက်တာ သယ်လ်လာက ပြောသည်။ “သင့်ပဋိပက္ခ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်ပါ။ ဒါဆို ဆေးပိုသောက်တဲ့နည်းတူ ရင်ဆို့ရာကို အများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါဟယ်” ဟူ၍ ဒေါက်တာက ဆက်ရှင်းပြသည်။

အင်္ဂါစိတ်ရင်တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်ပါ

Unstable angina ဟုခေါ်သည့် ကိုယ်ကာယအားစိုက်မှု မပြုဘဲနှင့် (ပမာအားဖြင့် အနားယူနေစဉ်၊ အိပ်နေစဉ်) ရင်ဆို့ရာ ပြစ်ပေါ်တတ်သည့် လူနာများအတွက် အင်္ဂါစိတ်ရင်သည် အသက်ကယ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆရာဝန် တချို့က ယူဆသည်။

အင်္ဂါစိတ်ရင်က သွေးခဲမှုယန္တရား စတင်အသက်ဝင်မှုကို ကာကွယ်ပုံရသည်။ သွေးခဲမှုလွယ်ပါက သွေးကြောပိတ်ဆို့ ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး နှလုံး

တိုက်ခိုက်ခံရမှုကိုပင် စနက်ပျိုးပေးနိုင်သည်။ ကနေဒါဆေးပုဂံတစ်ရပ်၏ လေ့လာချက်အရ တစ်နေ့အင်္ဂါစိတ်ရင် (၄) လုံး သောက်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့ရာလူနာရင်များသည် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှု အခွင့်အလမ်း ၅၀% ကျဆင်းသွားကြောင်း သုတေသီတို့က တွေ့ရသည်။ ယင်းမလုပ်လာမှုနှင့် အခြားအလားတူ လေ့လာချက်များအရ အနည်းဆုံး ယီရော့က်မှုအတွက် တစ်နေ့ အင်္ဂါစိတ်ရင်တစ်လုံးသောက်ရန် ဆရာဝန်များက တောင်းဆိုချက်ပေးသည်။

အင်္ဂါစိတ်ရင် သောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်သည်အတွက် ပြစ်ပါသည်။ ယင်းအပြင် သင့်သောက်နေသည့် အခြားဆေးများနှင့်ပူးတွဲ၍ ဖတ်ပြုစဉ်ပြန်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆေးမသောက်လို့လျှင်ခေါင်းခုတ်ပိတ်

ရင်ဆို့ရာအတွက် သောက်ရလေ့ရှိသည့် ဆေးမှာ nitroglycerin သို့မဟုတ် Prupranolol ဖြစ်သည်။ ဆေးမသောက်လို့ပါက ခေါင်းကို ၃ လက်မ၊ ၄ လက်မ မြင့်အောင်ခုံပြီးအိပ်ပါ။ ယင်းအနေအထားတွင် သွေးမှာ ခြေထောက်ပိုင်းသို့ အရောက်များပြီး သွေးကြောကျဉ်းရှိ နှလုံးသို့ အရောက်နည်းနိုင်ပါသည်။

ကြမ်းပေါ်ဝခြေချထားပါ

ညကျလျှင် ရင်ဆို့ရာထတတ်ပါက ခုတ်ပေးတွင်တိုင်ပြီး ခြေဒေါင်းကို ကြမ်းပေါ်ချထားပါဟု ဒေါက်တာဆက်ချီက ပြောသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက nitroglycerine သောက်သည်နှင့် အခြား အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ မြန်မြန်သက်သာခြင်း မရှိသည့်အခါမှ မိမိသောက်နေကျဆေးကို ဖိတ်ရန် ပြင်ပါသည်။



ဆီရီယာယံ (ကာရိုဟိုက်ဒြိုတ်တစ်မျိုး) နှင့် နို့ (ပရိုတင်းအရင်းအမြစ် တစ်ခု) တို့နှင့်ပင် နေ့တစ်နေ့ကို ကောင်းကောင်း တောင်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်မုန့် မီးကင်ခွင့် အသီးအရွက် အစေ့အစပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်းတို့မှာ ကာရိုဟိုက်ဒြိုတ်အတွက် ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်သည်။ ပရိုတင်းအတွက် အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ သို့မဟုတ် ကြက်သား (သို့) ငါးတစ်တုံးလောက်ကို စဉ်းစားနိုင်သည်။

ဘာလုပ်မည်ကို သိထားပါ

သင် ဘာလုပ်မည်၊ ဘာလုပ်ချင်သည်ကို ကြိုမသိထားလျှင် ယင်းစနစ် ရောက်ရန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နိုင်ပါသည်။ "နံနက်တိုင်း အချိန်ယူပြီး တစ်နေ့ တာအတွက် တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ပါ။ သင်ဘာလုပ် ချင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ လုပ်နေကျအလုပ်က သင့်ကို ထိန်းချုပ်တာမျိုး ပဖြစ်ပါစေနှင့်" ဟု တောင်ကာသို့လှိုင်းနားတက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှ ကားကွယ် ရေးဆေးပညာဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဒေးဇစ်ရွာရီတန် က ပြောသည်။

စွမ်းအင်ယုတ်လျော့စေသည့် ဓားပြများကိုပန်းဆီးပါ

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေသည့်အရာ အလုပ်မှာလား။ ဒါမဟုတ် မိသားစုအိပ်တွင်း ပြဿနာလား။ ယင်းပြဿနာကို သင်ဖြေရှင်းရပါမည်။ သင့် ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်သေးပါလျှင် ယင်းအခြေအနေမှ အနည်းဆုံး လျှစ်လျူ စွင့်ရက်ရည် အနားယူပါ။ သင့်မဆွဲပျိုးများက သင့်ဆန္ဒထက် ကျော်လွန်ပြီး လာရောက်နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါက နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံ လာရောက်ရန် ယဉ် ကျေးဇူး ပြောပြပါ။

ရုပ်မြင်သံကြားသည်လည်း လူအများအပေါ် ဆွဲဆောင်အားကောင်းသည်။ လေးယံ သိုင်းဖိုင်းစေသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်မည့်အစား စာဖတ်ပါ။ ပီဗွီ အားအင်ရှိစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ကို တကယ်အားပြည့်စေ ပါတယ်" ဟု ဝမ်ကွန်ဆင်ဆေးကောလိပ်၊ ကားကွယ်ရေးဆေးပညာဌာနမှ လက် ထောက်ပါမောက္ခဒေါက်တာ ရန်းက သို့ပါသည်။ လေ့လာမှု တစ်ခုပြီးတစ်ခုက ယင်းပြောစကားကို ထောက်ခံပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အမျိုးသား

၂၆ ပေပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Fatigue)

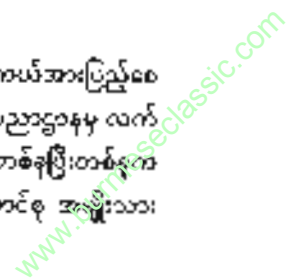
သင့်ကိုယ်ကိုသင် နံနက်ခင်းတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အင်ဂျင်စက်ကို စတင် ရန် ကြိုးပမ်း လုပ်ဆောင်ရသည်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက် ဆက်လက် အင်ဂျင်စက်လည်ပတ်နေရန် အသည်းအသန်ဖြစ်နေရပြီး ညအနားကံတွင် မုတ် လိုက် မုတ်လိုက်ဖြစ်ပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် အနားယူလိုသည့်ဆန္ဒ စပါနေလျှင် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းဟု သင်ခံစားနေရပြီ ဟု တွိနိုင်ပါသည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် ကြာရှည်စွာ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် (သို့မဟုတ်) ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိုယ် သို့မဟုတ် စိတ်ပန်းမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မမှန်ကန်သည့် (သို့) မလုံလောက်သည့် စားသောက်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်မစေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့မှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

အားအင်ပြည့်ဝစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

သုံးမျိုးပါ နံနက်ဝါးစားပါ

နံနက်စာ ကောင်းကောင်းတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းများ (၃)မျိုးမှာ ကာရို ဟိုက်ဒြိုတ်များ၊ ပရိုတင်းများနှင့် အဆီများပဲ ဖြစ်သည်။ သင့် နံနက်စာထဲတွင် အဆီမပါလို့လျှင်လည်း ရသည်။ အကြောင်းမှာ သင်စားသည့် ပရိုတင်းဓာတ် များထဲမှ စုဆောင်းနိုင်သည့် စွမ်းအင်ပုံသဏ္ဍာန်အဖြစ်ရှိသည့်အဆီ အများအပြား ကို ရရှိနိုင်၍ ဖြစ်သည်။



လေကြောင်းနှင့် အာကာသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (NASA) ကလည်း မောင်ကိမ်ပါသည်။

ဒေါက်တာရန်းက သင့်အား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းသည်။ တစ်နေ့ မိနစ် (၂၀) မှ (၃၀)၊ တစ်ပတ်လျှင် (၃)ကြိမ်မှ (၅)ကြိမ်အထိ ပြန်ပြန် သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းက လုံလောက်ပါသည်။

တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ပါ

“အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။ လူအများအပြားက သူတို့မှာ လုပ်စရာအများကြီး ရှိနေလို့ တာကစလုပ်ရမုန်းမသိလို့ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြရတယ်” ဟု ဒေါက်တာရှာရီနီက ပြောသည်။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်ပြုပြီး စာရင်းအတိုင်း မှန်မှန်လုပ်သွားပါက သင့်တွင် အာရုံစူးစိုက်မှုရှိပြီး စွမ်းအားပြည့်ပြည့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဝိတာမင်ပစား တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးပေး

သင့်မှာ ထမင်းနပ်ကျော်သွား၍ဖြစ်စေ၊ မှာတံဖာစားနေ၍ဖြစ်စေ၊ အစားအသောက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မစားရ၍ဖြစ်စေ တစ်နေ့ မာတီဝိတာမင် တစ်လုံးနှင့် သတ္တုဓာတ်ဖြည့်စွက်ဖာခြင်းက ကောင်းမွန်သည့်အကြံ ပြစ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းက သင့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်စာက လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်စွက်ပေးပါသည်။ သို့သော် နျက်ချင်း အင်အားပြည့်လာရန်အတွက် ဝိတာမင်ကို အားမကိုးပါနှင့်။ “သင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အခါ ဝိတာမင်ဆေးလုံးတွေ ပိုသောက်လိုက်ရင် ပိုကောင်းလာမှာပါဆိုတဲ့ အချက်က မှားပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသောက်ခြင်းကသာ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ပါတယ်” ဟု၍ အိုဟိုက်ယိုပြည်နယ် ဆေးကောလိပ်၊ မီသားရဆေးပညာဌာနမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရစ်ချီရိုက်ဖာက ဆိုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်ပါ

ဆရာဝန်များက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရန် အမြဲတမ်း အကြံပေးနေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ပေး တစ်မျိုးများသို့ ရောက်ရှိရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပါသည်။ အကျိုးဆက်မှာ ပင်ပန်း

နွမ်းနယ်ခြင်းပင်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်သည့်အခါ နျက်ချင်းအားအင်ပြည့်လာမည်ဟု မပျော်လင့်ပါနှင့်။ နီကိုတင်းဓာတ် (ဆေးလိပ်နီးတွင်ပါသည်) ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး၊ က နီးဆွပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အခါ ယာယီ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ခံစားရပွယ်ရှိသည်။

ပျားလွန်းလျှင်လည်း မကောင်း

ကောင်းသည့်အရာ ဖြစ်ပါစေ ပျားလွန်းလျှင် မကောင်းပါ။ အိပ်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ထိုအတူပဲဖြစ်သည်။ အိပ်ချိန်များလျှင် တစ်နေ့လုံး ငြီးစိမိ ပြစ်နေတတ်ပါသည်။ လူအများစုအတွက် (၆) နာရီမှ (၈) နာရီ အိပ်ချိန်ရလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ ထိုအတူ အိပ်ချိန်နည်းလွန်းပြန်လျှင်လည်း မရွှင်မလန်းအားအင်ကုန်ခန်းသလို ဖြစ်တတ်သည်။

နေ့လယ် တရေးတမောအိပ်စက်ပါ

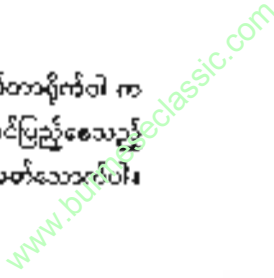
နေ့လယ် တရေးတမောအိပ်ခြင်းက လူတိုင်းအတွက်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယခင်ကလို အိပ်ရေးဝဝမရသည့် အသက်ကြီးသူများအတွက်မူ အားခင်ပြည့်စေသည့်အရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိပ်ချိန်အလွန်မမှန်သည့် အိပ်ချိန်နည်းသည့် ဝီရိအသက်ငယ်ရွယ်သူများ နေ့လယ်တရေးတမော အိပ်ခြင်းကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ သင့်က နေ့လယ်တရေးတမောအိပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လျှင် ဓန့စဉ် ပုံမှန်သမိုင်း၌ တရေးတမောအိပ်ရန်နှင့် အချိန်တစ်နာရီထက် မကျော်ရန် သတိပြုပါ။

အဝဝက်ပြင်းပြင်းစူးပါ

ယင်းသည် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကို ဖြေလျော့ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်းတွင် အင်အားလည်း ပြည့်စေပါသည်ဟု ဆရာဝန်များနှင့် အားကစားသမားများက ဆိုပါသည်။

အရက်ပျော့သောက်

အရက်သည် စိတ်ကျစေသည့် အရာတစ်မျိုးဟု ဒေါက်တာရိုက်ဂါ က ပြောသည်။ အရက်သည် သင့်ကို ငြိမ်ကျသွားစေသည်။ အားအင်ပြည့်စေသည့်အရာ မဟုတ်။ အရက်ကို တစ်နေ့တစ်ခွက်စာလောက်သာ ကန့်သတ်သောက်ပါ။ သောက်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။



နေ့လယ်စာ လျှော့စား

နေ့လယ်စာစားပြီး အလွန်အိပ်ငိုက်ခြင်းအဖြစ် ရှောင်ရှားရန် ဆရာဝန် တစ်ဦးက နေ့လယ်စာလျှော့စားရန် အကြံပေးသည်။ လူတစ်ဦးအတွက် ဒါက လိုက်နာရန် ကောင်းမွန်သည့်အကြံဉာဏ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စွပ်ဖြုတ်ရည်း၊ စွက်နု သုပ်နှင့် သစ်သီး တစ်စိတ်တစ်ခြမ်းက ပေါ့ပါးသည့်နေ့လယ်စာ ဖြစ်သကဲ့သို့ အာဟာရလည်း ဖြစ်ပါသည်။

နားရက်ရှည်ယူလာပါ

ဂိဗ္ဗာသေဝယ်များများတွင် နားရက်ရှည်ယူခြင်းက မပြုမနေရ အရာတစ်ခု ပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နားရက်ရှည်ယူရခြင်း မရှိခဲ့ပါက ပြန်လည်၍ နားရက်ရှည် ယူခြင်းက အင်အားတိုးမြှင့်သည့်အရာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တကယ်ကို ကောင်းမွန် သည့်အကြံဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လမ်းလွှဲပေးပါ

ပြင်းထန်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်က ကိုယ်နှင့်စိတ် ခွန်အားကို ချိုးချိုးကျစေပါသည်ဟု ဒေါက်တာရန်က ဆိုပါသည်။ သင့် စိတ် လှုပ်ရှားမှုကို အလုပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းဘက်သို့ လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲ အသုံးပြုရန် ဒေါက်တာရန်က အကြံပေးသည်။

ရေချိုးလိုက်ပါ

နယူးယောက် စတော့ပွဲစားတစ်ဦးက သူ့မှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် ငြီးစိတ်ဖြစ်မှု စတင်ခံစားရုံပြီဆိုလျှင် သူက စတော့အရောင်းအဝယ်ကို ရပ်ထား လိုက်သည်။ သူ့ပျက်နာနှင့် ရေ မတွေ့ထိသရွေ့ သူ့အလုပ်ကို ရပ်ဆိုင်းထား သည်။ အိမ်သို့ရောက်လျှင် သူက မနေ့အားရပန်းပွားအောက်တွင် ရေချိုးပေး လိမ့်မည်။ ဒါက သူ့ကို အားအင်ပြည့်စေသည်ဟု သူ ခံစားရသည်။

ရေပန်းရေဖျား (သို့မဟုတ်) အဆင့်ဆင့်ကျလာသည့် ရေထဲမှ လေထဲသို့ အမတတ် ဘိုင်းယွန်းများ (negative ions) ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ ယင်းဘိုင်းယွန်း များက ဓနာကိုယ်ကို သိုင်းခြုံသည်။ အမတတ် ဘိုင်းယွန်းများက လူများကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေခြင်းနှင့် အင်အားပြည့်စေစေသည်ဟု ထင်ကြသည်။

ဖောက်ကြိုတင်သောက်ပေး

နောက်တစ်နေ့တွင် နေ့ပူထဲ ထွက်ခရော့ရှင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ရန်ရှိလျှင် ယနေ့ကတည်းက ရေများများသောက်ထားရန် နှင့် နောက်ရက်တွင်လည်း ရေဆက်လက်သောက်ရန် ဆရာဝန်များက အကြံပေး သည်။ ဒါက ရေဆတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ ရေမလုံလောက် ဖြစ်သော်လည်းက လူကို မောပန်းနွမ်းနယ်စေပါသည်။

ကော်ဖီများများမသောက်နှင့်

နံနက်မှာ ကော်ဖီ (ကက်ဖီနင်း) တစ်ခွက်နှစ်ခွက်သောက်ခြင်းက သင့် ကို ဂီယာထိုးပေးလိုက်သလို တက်ကြွလန်းဆန်းစေပါသည်ဟု ဒေါက်တာချိုက်ပါ က ပြောသည်။ သို့သော် ယင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ယင်း နေရာမှပင် အဆုံး သတ်သွားသည်။ တစ်နေ့လုံး ဆက်သောက်ပါလျှင် ဟန်ပြန် ထိခိုက်ရသည်။ ကက်ဖီနင်းတွင် ဟက်လိုက် လျှလိုက် သက်ရှိသက်ရောက်မှုမျိုး (roller coaster effect) ရှိသည်။ ကက်ဖီနင်းက မျက်လှည့်ဆရာတစ်ဦးဟု ဆိုသည်။ ယင်းကို သောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်မှာ အင်အားတိုးပွားလာသည်ဟု ခံစားရစေသော် လည်း နေ့စစ် ယင်းသို့မဟုတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အားအင်ပြည့်စေမယ့် သောက်စရာရှာမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်ကတော့ ကက်ဖီနင်း (ကော်ဖီ)ကို အောက်ခံဖို့ ထွန်ဆုတ်မှာပါဟု လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ ဒီဂရီဗွေဒါယာရှင် ဒေါက်တာပင်စီ က ဆိုပါသည်။



သက်သာစေရမည့်အခြေအနေ

အစာအိမ်ဆေးများကိုမေ့ထားပါ

အစာအိမ်ဆေးများ (antacids) သည် အအန်ရစ်ရစ်အတွက် မဟုတ်ပါဟု တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်၊ အစာအိမ်နှင့် ဒူးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်နှင့် အာဟာရပညာ တာဝန်ရှိသူနှင့် လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်သူ ဒေါက်တာဆင်ဖြူရယ်ကလိန်း က ပြောသည်။ "အန်ခြင်းက အစာအိမ်အက်ဆစ်များခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော အစာအိမ်ဆေးများကို သောက်ရမည်။ မဟာအားဖြင့် သင့်မှာ အစာအိမ် အစာရှိမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သင်စားလိုတဲ့ အစားအစာက ကျိန်းစပ်ခြင်း (irritation) ဖြစ်စေပါရင် ယင်းဆေးမျိုး သောက်ရမည်။" ဟု ဒေါက်တာကလိန်းက ပြောသည်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ ယင်းဆေးတွေကို မေ့ထားပါ။

၂၇။ အန်ခြင်း (Vomiting)

'အန်ခြင်း'သည် ပျို့ချင်အန်ချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း (nausea) နိဂုံးဝိုင်ပဲ ဖြစ်သည်။ သင့်ဝမ်းဗိုက်က နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်သည့်အခါ သင့် ဂရုစိုက်မှုကို ရရှိရန်အတွက် အန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု ဆိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝမ်းဗိုက်အား နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်စေသည့် အရာပုန်သမျှကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် ဝမ်းဗိုက်၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်သည်။ သင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို ငြိမ်သက်သွားအောင်နှင့် စားထားသမျှ အစားအစာ အန်ထုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း (dehydration) ကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မှာ သာမန်အန်ခြင်းနှင့် ဖတ်သက်၍ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြင်းထန်ပြီး အဆက်မပြတ် အန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အောက်ပါတို့အနက်မှ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အရက်သောက်ခြင်း
- အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါများ
- ဦးနှောက်တွင် ပြည်တည်နာဖြစ်ခြင်း (သို့) သွေးယိုစီးခြင်း
- ဦးနှောက်တွင်အကျိတ်တည်ခြင်း
- လှိုင်းမူးခြင်း (seasickness)
- ဖောရောင်ခြင်း (edema)
- အတွင်းဘက်နားတွင် ချို့ယွင်းချက်
- မျက်စိညောင်းခြင်း (eyestrain)
- ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ဧဇာကိုယ်စာတုစေ့ ဖောက်ပြန်ခြင်း
- ဂလင်းများတွင် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်ခြင်း

ဆုံးရှုံးသွားသည့် ရေဓာတ်ကို ပြန်ဖြည့်ပါ

အအန်များသွားအတွက် လုပ်ရမယ့် နောက်ဆုံးအဓိကတော့ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း မဖြစ်စေရန်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် မကျသွားစေရန်အတွက်ပဲ ဖြစ်သည်ဟု ပင်စာစားနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဟာရှေးဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနမှ အစာအိမ်နှင့် ဒူးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအထူးကု ဒေါက်တာကက်နက်စီချီက ပြောသည်။ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းရန်မှာ အရည်ကြည်များဖြစ်သည့် ရေ၊ လက်ဖက်ရည်ပျော့ပျော့နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များပဲ ဖြစ်သည်။ နို့နှင့် အနယ်အနစ်များသည် ဟင်းချိုများကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။

အာဟာရဓာတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ

အန်ခြင်းကြောင့် သတ္တုဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုရှိပါသည်။ ယင်းအတွက် သတ္တုဓာတ်ဆေးရည်များ သောက်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များပါသည့် Gatorade, Pedialyte ဟင်းချိုအရည်ကြည် ဒါမှမဟုတ် ဖန်းသီး ဒါမှမဟုတ်၊ ခရစ်ဘာရီ သီးသီးဖျော်ရည်ကို သောက်နိုင်ပါသည်။ ရေသောက်မည်ဆိုလျှင် ရေတွင် သကြားနှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ ဒေါက်တာစီချီက နာရီပတ်ခြားတိုင်း သူ့လူနာများကို Gatorade ဓာတ်ဆားဖျော်ရည် တည့်ညီညီ သောက်စေကြောင်း ပြောပါသည်။

နည်းနည်းချင်းစုပ်သောက်ပါ

အရည်ကို နည်းနည်းချင်း စုပ်သောက်ခြင်းက သင့်အစာအိမ်ကို ပြင်ဆင် ထိန်းညှိရန် အချိန်ရစေပါသည်။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် အရည် ၁ ဘောင်စ (သို့) (၂) ဘောင်စထက် မများသင့်ပါဟု ခေါက်တာနီချိက အကြံပေးသည်။

သင့်ဘာသာသင် ရှိရုံချိန်ပါ

အရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် ပိုမို နည်းနည်းစုပ်သောက်ခြင်းက စုပ်ယူသည့် အကြိမ်ကို များစေသည်။ အကြိမ်တစ်လောက် သောက်သင့်သည် ဆိုသည်က တော့ သင့် အစာအိမ်က ဘယ်လိုဟုပြန်သလဲဆိုတာအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး စုပ်သောက်လိုက်သည်ကို အစာအိမ်က လက်ခံပါလျှင် နောက်ထပ် အကြိမ်အနည်းငယ် စုပ်သောက်ပါဦး။

သင့်ဆီးရောင်ဖြင့် တိုင်းတာကြည့်

သင့်ဆီးရောင်က အဝါရင့်ရောင် ဖြစ်နေပါလျှင် သင့်အရည်သောက်တာ နည်းကြောင်း သိရမည်။ ဆီးရောင် ဖျော့လိုက်လာလေ ရေဓာတ်ခန်းခြောက် မှုအတွက် ကာကွယ်မှုက ပို၍ကောင်းလာကြောင်း ပြသသည်။

အဖေအဖေကို ရှောင်ပါ

ကျွမ်းကျင်သူတို့က အဖေအရည်များသောက်ခြင်းကို တားမြစ်ကြပါသည်။ အသီးထူးသည် သင့်အစာအိမ်ကို 'ရှောင်'ဖြစ်စေနိုင်၍ ပြစ်သည်။

ဓာတ်ငွေ့ပေါ်သည် အချို့ရည်မျိုးသာသောက်သင့်

သင့် အန်နေစဉ် အချို့ရည်မှထွက်သည့် မူမောင်းများကို ရှောင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်အကြိုက် ကာဗွန်နိတ်ထက် အချို့ရည်များ (ကာဗွန်နိတ်အောက် ဆီဒ် ဓာတ်ငွေ့ထွက်သည့် အချို့ရည်များ) သောက်လိုပါလျှင် ဓာတ်ငွေ့ကုန်သည် အထိ (ပလုံစီမူမောင်းလေးများကုန်သည်အထိ) စောင့်ပြီးမှ နည်းနည်းချင်း စုပ် သောက်ပါ။

ဝမ်းဗိုက်အတွက်ကောင်းသည့် Coke Syrup

အစာအိမ်ကို ငြိမ်းအေးစေသည့် အစားအစာတစ်ခုမှာ Coke Syrup ဖြစ်ကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယား ကလေးဆေးရုံရှိ ဆေးငါးပေးစီမံ ဝန်ဆောင်မှု ပေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ခေါက်တာရောက်ဝါရင်က ပြောသည်။ "ဘာကြောင့်ဆိုတာ မပြောတတ်ပေမယ့် အန်တာအတွက်တော့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ခေါက်တာပါရင်က ရှင်းပြသည်။ ကလေးအတွက် ဆေးချိန်မှာ လက်ဖက်ရည် နွန့်၊ တစ်နွန့်မှ နှစ်နွန့်၊ လူကြီးအတွက် လက်ဖက်ရည်နွန့်၊ တစ်နွန့် အန်ပြီး ကြားအချိန်မှာ မကြာခဏ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

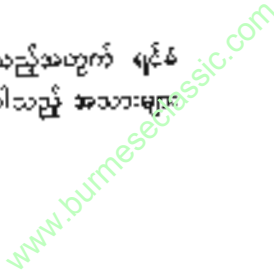
အန်ပြီးနောက်ပိုင်း အစာစားတော့မည်ဆိုလျှင်

အနေနှင့်အမြန် အန်ခြင်း မှုပ်သွားပေမည်။ အန်ပြီး နောက်ပိုင်း အစာ စားတော့မည်ဆိုလျှင် ကျောက်ကျောလို အချို့က အကောင်းဆုံးဟု ကျွမ်းကျင် သူတို့က ဆိုကြသည်။ အန်ပြီး နောက်ပိုင်း ဆေးဌာနက သမားရိုးကျပေးသည် အစာမှာ Jell-O ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အရည်များစုပါဝင်ပြီး အစာအိမ်ကို ဒုက္ခမပေးပါ။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များ ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အရသာလည်း ရှိပါ သည်။ အခြား အရသာဖွယ်သည့် စားစရာများဖြစ်သည့် မယာပတ်မပါသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် သို့မဟုတ် မုန့်ကြပ်မုန့်ပွများ (ခရက်ကာများ) ကိုလည်း စား သုံးနိုင်ပါသည်။

ပရိုတင်းကိုလျှော့စား

"သင့်အနည်းငယ် သက်သာတဲ့အခါ ကြက်ရင်ပုံ ဒါမှမဟုတ် ငါး စတဲ့ ပရိုတင်း နည်းနည်းပါတဲ့ အစာအိမ်ကို စားနိုင်ပါတယ်" ဟူ၍ ခေါက်တာနီချိ က ပြောသည်။ ကြက်သားခေါက်မဲ့ စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ကြက်သားဆန်ပြုတ် က ဒီအခြေအနေမျိုးနှင့် အကိုက်ပါဟု ခေါက်တာနီချိက ရှင်းပြသည်။ သို့သော် စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်မှ အစာကို တတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လုပ်ပါ။

အဆီများက အစာအိမ်အတွင်း တာရှည်စွာရှိနိုင်သည့်အတွက် ရှောင် ရင်ပြည့် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သည့်အတွက် သဆီများများပါသည့် အသားများ ကို ရှောင်ပါ။



ဒါနုစိုလျှင် ဆရာဝန်ထံအမြန်ပြပါ

အန်ခြင်းက တစ်စုံတစ်ရာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်ခြင်းအတွက် လက္ခဏာ တစ်ခု ပြစ်နိုင်ပါသည်။ "အကယ်လို့ အန်တာများရင် ဒါမှမဟုတ် မကြာခဏ ဖြစ်နေရင် ဒါမှမဟုတ် သွေးပါရင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြပါ" ဟု ဆီတယ်လ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်အစားဘက်ဆိုင်ရာစာပိုဒ်များ၏ အရေးပေါ်ကုသရေးသမားတော် ဒေါက်တာ စတီဗင်ဘက်စ်ဂျက်က ပြောသည်။ ၂၄ နာရီအကြာ အစားအစာ ခိုက်ထဲမဝင် လျှင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသရန် နောက် ဆရာဝန်တစ်ဦးက အကြံပေးသည်။

"သင့်မှာ ရေဓာတ်ရှိမှု နည်းပါးပြီး ဆီးသွားနည်းပါးက အထူးသဖြင့် မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည့်အခါ မူးမနဲပိုက်ခနဲဖြစ်ပါက သါက် ရေဓာတ်ခန်းခြောက် ခြင်း လက္ခဏာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ" ဟု ဒေါက်တာနီချီက ပြောသည်။



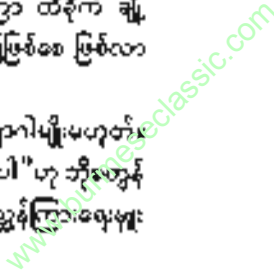
၂။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (Urinary Incontinence)

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (urinary incontinence) ဆိုသည်မှာ ဆီးသွားခြင်း ကို မထိန်းနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးဆီးထိန်းချုပ်မှုကင်းပဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဆီးထိန်းချုပ်မှုသည် ဆီးပြန်နှင့် ဆီးအိမ်ကြွက်သားများနှင့်တကွ နစ်ကြောအပွဲ တို့၏ အဆင်ပြေပြေ ညှိနှိုင်းအောင်ရွက်နိုင်မှုအပေါ် မှီတည်နေရာ ယင်းတို့အထဲမှ တစ်ခုခုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေမိလျှင် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာ ရသည်။

ယင်းရောဂါအဖြစ် အနည်းအများမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်အရွယ် ပေါ် မူတည်သည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ဆီးအနည်းငယ်ယိုစီးရာမှ အဆက်မပြတ် ထိန်းမရလောက်အောင် ဆီးထွက်မှု ဘယ် ရှိနိုင်သည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အခြား အခြေအနေများကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဟူ၍ ပြောနေရသော်လည်း တကယ်တော့ ရောဂါမဟုတ်ပါ။ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါ ပုံစံတချို့မှာ ယာယီမျှသာ ဖြစ်သည်။ ကလေး မမွေးဖွားခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆေးဝါးချို့စပ် ဆေးထွက် ဆိုးကျိုးများကြောင့် ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် နာတာရှည် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါမှာ ကြွက်သားများ၊ နစ်ကြောများ၊ ဦးနှောက်နှင့် ဂျော့ရိုးနစ်ကြော ထိခိုက် ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ဆီးအိမ်ကြွက်သား အားနည်း၍ဖြစ်စေ ဖြစ်လာ ရခြင်း ဖြစ်သည်။

"ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါသည် မလွဲမသွဲဖြစ်ရသည့် ရောဂါမျိုးမဟုတ်။ ပြန်လည်ကောင်းအောင် လုပ်လို့မရတဲ့ ရောဂါမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ" ဟု ဘီစတီနှင့် ရှိ အရစ်ဟမ်အမျိုးသမီးအေးရ်၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါကုစောပု ညွှန်ကြားရေးမှူး



ဒေါက်တာ နိုးရလ်ရက်စံနစ်က ပြောပါသည်။ ရုံးခန်းရံခါ အနည်းငယ်မျှ ကြိုးစားကာမျှနှင့် ယင်းအခြေအနေကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မဖြစ်လာအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းအချို့ဖြင့် ယင်းအခြေအနေမှ သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေကြောင်းနည်းလမ်းများ

ဆီးသွား 'ဒိုင်ယာရီ' ထားပါ။ တစ်ပတ်စာအတွက် မိမိဘာစားသည်၊ ဘာသောက်သည်၊ ဘယ်အချိန် ရှေးအိမ်တက်သည်၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဆီးယိုဆင်းမှုရှိသည်တို့ကို ရေးမှတ်ထားပါ။ ယင်း ဒိုင်ယာရီသည် သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်အတွက် ရောဂါကြောင်းရင်းကို ရှာရာတွင် အထောက်အကူရစေနိုင်ပါသည်။

အရည်ကိုလျော့သောက်

သင်ဆီးသွား ဒိုင်ယာရီက သင့်တစ်နေ့ ရောဂါလန့်များစွာ သောက်နေကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဒါက ရုံးခန်းရံခါ ရေများများ သောက်ရန်လိုအပ်သည့် ဓာတ်စာမျိုးကို စားနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရည်လျော့သောက်သည်နှင့် သင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါအခြေအနေ ဝိကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ ရေလျော့သောက်ပါ။ သို့သော် ဧရလျော့သောက်လွန်းလျှင်လည်း ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေပို၍ ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ ဆရာဝန်၏ အတည်ပြုချက်ရယူခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

အရက်နှင့် ကက်ဖိန်းကိုရှောင်

အရက်နှင့်ကက်ဖိန်းက နာမည်ကြီး ဆီးရွှင်ဆေးများပဲ ဖြစ်သည်။ ကက်ဖိန်း (caffeine) မှာ အချို့ရည်များတွင်သာ ပါသည်မဟုတ်။ ဆေးဝါးများလည်း ပါတတ်သည်။ ရှောက်ခါးသီးဖျော်ရည်မှာလည်း ဆီးရွှင်စေသဖြင့် ရှောင်ခါးသီးဖျော်ရည်ကိုလည်း ရှောင်ပါ။

ခရင်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကိုသောက်ပါ

ခရင်ဘယ်ရီဖျော်ရည်သည် အက်ဆစ်ဂုဏ်သတ္တိရှိပြီး ဆီးအိမ်အတွက် ဧကောင်းကြောင်း လူသိများသည်။

ဝမ်းမချုပ်ပါစေနှင့်

ဝမ်းချုပ်ခြင်းက ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သည့်အတွက် ဒိုင်ဘာရှင်များသည် အစားအစာနှင့် အရည် အလုံအလောက်သောက်ရန် လိုပါသည်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို ကုသသည့် ဆေးဝါးတစ်ခုက နေ့စဉ်ပြောင်းပေါက်ပေါက်စားဖို့ ညွှန်းပါသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးခိုးထဲရှိ နီကိုတင်းဓာတ်က ဆီးအိမ်ရံကို ယားယံစေပါသည်။ သင့်တွင် ညစ်ကြွက်သား သို့မဟုတ် ရှုံ့ကြွက်သား အားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းမျိုးရှိပါက ချောင်းဆိုးသည်နှင့် ဆီးကျလာနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ရှုပ်ပါ

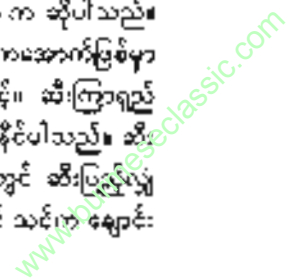
အီလီနိုက်က ဝီလ်မက်ရှိ Simon Foundation သို့ ဖေးစာများထဲတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်အနည်းငယ် လျော့သွားခြင်းဖြင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေကြောင်း ယင်းဖောင်ခေးရှင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါသည်။

နှစ်ကြိမ်ကြိုးစားကြည့်ပါ

သင် ဆီးသွားသည့်အခါ ရေအိမ်တွင်အိုင်ပြီး ဆီးကုန်သည် ထင်ရသည်အထိ နေပါ။ ထို့နောက် မတ်တတ်ရပ်ပြီး တစ်ဝန်ပြန်တိုင်ပါ။ ဒုးအနည်းငယ်တွေ့၊ ရှေ့ငိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဆီးသွားကြည့်ပါ။

သွားချင်သည့်အခါသွားပါ

"ဆီးအချိန်မှန်မှန်သွားခြင်းက တကယ်ကို အမြော်အမြင် ရှိတဲ့ သဘောတရား တစ်ခုပါ" ဟု တောင်ကာရိုလိုင်းနား ဆေးကောလိပ်၏ ဆီးသက်ဆိုင်ရာ ဌာန လက်ဆောင်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကက်သလင်းကျဲသာ က ဆိုပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ညစာစားနေစဉ် ဆီးသွားချင်သည့်အခါ ကယ်ကအောက်ဖြစ်မှာ မျိုးရိုးဆင်းရဲ ဆီးထိန်းထားပြီး ညစာပြီးမှ သွားတားမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ဆီးကြောရည်ထိန်းထားခြင်းက ဆီးအိမ်တွင် ကူးစက်ရောဂါ ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဆီးအိမ်ကိုလည်း အဆမတန် ယောင်းကားစေပါသည်။ ဆီးအိမ်တွင် ဆီးပြည့်လျှင် နေပြီး ညစ်ကြွက်သား (သို့) ရှုံ့ကြွက်သားအားနည်းနေပါလျှင် သင့်က ချောင်း



ဆိုးလိုက်သည့်အခါ၊ နှာဆွေလိုက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ရယ်လိုက်သည့်အခါ ဆီးထွက်ကျလာနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်တစ်ခုမှာ ထမင်းမစား ဖိနပ် စားပြီးတိုင်း ဆီးသွားထားပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ ဆီးသွားထားပါ။

အကျင့်ပြစ်အောင်လုပ်ပါ

အချိန် သိပ်မခြားဘဲ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရပါမယ်။ တစ်နာရီခြားပြီးသွားခြင်းမှ စတင်နိုင်ပါသည်။ တပြည်းဖြည်းနှင့် အချိန်တိုး သွားရမှာ ဖြစ်သည်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းရောဂါပုံစံ တချို့တွင် ယခုနည်းမှာ အလွန်ထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ 'တာကြောင့်မှန်းစေ့ မသိပါ။ ဆီးအိမ်ကို ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ရန် လေ့ကျင့်မှုပေးနိုင်လှုပ်လား၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဆောင်မှု ပျက်ယွင်းတဲ့ ဆီးအိမ်နှင့် အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်လှုပ်လားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိကြပါဘူး' ဟု ဒေါက်တာ ရက်စ်နစ်က ဆိုပါသည်။ ရောဆိမ်သို့တက်သည့် တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် အကြား ပျမ်းမျှ ၃ နာရီမှ ၆ နာရီအတွင်း ရှိရပါမည်။ ယင်းအတိုင်းအတာ တွင်း ရောက်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

ကီဂဲလ် (Kegel) လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဒေါက်တာ အာနီးကီဂဲလ် က ၁၉၄၀ ပြည့်လွန် နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ တီထွင်လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ညစ်ကြွက်သား (သို့) ရွှံ့ကြွက်သား အားနည်းတာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ဖြစ်ရတဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်မှုရောဂါအတွက် ဖြစ် ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများက ယခုနည်းများမှာ ဘယ်အသက်အရွယ်ရှိ ကျား မ တို့တွင်ဖြစ်သည့် ဆီးမထိန်းနိုင်မှု ပုံစံတစ်မျိုးကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း သို့ မဟုတ် မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းမှာ မအာက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ခြေထောက်များ၊ ဝင်ပါးဆုံများ သို့မဟုတ် ဝမ်းနိုက်မှုကြွက်သားများကို တင်းတောင့်ခြင်း မဖြစ်စေဘဲ ဝမ်းသွားခြင်းကို ထိန်းသည့်ပုံစံဖြင့် စအိုကျဲ့ ကြွက်သားကို တင်းကျပ်လိုက်ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းက တင်ခွက်ကြွက်သားများမှ အနောက်ဘက်ပိုင်း ကြွက်သားကို ဖော်ထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ၃ တီယအနေနှင့် သင်ဆီးသွားနေစဉ် ဆီးကိုမသွားရအောင် ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ဆီးတစ်ဖန်

ပြန်သွားပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းက တင်ခွက်ကြွက်သားများမှ အရှေ့ဘက်ပိုင်း ကြွက်သားကို ဖော်ထုတ်ပါသည်။

ယခုအခါ သင့်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းအပြည့်အစုံကို ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့် ရှိနေပြီ။ တစ်မှ လေးအထိ တပြည်းဖြည်း ရေတွက်နေစဉ် အနောက်ဘက်မှ အရှေ့သို့ အစဉ်အတိုင်း ကြွက်သားများကို စုံညှစ်ပါ။ ပြီးနောက် ညှစ်အားကို ပြန်လွှတ်လိုက်ပါ။ တစ်နေ့အနည်းဆုံး သုံးကြိမ် ယင်းနည်းအတိုင်း နှစ်မိနစ် စီ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တစ်နေ့ အနည်းဆုံးညှစ်ခြင်း လွှတ်ခြင်းအကြိမ် ၁၀၀ လုပ် ရမည်သဘော ဖြစ်သည်။



တွင် ဆီးကျောက်တစ်ခုရှိနေလျှင် နောက်ထပ် တစ်လုံးတိုးရန် အလားအလာ မြင့်မားသည်။ ဒုတိယတစ်လုံး ရှိနေပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ်တိုးရန် အလားအလာ မှာ သိသိသာသာ တိုးတက်မှုရှိကြောင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆီးချိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ခေါက်တလီလျှိုင်နှင့်အတူက ဆိုသည်။

သက်သာစေရာ နည်းအပြာပြာ

အရည်များများသောက်ပေး

သင့်မှာ ဘယ်လို ကျောက်အမျိုးအစားရှိပါစေ။ ယခုအချိန်ထိ အရေးကြီး ကာကွယ်ကုသနည်းမှာ ရေများများသောက်ရန်ဖြစ်ကြောင်း အိုဟိုက်ယိုရှိ Cleveland Clinic Foundation မှ ဆီးကျောက်ရောဂါဌာနဗိုလ် အကြီးအကဲ ဒေါက်တာစတီဇင်စတရင်(မ်)က ပြောသည်။ ရေက ဆီးကို အားပျောစေပြီး ဆီးကျောက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဆားများနှင့် သတ္တုဓာတ် စုစည်းမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ဒါဆိုလျှင် ရေဘယ်လောက် သောက်သင့်ပါသလဲ။ တစ်နေ့ ဆီး (၂) ကွတ်စ် (Quarts) ချိန်ရန် ရေသောက်ပါဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောသည်။ အပြင်ထွက် ဖန်တပ်အလုပ်လုပ်ပေးပါက ရေ (၂) ဂါလံခန့် သောက်ပေးလိမ့်မည်။ စွန့်ထုတ်လိုက်သည့် ဆီးပမာဏကလည်း အရေးကြီးပါသည်။

ကယ်လ်ဆီယမ်ကို သတိထား

သု တွေ့ခဲ့ရသည့် ဆီးကျောက်များထဲတွင် ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကယ်လ်ဆီယမ် ကျောက်များဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာမူဂျိုလ်ဆိုက ပြောသည်။ ဒေါက်တာမူဂျိုလ်ဆို မှာ ဗီနီရှီဆက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန၊ ဆီးကျောက်ဌာန၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ သင် ဆီးကျောက်မှာ ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ဖြစ်နေပါက ကယ်လ်ဆီယမ်စားသုံးမှုကို သင့် သတိထားရပေလိမ့်မည်။ သင့်က ကယ်လ်ဆီယမ်ပါ ဖြည့်စွက်စာများကို စားသုံးနေလျှင် ယင်းမှာ တကယ်လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ ဆရာဝန်နှင့် စစ်ကြည့်ပါ။ ဒုတိယအဆင့်မှာ သင် နေ့စဉ် စားသုံးသည့် အစားအသောက်ကို ကြည့်ရပေမည်။ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်နှင့် အခြား နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အစားအစာများဖြစ်ကြသည်။ ယင်း အစားအစာများကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရန် မလိုပါ။ ကန့်သတ်စားသုံးရန် ဖြစ်သည်။

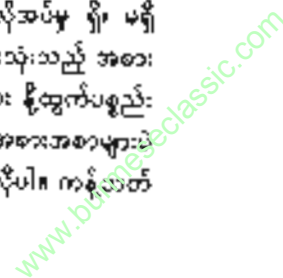
၂။ ဆီးကျောက်တော့ (Kidney Stone)

ဆီးကျောက် (Kidney Stone)ဆိုသည်မှာ ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဆီးပြွန်အောက်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသော ကျောက်ကို ဆိုလိုသည်။ ဆီးကျောက်များက ဆီးထဲတွင် သွေးပါရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည့်အပြင် ဝမ်းဗိုက်၊ နံဘေးနှင့် ဆီးစပ်နေရာတွင် နာကျင်မှုဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ လူ (၂၀) ဦးတွင် တစ်ဦးမှာ ဘဝတွင် တစ်ချိန် သို့မဟုတ် တစ်ချိန် ဆီးကျောက်တည်စေကာမူ ရရှိခံစားနိုင်ကြောင်း ဆိုသည်။

ဆီးကျောက်များ ဖြစ်တည်လာခြင်းမှာ ဆီးအသွားနည်းခြင်း (သို့) ဆီးပမာဏနည်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည်။ သည့်အပြင် ကျောက်ဖြစ်စေသည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကယ်လ်ဆီယမ်၊ အောက်ဆယ်လီတ်၊ ယူရိတ်၊ ဆိုက်စတင် (Cystine) နှင့် ဝေဖရိတ်ထွက်ရှိမှု တိုးလာခြင်းနှင့်လည်း ဆက်စပ်သည်။ ကျောက်အရွယ်အစားမှာ သေးသေးမှ လက်သီးဆုပ်အရွယ်အထိ ရှိနိုင်သည်။

ဆီးကျောက်တည်စေသည့် အကြောင်းအချက်များတွင် အရည်သောက်နည်းခြင်း၊ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုဖြစ်စေသည့် ကိုယ်လက်ပွယ်ရှားမှု တိုးတက်များပြားခြင်း၊ ယူရစ်အက်ဆစ်အထွက်များစေသည့် ဆေးဝါးများ ဖိုဝဲရခြင်းနှင့် ဝေါက်ရောဂါ (gout) ဖြစ်သည် ရာဇဝင်ရှိခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ဆီးကျောက်တည်နေထောင်လည်း နာကျင်မှု မခံစားရသည့်လည်း ရှိသည်။ နာကျင်ခြင်းဖြစ်လာပါက ရုတ်တရက် ပေါ်လာတတ်သည်။ ပြတ်တောင်း ပြတ်ပဟောင်းနှင့် ပြင်းထန်တတ်သည်။ ကိုယ်အနေအထား ပြောင်းလဲသော်လည်း သက်သာမှု မရရှိနိုင်ပါ။ နာကျင်မှုမှာ ကျောမှန်ပါးသို့ ယင်းမှ ဆီးနံဘက်သို့ ဆင်းသည်။

ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းပေါ်ပူတည်ပြီး ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက်၊ ဝေဖရိတ်ကျောက်နှင့် ဗိုင်းစတင်းကျောက်ဟူ၍ ရှိနေကြောင်း သိရသည်။ လူတစ်ဦး



အစာအိမ်ဆေးသောက်မှု သတိပေး

လူသိများသည့် အစာအိမ်ဆေး (သို့) အက်ဆစ်ပြုဆေး (antacid) တစ်မျိုးတွင် ကယ်လ်ဆီယမ် များများစားစား ပါဝင်နေတတ်သည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ရှိနေပါလျှင် သင့်သောက်နေသည့် အစာအိမ်ဆေးကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသည့်ဆေးဖြစ်လျှင် ကယ်လ်ဆီယမ် မပါ သည့် အခြားဆေးကို ပြောင်းသောက်ပါ။

အောက်ဇာလိတ်ဇာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ များများစားနှင့်

ဆီးကျောက်များအနက် ၆၀% မှာ ကယ်လ်ဆီယမ် အောက်ဇာလိတ် (Calcium Oxalate) ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ပုံမှန် အလုပ် လုပ်နေပါလျှင် သင့် စားလိုက်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ယင်းသီးဟင်းရွက် တချို့ မှ ရရှိလာသည့် အောက်ဇာလိတ်ကို စွန့်ပစ်မှာဖြစ်သည်။ ပုံမှန် မဟုတ်တော့ ဤသာ ကယ်လ်ဆီယမ်အောက်ဇာလိတ်ကျောက် ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သါ ကြောင့် အောက်ဇာလိတ် ပေါက်ကြွယ်ဝစွာပါသည့် အစားအစားကို ကန့်သတ် စားသုံးရန် လိုသည်။ ယင်း အစားအစားများထဲတွင် ပဲသီးစိမ်းများ၊ မုန့်လာဥနို့၊ တရုတ်နံနံ၊ ချောကလက်၊ စပျစ်သီး၊ ဝရုတ်ပွဲသီး၊ တလူးဘာရီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ စတရောဘယ်ရီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ ပါဝင်သည်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် B6 များများစားပေး

လူနာအုပ်စုတစ်ခုကို ဆွီဒင်သူတွေ့သိတို့က နေ့စဉ် မဂ္ဂနီဆီယမ် ဖြည့် စွက်စာကို ကျွေးကြည့်ရာ ၉၀% နီးပါးတွင် ကျောက်တည်ခြင်း ထပ်မံ မဖြစ် ပွားအောင် လျော့ချနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် အလုပ်ဖြစ်ခြင်း မှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်က ကယ်လ်ဆီယမ်နည်းတူ အောက်ဇာလိတ်နှင့် ဓာတ်စည်း (ပေါင်းစပ်) ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် မဂ္ဂနီဆီယမ်အောက်ဇာလိတ်သည် ကယ်လ် ဆီယမ် အောက်ဇာလိတ်ကဲ့သို့ ဆီးကျောက် မဖြစ်စေပါ။ ဝီတာမင် B6 က လည်း ဆီးထဲရှိ အောက်ဇာလိတ်ကို လျော့ချနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ B6 ၁၀ မီလီဂရမ်သောက်လျှင် အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အကျိုးပြုတဲ့ ဝီတာမင် (A) ဝါ အစားအစာ

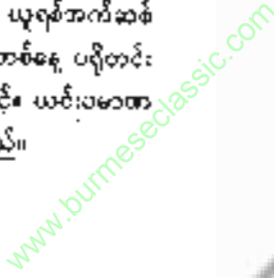
ဝီတာမင် (A) က ဆီးဖြူအတွင်းနံရိုးကို ကျန်းမာအောင် လုပ်ဆောင် ပေးသည်။ ကျောက်များ မတည်အောင်လည်း လုပ်ပေးသည်။ နေ့စဉ် ဝီတာမင် (A) ၅၀၀၀ ယူနစ် ရရှိအောင် လုပ်ပါ။ ယင်းပမာဏက အရွယ်ရောက်သူများ အတွက် အစားအသောက်မှ ရရှိထောက်ခံချက် (RPA) ပြုထားတဲ့ ပမာဏပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနသိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာဖော်ဂန်က ဆိုသည်။ ယင်းပမာဏကို ရရှိရန် မခက်ခဲပါ။ ပမာဏအားဖြင့် ကန်စွန်းဥစ္စာက ဖာန်ဝက် စာက ဝီတာမင် (A) ၇၉၀၀ ယူနစ်ခန့်နှင့် အလားတူ ပမာဏရှိ မုန့်လာဥဝါမှ ၁၀၀၀၀ ယူနစ်ခန့် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဝီတာမင် (A) ပေါက်ကြွယ်စွာပါရှိ သည့် အခြား အစားအစားများထဲတွင် တရုတ်ပဲသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ရွှေဖရုံ၊ အမဲအသည်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေထိုင်ပါ

လှုပ်ရှားမှု နည်းသူများတွင် သွေးထဲတွင် ကယ်လ်ဆီယမ် ဝန်နေတတ် သည်။ လှုပ်ရှားမှုက ကယ်လ်ဆီယမ်အား ယင်း၏မူလနေရာဖြစ်သည့် အရိုး ထဲသို့ ပြန်ရောက်အောင် ဆွဲယူစေသည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါက ၎င်းတို့ဖြစ်လာရန် ထိုင်ပြီး စောင့်မနေပါနှင့်။ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပါ။ စွန့်လွှတ်ပါ သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးပါ။

ပရိုတင်းစားသုံးမှုကို သတိထား

ဆီးကျောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပရိုတင်း စားသုံးမှုပမာဏ တိုက်ရိုက်ဆက် သွယ်မှုရှိသည်ဟု ဒေါက်တာဖော်ဂန်က ဆိုသည်။ ပရိုတင်းက ဆီးထဲတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖောစဖရပ်ပမာဏကို တိုးစေတတ်သည်။ ယင်းတို့က တချို့သူတို့တွင် ကျောက်တည်ခြင်းသို့ ရှေးစေသည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် (သို့မဟုတ်) ဆိုင်စတင်းကျောက်နှင့် ယူရစ်အက်ဆစ် ရှိပါလျှင် ပရိုတင်းများများစားခြင်းကို သတိပြုရတော့မည်။ တစ်နေ့ ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသည့် အစားအစားကို (၆) နာရီခန့်ထက် ပိုမစားပါနှင့်။ ယင်းပမာဏ ထဲတွင် အသား၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့် ငါးတို့ ပါဝင်ပါသည်။



ဆေးကိုလျှော့စား

သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ရှိနေပါလျှင် 'ဆေး' စားခြင်းကို လျှော့ပါ။ ဆေးစားသုံးခြင်းကို တစ်နေ့ (၂) ဂရမ်မှ (၃) ဂရမ်အထိ လျှော့ သင့်သည်။ ဒါကြောင့် ချဉ်မတ်များနှင့် ငါးခြောက် စသည် ဆေးများများပါ သည့် အစားအစာကို လျှော့ပါ။

စီတာမင် (C) က ကောင်းပါသလား

ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် တည်တတ်သူများအတွက် စီတာမင် (C) စား သုံးခြင်းကို လျှော့ချခြင်းက ကောင်းပါသည်။ စီတာမင် (C) ဖြည့်စွက်စာများ စားခြင်းကိုရှောင်ပါ။ သာမန် စီတာမင် (C) ပါ အစားအစာစားခြင်းက အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပါ။

စီတာမင် (D) ကိုလည်း သတိထား

စီတာမင် (D) ပမာဏ ပိုပိုလျှင်ရှိနေခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ကယ်လ် ဆီယမ်ကို ပိုများစေပါသည်။ သင့်အနေနှင့် စီတာမင် (D) RDA ၄၀၀ ယူနစ် ထက် ပိုမစားသုံးသင့်ပါ။



၃၀။ ဂေါက်ရောဂါ (Gout)

ဂေါက်ရောဂါ (Gout) သည် သွေးထဲရှိ ယူရစ်အက်ဆစ် (uric acid) များခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အဆစ်ရောင်နာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်း၏ ပြင်းထန်သည့် အခတ်ဒုတ် နာကျင်ကိုက်ခံမှုမှာ ညပတ်တွင် ကျရောက်တတ် သည်။ အရေပြားမှာ နီခြင်းပူနွေးနေပြီး ထိခိုက်သည့်အဆစ်နေရာမှာ ရောင်ပြီး အထိမခံ ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်က ယင်းရောဂါကို မင်းမျိုးမင်းမတ် လူတန်းစားတွင် ဖြစ်တတ် သည့်ရောဂါဟု အယူရှိခဲ့သည်။ ယူရစ်အက်ဆစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး၏ သွေးထဲတွင် ပါဝင်သည်။ သို့သော် ဂေါက်ရောဂါ ခံစားရသူတစ်ဦးတွင် ယူရစ် အက်ဆစ် ထုတ်လုပ်မှုများလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန် ထုတ်လုပ်မှုရှိသည့်တိုင် ယင်းယူရစ်အက်ဆစ်ကို လုံလောက်စွာ စွန့်ထုတ်မှု မဖြစ်နိုင်ခြင်းမျိုး ရှိသည်။ ဘယ်သို့ဖြစ်စေ ပိုလျှင်သည့် ယူရစ်အက်ဆစ်သည် ဒုက္ခပေးသည့် ပွင့်ပုံလေးများ (ခရစ္စတယ်လေးများ) ဖြစ်လာပြီး အဆစ်များကို ရောင်ရမ်းစေသည်။

ခြေမမှာ အဓိက ပစ်မှတ်ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် အယ်အဆစ်များမဆို ရောင်လာနိုင်ပါသည်။ ဘယ်အသက်အရွယ်ပိုင်း၌မဆို ယင်းရောဂါ ကျရောက် နိုင်သော်လည်း အမြစ်အားများဆုံးမှာ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အမျိုးသား ဒုတိယတန်း ဖြစ်သူ၊ မိသားစုတွင် ယင်းရောဂါသမိုင်းရှိသူများပဲ ဖြစ်သည်။ သင့်သည် ယင်း ရောဂါကို လက်ရှိခံစားနေသူ သို့မဟုတ် ယင်းရောဂါရရှိရန် အလားအလာရှိ သူဖြစ်ပါက ရောင်ရန်၊ အောင်ရန် အကြံပေးချက်များကို သတိထားလိုက်နာပါ။

ကာကွယ်ကုသပုံများ

ဒီလိုအစားအစာမျိုးရှောင်ပါ

"ပျူရင်း ခေါ် (purine) ပါတ်ပစ္စည်းပါတဲ့ အစားအစာက ယူရစ် အက်ဆစ်ပမာဏကို တိုးပွားစေပါတယ်" ဟု ဇီကိုဆင်ဆေးကောလိပ်မှ ဆေးပညာ



တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာရောဘတ်ဝပ်မန်က ဆိုပါသည်။ သည့်အတွက်
 ယင်း အစားအစာမျိုးကို ရွှောင်ခြင်းသည် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်ပါ
 သည်။ ယင်း အစားအစာထဲတွင် ပရိုတင်းဓာတ် ပြင့်ပားစွာပါသည့် တိရစ္ဆာန်
 ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အသုံး၊ ကျောက်ကပ်များ၊ ယင်းအနက်
 ငါးပါးနီ၊ ဟာရင်ငါး၊ မယာကံသွား၊ ဆားဒင်းငါး စသည်တို့ ပါဝင်သည်။
 ပျူရင်းဓာတ် အတန်အသင့်ပါသည့် အစားအစာများကလည်း ဂေါက်
 ရောဂါကို ပိုဆိုးရွားနိုင်သည်။ ယင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်သူများအတွက်
 တစ်နေ့လျှင် တစ်ပွဲမျှသာ စားသုံးသင့်သည်။ သည်တို့သောအခါ အစားအစာ
 တွင် ကညွတ်၊ ပဲများ၊ ပဲနီလေး၊ ပန်းခေါင်၊ မှိုများ၊ သစ်ပင်ရေသတ္တဝါ၊ ဟင်းနု
 နွယ်၊ လုံးတီး အစောဆန်မှလုပ်သည့် ပေါင်ပုနီ၊ တဆေး စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

စရများများသောက်ပေး

အရည်များများ သောက်သုံးခြင်းက ယူရစ်အက်ဆစ် အပိုအလွန်ကို သူတို့
 ဥက္ကမပေးစီ ခန္ဓာကိုယ်စနစ်မှ ပြင်ပသို့ ဖောင်းထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဗင်ဆော်ဇေး
 နီးယားကောလိပ်မှ စီဝကမူစေခပါမောက္ခ ဒေါက်တာရောဘတ်(ထ)၊ ဒီပဲချပ်၊
 ဒါဗစ်က ရိုးရိုးရေကို ညွှန်းပါသည်။ “လူအများစုက ရေအလုံအလောက်
 မသောက်ကြသွား အကောင်းဆုံးကတစ်နေ့ ၈ ဂရမ် ၅ ဗန်ဒွက်၊ ၆ ဗန်ဒွက်စာ
 လောက် သောက်ဖို့ဖြစ်တယ်” ဟု ဒေါက်တာ ဒါဗစ်က ပြောသည်။ ယင်းအပြင်
 အပိုဆူအနေနှင့် ဂေါက်ရောဂါသည်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဆီးကျောက်တည်
 ခြင်းကို ရှောင် နည်းပါးကျဆင်းစေပါသည်။

အရက်ကိုရွှောင်

မိသားစုတွင် ဂေါက်ရောဂါဖြစ်သည် ရာစုငါးရာပါရှိသည့် အရက်ကို ရှောင်
 ပါ။ အရက် (အယ်လ်ကိုဟော) က ယူရစ်အက်ဆစ်ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးစေပြီး
 စွန့်ထုတ်မှုကို တားမြစ်ပုံရသည်။ ဘီယာက ပျူရင်းဓာတ်ပစ္စည်း ပါရှိသည့်အတွက်
 ဝိုင် သို့မဟုတ် အခြား အရက်သေစာများထက် ပိုဆိုးပါသည်ဟု ပစ္စထတ်
 တက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးကျောင်းမှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂျီစတီအာ က
 ပြောပါသည်။ နေကြီးရက်ကြီးကြောင့်၊ ရှောင်လွှဲ၍ မရသည့်အတွက်ကြောင့်
 သောက်ရမည်ဆိုလျှင် ဒေါက်တာ ဖဲလစ်ခ်ဆိုဗာကဘတ် ၏ အကြံပေးချက်ကို
 လိုက်နာသင့်သည်။ ဒေါက်တာ၏ အကြံပေးချက်မှာ အရက်ကို မနုန်းကြပ်မနုန်း
 များ၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဒီန်ခဲတို့ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းသောက်ရန် ဖြစ်သည်။

သွေးပေါင်ချိန်ကိုသတိထား

ဂေါက်ရောဂါအပြင် သွေးတိုးရှိပါက ဒုက္ခရောက်ရကုသရမည်နှင့် တူ
 သည်။ အကြောင်းမှာ သွေးပေါင်ချိန်သည် ဆေးတစ်မျိုးမှာ ပမာအားဖြင့် ဆီးရွတ်
 ဆေးများ (diuretics) မှ ယူရစ်အက်ဆစ်ပမာဏကို တိုးမြှင့်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်
 ပါသည်။ ဒါကြောင့် သွေးပေါင်ကျစေခြင်းက ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိရာကုသ
 သည်။ စား၊ အစားရွှေ့ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ချပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

'ပေါ်ပင်ဓာတ်စာ'များ သတိထား

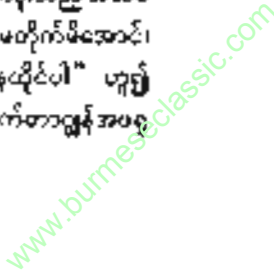
ဆိုဗာပိတ်ဖြစ်သူများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို မလွဲမသွေ ချရမေ
 မည်။ ဝသူများတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ပမာဏ ပိုများထက်သည်။ သို့သော် ပေါ်ပင်
 ဓာတ်စာများ (fats) ကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဂေါက်ရောဂါထိခံစရာမှာ
 နာမည်ကြီးသည်။ အစားအစားဘဲနေခြင်း အပါအဝင် ပေါ်ပင်ဓာတ်စာများသည်
 ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြိုကွဲမှု ဖြစ်စေသဖြင့် ယူရစ်အက်ဆစ် ပိုထွက်ရှိသည်။ သည်
 အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် တပြည်းပြည်းကျစေရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်
 ဆွေးနွေးပါ။

ဗီတာမင်များသတိထား

ဗီတာမင်များ သောက်သုံးခြင်းကို သတိထားရန် လိုသည်။ ဘယ်အာဟာရ
 ဓာတ်မဆို အလွန်အကျွံစားသုံးပါက ဂေါက်ရောဂါ ပိုဆိုးစေနိုင်သည်။ နိုက်ယာစင်
 (niacin) နှင့် ဗီတာမင် A များပါက ဂေါက်ရောဂါ ထိခံစေသည်။ ဒါကြောင့်
 ဗီတာမင်တိုးမြှင့် စားသုံးတော့မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်ကို ယူသင့်
 သည်။

မနိုတ်မီပါဝစနှင့်

ဘာကြောင့်မှန်းတော့မသိ။ ဂေါက်ရောဂါက ယခင်ထိရှိကိန်းသည့် အဆစ်
 ခွံ ကျရောက်တတ်သည်။ “ဒါကြောင့် သင့်ခြေမကို ခလုတ်မတိုက်မိအောင်၊
 သင့်ကိုယ်မှာ ထိခိုက်ခတ်ရာခြင်း မရှိအောင် သတိထားနေဖို့လိုအပ်ပါ” ဟူ၍
 သောမတ်စ်ဂျက်ဘာဆင်တက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂျွန်အပရ
 နီ က ပြောသည်။



နာသည့်အပိုင်းကို ဖြင့်ထားပါ

ဂေါက်ဝေဒနာ ပြင်းထန်ချိန်တွင် နာကျင်သည့် အစိတ်အပိုင်း (အဆစ် အမြစ်)ကို ဖြင့်တင်ထားပြီး ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ နာကျင်မှုဝေဒနာမှာ ပြင်းထန်လွန်း သည့်အတွက် အိပ်ရာခင်းပင် အတင်မခံနိုင်အောင် နာကြောင်း ဆရာဝန်ဖို့က ပြောပါသည်။

Ibuprofen ကိုလက်ဖွဲ့ထား

အပြင်းအထန် နာကျင်မှုက ရောဂါရှိသည့်အဆစ်တွင် အလွန်အမင်း ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သည့်အတွက် အနာပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးမျိုးထဲမှ တစ်ခုမှာ ibuprofenဖြစ်ပါသည်။ ဆေးစာညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။ သို့သော် အညွှန်းအတိုင်း မှီဝဲရာတွင် သက်သာမှုမရ၍ ဆေးချိန်တိုး လာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ပါရန်။

အကိတ်ပရင်ကိုစရာဂင်

အနာပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အားလုံးက တစ်မျိုးတစ် စားတည်း မဟုတ်ပါ။ အကိတ်ပရင်သည် တကယ်တမ်းအားဖြင့် ဂေါက်ကို ပို ဆိုးစေပါသည်။ ယူရစ်အက်ဆစ် စွန့်ထုတ်မှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့်အတွက် ပြစ်ပါသည်။ Acetaminophenတွင် အရောင်လျော့စေသည့် အစွမ်းသတ္တိ အလုံ အလောက် မရှိသည့်အတွက် အကျိုးမရှိလှပါ။

ရေခဲအုံပေးပါ

နာကျင် ကိုက်ခဲသည့်နေရာသည် အထိမခံနိုင်လောက်အောင် မဟုတ်ပါက ထုချေထားသည့် ရေခဲထုပ်နှင့် နာသည့်နေရာကို အုံပေးရန် ဂေါက်တာအပစ္စုန်က အကြံပေးသည်။ ရေခဲထုပ်ကို နာသည့်နေရာတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် တင်ထားပါ။ လို လိုသလို ထပ်ခါတလဲလဲ ရေခဲထုပ်ကို အုံပေးနိုင်ပါသည်။



၃။ အဆစ်ရောင်နာ (Arthritis)

Arthritisခေါ် အဆစ်ရောင်နာသည် အဆစ်အမြစ်ထစ်စုခု သို့မဟုတ် ယင်းထက်မက အဆစ်အမြစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ခေါ်သည်။ လက္ခဏာများမှာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသားပူခြင်း၊ အရေပြားနီဖြန်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားရာဇာတ်ခံခြင်းများပဲ ဖြစ်သည်။ အဆစ်ရောင်နာ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်း အချက် များစွာရှိသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် ရှုမကဲတို့၌အဆစ်ရောင်နာ (rheumatoid arthritis)၊ အရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာ (osteoarthritis)၊ ဂေါက် (gout) ရောဂါတို့ ပါဝင်သည်။

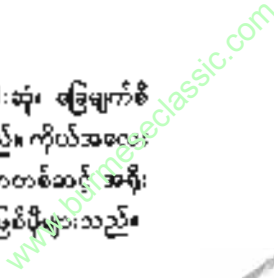
ရောဂါဖြစ်သည့် အရိုးအဆစ်၏ အနေအထားပုံသဏ္ဍာန်ကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ဖိုက်ခြင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ အရိုးအဆစ် ပတ်လည်ရှိ အရည်ကို အုပ်ဖြင့် ခုပ်ယူစစ်ဆေးခြင်းနည်းများဖြင့် ရောဂါရှာဖွေ သိရှိနိုင်သည်။

အဆစ်ရောင်နာသည် ကမ္ဘာတွင် ရှေးအကျဆုံး သိရှိထားခဲ့သည့် ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အီဂျစ်တွင် တူးဖော်ရရှိသည့် မာစီရပ်လောင်းများတွင် ယင်းရောဂါ တွေ့ရှိရသည်။ ရှေးဦးလူသားများနှင့် ခိုင်နိုဆောများတွင်လည်း တွေ့ရသည်။ ယနေ့ကာလတွင် လူအများအပြား ကျရောက်သည့် ဝေဒနာလည်း ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်လောက်တွင် အမေရိကန်သန်း ၄၀ခန့် ယင်းဝေဒနာ ခံစားရကြောင်း၊ နှစ်စဉ် လူနာတစ်သန်းခန့် တိုးလာလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ နည်းများသည် ဆရာဝန်ထံမသွားရဘဲ မိမိအိမ်၌ ပင် အနာသက်သာအောင်၊ ဝေဒနာသက်သာအောင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းများပဲ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပါ

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ခြင်းက မကျားရိုး၊ ၃။ တင်ပါးဆုံး၊ ခြေချက်စီ နှင့် ခြေထောက်တွင် ခံစားရသည့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။ ကိုယ်အလေး ချိန် များခြင်းက အရိုးနုကို မိအာဒဏ် ပိုခံရစေသည်။ ယင်းကတစ်ဆင့် အရိုး ကို ၃ကွပေးသည့်အတွက် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အမြစ်ပိုများသည်။



မလုပ်မရှားမနေပါနှင့်

အဆစ်ရောင်နာ လူနာအနေနှင့် လုပ်ရှားမှုပြုလျှင် နာကျင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် မလုပ်မရှားနေလျှင် ဝိညာဉ်ပျက်စီးသည်။ မမှန်ကန်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသွားလာမှုက ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော်လည်း ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သည့် လှုပ်ရှားမှုက ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ယောဂကျင့်စဉ်က သင့်တော်သည့် အရိုးအဆစ် ချိန်ညှိမှုရရှိစေသည့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို သင်ကြားပေး သည်။ သက်ဆိုင်သည့် ကြွက်သားများအား ရှည်ထွက်စေပြီး သန့်မာအားကောင်း စေသည့်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်သည် ပုံပျက်၍ ယွင်းနေသည့် အရိုးအဆစ်များ ကို ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေပါသည်ဟု အဆစ်ရောင် လူနာများအား ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ ပို့ချသည့် ဆရာဝန် ဒေါက်တာရှုတ်ဇံက ပြောသည်။

အတွေ့အကြုံရှိသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် သင်ကြားနည်းမှာ ခံလှပါ။ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သည့် အနေအထားပုံစံများ ရရှိစေရန် စာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်ပါ။ ထက်မြက်သည့် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများက အဆစ်ရောင်လူနာ၏ အဆစ်များကို ပြန်လည်ကျန်းမာအောင်လုပ်ရာတွင် အရောကျကြောင်း သတိရပါ။ ရောဂါ၏ ကန့်သတ်မှုဘောင်အတွင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါ။ ရောဂါကြောင့်ဆိုပြီး ဘာမှ မလုပ်မရှားဘဲနှင့် မနေပါနှင့်။

ကိုယ်စိတ်ပြေလျှော့တတ်ပါစေ

နာကျင်၍ သင်က ဝိုဠ်တင်းတင်းတောင့်တောင့် နေထိုင်လှုပ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ဝိုဠ်နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရမည်ဟု အရိုးခွေးမှ စိတ်ပိစီးမှုနှင့် နာကျင်မှုထိန်း ချုပ်ရေးတွင် အထူးပြုလေ့လာနေသူ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ အတ်တီဇီလဲလ်က ပြောသည်။ အဆစ်ရောင်နာသက်သာမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်သဘောထား (Psy chological attitude)၏ အရေးကြီးပုံကို သုတေသနအတည်ပြုချက် ရှိသည်။

အဆစ်ရောင် ဝေဒနာရှင်များအနေနှင့် ဘာမျှမဖြစ်သည့် နေ့များတွင် လုပ်နိုင်သမျှ သိမ်းကြွေးလုပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ နားနားနေနေလုပ်ဖို့ နားလည် သင့်ကြောင်း ဒေါက်တာဇီဘဲလ်က အကြံပေးသည်။ ယနေ့လုပ်သမျှ နက်ဖြန်တွင် မောပန်းမှုဖြစ်စေပြီး အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း ပြစ်လာခြင်း မျိုးကို မပြုလုပ်သင့်။ ဒေါက်တာ၏ အကြံပြုချက်လိုရင်းမှာ 'တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်မလုပ်နှင့်၊ အလုပ်ကို မားမားမားမားလုပ်ပါ' ဟု၏။

အမျိုးသမီးများ မီးဖွားခြင်းမှ သင်ဓနိုးစာလူသင့်ကြောင်း ဒေါက်တာက ညွှန်ပြသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် အလွန်တရာ နာကျင်သည့် ဖြစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် နာကျင်မှုကိုခံနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများက ကိုယ်လက်ဖြေလျှော့ ခြင်း (relaxation)ကို နားလည်သည်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိသည့် အဆစ်အမြစ်သည် နာကျင်သည့် နေရာများဖြစ်လာမည်ဟု ဒေါက်တာက ယုံကြည်သည်။ သင်က နာကျင်မှုအပေါ် အာရုံထားလျှင် အနားက ပိုနားမည်။ သင့်အတွက် အရေးကြီး သည့် အလုပ်အပေါ် အလုပ်များနေလျှင် နာကျင်မှုကို ခံစားမိချင်မှ ခံစားမိပေ လိမ့်မယ်' ဟူ၍ ဒေါက်တာဇီဘဲလ်က ပြောပါသည်။

ကြွက်သားလိမ်းဆေးလိမ်းပါ

'ကျွန်တော်ကြည့်ခဲ့တဲ့ လူနာ ၉၀% က မနက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်လက် တောင့်တင်းမှု တစ်မျိုးမျိုးခံစားရတာ တွေ့ရတယ်' ဟူ၍ ဖလော်ရီဒါရှိ အဆစ် ရောင်ကုသနာမှ သမားတော်အိယာဂွဆင်နော့ဇံက ပြောသည်။ ဒေါက်တာက သူ့လူနာများအား ညဘက်အိပ်ရာမဝင်မီ ကြွက်သားလိမ်းဆေး (muscle anti- ment) လိမ်းဆေးလိမ်းရန် တိုက်တွန်းသည်။ မင်းလိမ်းဆေးက စတင်တင်း ခြင်းကို သက်သာစေရုံမက စိတ်သဘောအရ တက်ကြွမှုကိုလည်း ပေးသည်။ အကြောင်းမှာ ဝေဒနာရှင်များက နံနက်ထလာ၍ တောင့်တင်းခြင်း ခံစားရ သည့်အခါ ဂစ်နေ့ရုံး ပိုမိုသက်သာသည်ဟုသော ခံစားရမှုမျိုး ရရှိစေသည်။

အနာသက်သာအောင် ရေခဲအုံပေးပါ

အလုပ်ပိုလုပ်မိ၍ သို့မဟုတ် ဒဏ်ပိုမိ၍ အဆစ်ပို၍နာလာသည့်အခါ ဆရာဝန်တစ်ချို့က အဆေးတတ်ကုသနည်း (cold treatment) ကို ထောက်ခံသည်။ ရေခဲကို ပလတ်စတစ်အိတ် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် ပဲလေးများကို တိတ်တစ်တိတ် အတွင်း ထည့်သုံးနိုင်သည်။ နာသည့်နေရာတွင် ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်အထိ ဘုံ ထားပါ။ ၎င်းနောက် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အကြာ မယ်ထားပါ။ သည်နည်းဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီနှင့်ချီပြီး ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အဆစ်က ပူလာ၊ ရောင်လာ အထိမခံနိုင်ဖြစ်လာလျှင် အဆေးထက် အပူက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အဆေးကပို၍ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



အပူနှင့် ယူကာလစ်လိမ်းဆေး

ယူကာလစ်ဆီနှင့် ပူဘီနာပါသည့်လိမ်းဆေး (Eucalypto Minkoiment) သည် ရူမတို့၏ အဆစ်ရောင်နာနှင့် အရိုးဆက် ရောင်ရမ်းနာအတွက် ကောင်းပါသည်။ ဝေရာရောင်ပေးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နာသည်အခါ ယင်းလိမ်းဆေးကို ပွတ်လိမ်းပေးပြီး ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပတ်ထားပါ။ ထို့နောက် များစွာစိမ်ထားသည့် ကိုယ်သုတ်ပေါ်ဖြင့် အပူပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရေခဲခဲထဲ ခြေ သို့မဟုတ် လက်ကို စိမ်ထားနိုင်သည်။

ရေထဲကိုယ်လက်လျော့ကျင့်စနစ်၏ စွမ်းပကား

ဆရာဝန်တိုင်းက ရေထဲတွင် လျော့ကျင့်စနစ်ပြုလုပ်ခြင်းကို သဘောတူကြသည်။ 'ရေထဲတွင် လျော့ကျင့်စနစ်ပြုလုပ်ခြင်းက အဆစ်ရောင် ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်' ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုသည်။ သို့မဟုတ် ဆိုချက်သည် ဆရာဝန်များစွာ၏ စိတ်သဘောထားကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ရင်ခေါင်းလောက်နက်သည့် ရေထဲတွင် ယက်ကျင့်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကျွေးခြင်း၊ ဆန်ခြင်း စသည့်လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည်။

စွဲစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကို ခြိတ်ပါ

အဆစ်ရောင်နာ ဝေဒနာရှင်များအဖို့ အိပ်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများနှင့် မူးယစ်စွယ်ငင် အားကိုက်ဆစ်ပျောက်ဆေးများသည် အစဉ်အတိုင်း တစ်ခု ဖြစ်လာတတ်သည်။ ယင်းဆေးဝါးများက အလုပ်မဖြစ်၍တော့ မဟုတ်။ အလုပ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပူပူများစွာအတွက် ဆေးချိန်မှာ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ တိုး၍ လိုအပ်လာသည်အတွက် နောက်ပိုင်းတွင် ပြဿနာအများကြီး ဟက်လာနိုင်သည်။ ယင်းဆေးဝါးများအစား အခြားကုထုံးများကို အစားထိုး သုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးနှယ်ဝင်မဟုတ်သည့် aspirin သို့မဟုတ် ibuprofen စသည့်ဆေးကို သုံးသင့်သည်။

ဒီဇီရိုး ချားများစား

ဝေဒနာရှင်တိုင်း မဟုတ်သော်လည်း ဝေဒနာရှင် တချို့မှာ ငါးဆီနှင့် တုံ့ပြန်သက်သာမှုရတတ်ကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယား မာရှင်ဆေးခန်းမှ ကာကွယ်ရေး ဆေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးပညာပေးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ အဲလ်ဆန်ဟာ့စ်က ဆိုသည်။

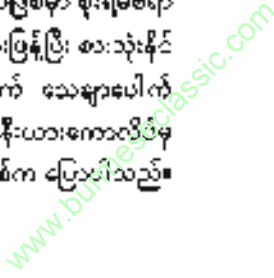
ယင်းအခါကို နယူးယောက် အယ်လ်ဘော့ဘယ်နီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမှ သုတေသီတို့၏ အစီရင်ခံစာက ထောက်ခံသည်။ ရူမတို့၏ အဆစ်ရောင်နာရှိသူ များသည် ငါးကြီးဆီဆေးတောင့်ပျော့များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သက်သာရာရရှိကြောင်း သိရသည်။ ငါးကြီးဆီတွင် အဓိက omega-3 အဆီအက်ဆစ်များနှင့် ဝီတာမင် A နှင့် D ပါဝင်သည်။ ဝီတာမင် D သည် အရိုးကြီးထွားမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဝီတာမင် A က အရောင်ကျစေသည့်အာနိသင် ရှိပုံရသည်။ ဝီတာမင် D နှင့် A ဆေးချိန်များလျှင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ငါးကြီးဆီ တစ်နေ့တစ်ခွက်ထက် ပိုမသောက်သင့်ပေ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်က အဆီအက်ဆစ် များများစားစားပါသည် မကြာရှည်ငါး သို့မဟုတ် ဆယ်လီမွန် ငါးများကို စားသင့်သည်။

နှိပ်နယ်ခြင်း (massage) က အသုံးဝင်

နာနေသည့်အဆစ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ကြွက်သားအစွန်းအရွတ် (tendon) များနှင့် ဆက်နေသည့် ကြွက်သားများကို နှိပ်နယ်ပေးရန်လိုကြောင်း အနိပ်မက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုစဉ်က ဆိုသည်။ 'ပမာအားဖြင့် အဆစ်ရောင်နာမှာ လက်များမှထုတ်ရင် လက်မျှကို လက်ကောက်ဝတ်မှပေး တံတောင်အထိ နှိပ် သွားပါ' ဟု ထိုသူက ရှင်းပြသည်။ နှိပ်ရာတွင် လက်ဝါး၊ လက်မ သို့မဟုတ် တံတောင်ကို သုံးနိုင်ပြီး ကြွက်သားကို စက္ကန့်အတော့်ကြားကြာ စိထားနိုင်ပြီး မလွတ်ပေးရသည်။ ခြေမျက်နှာ သို့မဟုတ် ခြေထောက်တွင်ရှိသည့် အဆစ်ရောင်နာ အတွက် ခြေသလုံး သို့မဟုတ် ခြေထောက်ပျော့ပိုင်းကို နှိပ်ရာမှာဖြစ်သည်။

ဝီတာမင် C များများစားပေး

ရူမတို့၏ အဆစ်ရောင်နာ ရှိသူများတွင် ဝီတာမင် C ချို့တဲ့ကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသသည်။ ဝီတာမင် C ချို့တဲ့ခြင်းက ရောဂါကျစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဝီတာမင် C များခြင်းကြောင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်စရာ မရှိသည့်အတွက် ယင်းဝီတာမင် ၅၀၀mg ခန့်ကို တစ်နေ့လုံးဖြန့်ပြီး စားသုံးနိုင် ပါတယ်။ ဝီတာမင် C က ရူမတို့၏ အဆစ်ရောင်နာအတွက် သေချာပေါက် မကောင်းမွန်သည့် အိမ်သုံးဆေးဖြစ်ပါကြောင်း စင်ဆာစေးနီးယားကောလိပ်မှ ဖိပကမ္မဓာ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရော့ဘတ် အိတ်ချ် ဒါဗစ်က ပြောပါသည်။



အိပ်ချိန်ထချိန်မှန်ပါစေ

ညစဉ် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာဝင်ပါ။ ယင်းသို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လုပ်ဆောင်ချက် အများစုကို ထိန်းညှိလုပ်ဆောင်ပေးသည်ဟု ထင်ရသည့် "စာကားဒီယံစည်းချက်" (Circadian rhythm) ကို ချိန်ကိုက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အိပ်ချိန်မှန်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ နံနက်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် ထရန်ဖာလည်း အရေးကြီးပါသည်။

ညအိပ်နေစဉ် အိပ်ရာမှနိုးပြီး (၁၅) မိနစ်အတွင်း ပြန်၍ အိပ်မပျော်ပါက အတင်းမအိပ်ပါနှင့်။ အိပ်ရာထနေပြီး အိပ်လိုက်သည်အထိ ရေဒီယိုနားထောင်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ ခရစ်(ပ်)ဆေးခန်းနှင့် သုတေသန ဝေဒင်ပေးရှင်းမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ အမ်မီတာလာက ပြောသည်။ နံနက်အိပ်ရာထသည်အခါ ယခင်ကလို သတ်မှတ်အချိန်၌ ထမုန်လိုသည်။ မအိပ်လိုက်ရသည့် အချိန်အတွက် ပိုပြီး မအိပ်ပါနှင့်။ ထို့အတူ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်လည်း နောက်ကျ အိပ်ရာထခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ယင်းသို့ အိပ်မည်ဆိုပါက တနင်္ဂနွေနေ့ည အိပ်ရာဝင်သည့်အခါ အိပ်ပျော်ရန် ဥက္ကဋ္ဌေ့မည်။ ဒါ့အပြင် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် အိပ်ရာထသည့်အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပုံ ခံစားရမည်သည်။

၃။ အိပ်မပျော်ခြင်း (Sleeplessness)

လူတချို့အတွက် အိပ်စက်ခြင်းသည် အားနည်းခြင်း၊ အပျင်းထူခြင်း လက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် မြင်ကြသည်။ သို့သော် သင်အိပ်မပျော်နေစဉ် သင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိသမျှ စနစ်အားလုံးကို မော်လီကျူးများက အသေးစိတ်ချိန်ညှိပေးသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသည်။ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အနေအထားရောက်အောင် ပြန်လည် အင်အားဖြည့်ပေးသည်။ သင် အသစ် စလေလာ သင်ယူထားသည့်များကို စိမ့်ဖြူပြင်သည်။ မှတ်ဉာဏ်များကို စုစည်း သို့လျှောက် သိမ်းဆည်းသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်ရန် သဘာဝသတိဖြတ်ရေး ဆဲလ်တပ်မကြီးကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ ပျက်စီးသွားသည့် တစ်သျှူး (လူကြီးတွင်) နှင့် တစ်သျှူးသစ် (ကလေးတွင်) တည်ဆောက်ရန်နှင့် စိတ်မိမိ မှု၏ တိုက်စားတတ်သည့် အကျိုးဆက်များကိုတားဆီးရန် ကြီးထွားမှုဟိုမုန်း (Growth hormone) ကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

သင်ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်ရပါလျှင် သင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အတွက် အထွတ်အထိပ် ရရှိသည်။ မဟုတ်ပါလျှင် သင်အားနည်းပြီး မူးနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေမည်။ ရှမ်းအားပြည့် အလုပ်လုပ်နိုင်၊ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မစဉ်းစားနိုင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကို မချမှတ်နိုင်၊ သတိမေ့လျော့တတ်သကဲ့သို့ လိင်မှ ရေးရာတွင်လည်း စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းမည် ဖြစ်သည်။

အကျိုးဆက်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ကမောက်ကမ ဖြစ်မှုများက သင့်အား နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ မီးချို(သွေးချို)နှင့် အဝလွန်ရောဂါလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ အမြန်ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

ထိပ်တန်းလညာရှင်များမှ ဆောက်ပါနည်းလမ်းကောင်းများမှာ သင့်အား ညဘက်အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရစေရန် ဆောင်ကြဉ်းပေးပါလိမ့်မည်။

အိပ်ရာထက်တွင် အချိန်ပြုစုခြင်းနှင့်

အသက်အရွယ် ကြီးလာသည့်အခါ အိပ်ချိန်ပိုနည်းလာသည်။ မွေးကင်းစ ဘေးဘီအများစုမှာ တစ်နေ့ (၁၈) နာရီအထိ အိပ်တတ်သည်။ အသက် (၁၀) နှစ် သားအရွယ်တွင် အိပ်ချိန်မှာ (၁၀) နာရီလောက် ရှိတတ်သည်။

အရွယ်အရပ်ရပ်အတွက် ပုံမှန်အိပ်ချိန် ပမာဏပမာဏ မရှိကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က သဘောရကြသည်။ ပျမ်းမျှ (၇) နာရီမှ (၈) နာရီအထိ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့က (၁၀) နာရီအထိ အိပ်ချိန်လိုသည်။ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ အိပ်ပျော်နေစဉ် ဖောက်ပြန်ခြင်းရန်လိုကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့ ယုံသည်။

သင် အိပ်ချင်မှသာ အိပ်ရာထဝင်ရန် ဒေါက်တာအက်ပတ်ပင်ပန်စကီက ပြောသည်။ ဒေါက်တာ စော်ပန်စကီက ဒက်ထရပ်ရှီ ပာင်နရီဖိုဒ်ဆေးရုံမှ အိပ်မပျော်ရောဂါကုဆေးမန်း၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ (၁၅) မိနစ်အတွင်း သင်အိပ်မပျော်ပါက အိပ်ရာမှထပြီး တစ်နံတစ်ရာ ငြီးငွေ့ဖွယ်အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးလစ်စောင်ကို ဖတ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်စေမည့် စာအုပ် တစ်အုပ်ကို မဖတ်ပါနှင့်။ တတိုးပန်းထိုး လုပ်ပါ။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ပါ။

သင့်အား စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေမည့် ကွန်ပျူတာဂိမ်းတွေခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအတူ မပြီးပြီးဘေးလုပ်ရမည့် မီးပူတိုက်ခြင်းနှင့် အခြား အိမ်မှကိစ္စမျိုးကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အိပ်ချင်မှတူးပြစ်လာလျှင် အိပ်ရာထဲဝင်အိပ်ပါ။ ယင်းသို့မှ အိပ်မပျော်ပါလျှင် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း တစ်ဖန် ပြန်လုပ်ပါ။ အိပ်မပျော်သည်အထိ လုပ်ပါ။ သို့သော် သတိထား(များ) နောက်နေ့နံနက်တွင် ခါတိုင်း အိပ်ရာထဲချိန်အတိုင်း ထရန်ပိုဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ 'စိတ်ငြိမ်ချိန်' ထားပေးပါ

တချို့ အလုပ်လုပ်သူများအဖို့ အိပ်ရန်ကျောချမှ တစ်နေ့လုံး မိမိဘာလုပ်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားချိန်ရတတ်သည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ (၁)နာရီ (၂)နာရီ အလိုလောက်တွင် (၁၀) မိနစ်ခန့် လိုက်ပါ။ တစ်နေ့လုံး လုပ်လာခဲ့သမျှကို ပြန်လည် စဉ်းစားပါ။ သင့်အတွက် စိတ်မိစီးမှုများနှင့် ပြဿနာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ အဖြေရှာထုတ်ပါ။ နောက်နေ့လုပ်ရမည့် အလုပ်အတွက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။

သင့် 'အိပ်ခန်း' ကို 'ရုံးခန်း' မပြစ်စေပါနှင့်

သင့် အိပ်ရာပင်ပြီဆိုလျှင် အိပ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။ သင့်မှာ တစ်ဖုံဟစ်ခု ပြုလုပ်ရန်ရှိနေပါလျှင် အိပ်ရန် အာရုံစိုက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ သင့်အိပ်ရာ(သို့) အိပ်ခန်းထဲတွင် ရုပ်ပြင်သံကြားကြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်း၊ သင့်မနီး (သို့) ခင်ပွန်းနှင့် အခြေအတင်ပြောဆိုခြင်း၊ စာပတ်ခြင်း၊ အစာစားခြင်း စသည်တို့ကို မလုပ်ပါနှင့်။ သင့်အိပ်ရာသည် သင့်အတွက် အိပ်ရန်နှင့် လိင်မှုကိစ္စအတွက်သာ ဖြစ်သင့်သည်။

နေဝင်ပြီးနောက်ပိုင်း 'လန်းဆန်းတက်ကြွစေမည့် အစားအစာ' ရှောင်ပါ

ညနေ (၄) နာရီနောက်ပိုင်း ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာ၊ ချောကလက် စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။ ယင်းတို့အထဲတွင် အားကောင်းသည့် လန်းဆန်းတက်ကြွပစ္စည်း (Stimulant) တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကက်ဖီနီး (Caffeine) ပါဝင်သည်။ သေးလိပ်လည်း မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးခိုးဝေရှိ နီကိုတင်းမာလည်း လန်းဆန်းတက်ကြွစေတတ်သဖြင့် ဖြစ်သည်။

ညနေမင်း တောက်လျှောက်နှင့် ညစာစားသည်အခါ အရက်ကို ရှောင်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယား နေရာပယ်လီ အိမ်စားကံမြင်းမျိုးပျင်းမှု စပိုဒွာနမှ သေးဘက်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာစတီဗင်က ပြောသည်။ နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် များသောအားဖြင့် ညလယ်တွင် အရက်၏တန်ဖိုးပြေပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်(က) အရက်မှာ အခြေအနေမျိုးထိ ကျရောက်ပြီး သင့်အား အိပ်ယာမှန်းစေမှာ ဖြစ်သည်။

သင်စားသုံးနေသည့် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးသင့်

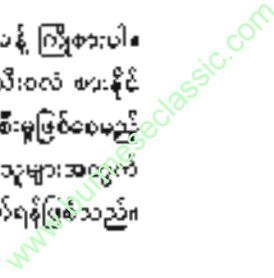
ပန်းနာပင်ကျပ်အတွက် စပရေသေးများက အအိပ်ခန်းကို ဖျက်ပြားစေနိုင်သည်။ သရဝန်ဆေးစာနှင့် ဆေးများကို သင်ပုံမှန် သုံးစွဲနေရသူဖြစ်လျှင် ယင်းဆေး၏ ဆိုးကျိုးများကို မေးမြန်းထားပါ။ ဆေးဝါးများက သင့်အိပ်ခန်းကို နှောင့်ယှက်ပေးသည်ဟု ယင်ပါက သင့်ဆရာဝန်က ဆေးပြောင်းပေးလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ဆေးသောက်ရမည့်အချိန်ကို ညှိပေးပေးလိမ့်မည်။

'နေ့ည' အချိန်ပြောင်းအလုပ်ကြောင့် အိပ်ရေးပျက်နိုင်

နေ့စဉ်ကော်ဆက် နေ့ညအလုပ်ချိန် ပြောင်းလဲသူများအတွက် အအိပ်ခန်းပြဿနာရှိကြောင်း သုတေသနက ပြသထားချက်ရှိသည်ဟူ၍ တိုရန်တိုကျိုတက္ကသိုလ်မှ ဆန်နီဘရစ်ဆေးရုံရှိ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ စာတတ်စွဲခန်း၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ မော်ဟိမာမာမီလက်စ် က ပြောပါသည်။ အချိန်အပြောင်းအလဲအတက်အကျကြောင့် ကျန်းမာလာ၍ ခရီးရှည်လျားစဉ် စော့ရှာသည့် ဖော့ယန်းရှမ်းနယ်ခြင်းမျိုး Air Bag ရရှိနိုင်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းယန္တရား လုံးပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ မြေရှင်းချက်မှာ ညအလုပ်ပင်ဖြစ်ပါစေ ပုံမှန်အချိန်လုပ်ရသည့် အလုပ်မျိုးကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင်သင့်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ အစားအစာမည်ဆိုလျှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးစားပါ

အိပ်ရာမဝင်မီ အစားအစာမည်ဆိုလျှင် လတ်နာရီ နှစ်နာရီပုံ ကြီးစားပါ။ နို့ပူပူနွေးနွေးတစ်ခွက် သောက်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်နှင့် သစ်သီးဝလံ စားနိုင်သည်။ သကြားများသည် သရေစာများနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိစီးမှုဖြစ်စေမည့် အစားအစာများစာချိန်၊ heavy food ကို ရှောင်ပါ။ အသက်ပိုကြီးသူများအတွက် သတိထားရမည့် အချက်တစ်ခုမှာ အရည်များများ မသောက်ရန်ဖြစ်သည်။



အိပ်နေစဉ် ရေအိမ်သွားရမည့်ကိစ္စ မကြာခဏ ပေါ်လာစေရန်သည်အတွက် ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ချို့လုပ်ပါ

မွန်းလွဲပိုင်းနောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ညနေပိုင်း စောစောအချိန်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ချို့ ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မပြုစေရပါ။ အနီးဘင်္ဂါလီ လမ်းပျောက် တွက်ခြင်းက ကောင်းမွန်ပါသည်။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းက သင့် ကြွက် သားများကို ညှော့ခွေးပေးပြီး ကိုယ်အပူချိန်ကို တက်စေပါသည်။ အပူချိန် ပြန် ကျသွားသည့်အခါ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်စေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ခန္ဓာ ကိုယ်စွမ်းအင်က ပြန်လည်ပြည့်တင်းရေးအတွက် အလိုအပ်ဆုံး အားပြည့်စေ သည့် အိပ်စက်မှုမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပူပန်သောကရောက်ခြင်းကို မစဉ်းစားပါနှင့်

အိပ်မပျော်ရသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းများထဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှု သို့ မဟုတ် ပူပန်သောကလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ တင်နေတာ၏ သောက များအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ စိတ်ပိုမိုအေးငြိမ်းစေမည့် အကြောင်းများအပေါ် အာရုံပြုပါဟု ခေါက်တစ်စောင်စင်ဆင်က မပြောပါ။ ဘုရားရှိခိုး စတင်ပြုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တရားတိုင် Meditate နိုင်သည်။ မိမိဥယျာဉ်တွင် ဘာတွေ့စိုက်ဖူးမည် ကို စိတ်ကူးယဉ်နိုင်သည်။ သာယာငြိမ်သောင်းသည့် စားသိချင်းသံ ဖွင့်နား ထောင်နိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေမည့် ပူပန်သောကရောက်စေမည့် အရာမျိုးကို မအိပ်မီ မပြုလုပ်မိဖို့ ဖြစ်သည်။

အိပ်ချိန်မတိုင်မီ လိင်ကိစ္စထောင်ရွက်ပါ

လူအများအပြားအတွက် လိင်ကိစ္စဖြူခြင်းသည် သာယာမှုကို ပေးသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ခြေလျော့မှု relaxingကို ဖြစ်စေသည်။ တကယ်အားဖြင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ထွက်ရှိသည့် ဟိုမုန်းများက အိပ်ပျော်ခြင်းကို အားပေးကြောင်း သုတေသနတစ်ချို့က ပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကလေး ရှား နိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပြဿနာရှိမည်ဆိုပါက အိပ်ပျော်ရေး အတွက် အထောက်အကူပြုမည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် သင့်ကို သာယာမှု ပေးမည်ဆိုပါက အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အများကြီး အကျိုးပြုစေပါသည်။

ရေခဲနှင်းနှင့်ရေမျိုးပါ

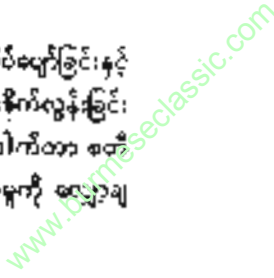
ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အပူချိန်က ခန္ဓာကိုယ်၏ စာကားဒီယံဥပဒေချက်ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ကျမ်းကျင့်သူတို့က ယူဆသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မှာ အိပ်နေစဉ် နိမ့်ပြီး မနုဿယံမာန်တွင် အမြင့်ဆုံးအမှတ်၌ ရှိသည်။ ယင်းအချက်ကြောင့် အပူချိန် ကျလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခိုက်မျှင်းလာသည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့ကြောင့် အိပ်ရာမဝင်မီ (၄) နာရီခန့်ကြိုပြီး ရေခဲနှင့် ရေမျိုးပါက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ဖြင့်ပေးမည်။ ယင်းနောက် အပူချိန် ကူးစင်းလာမည်။ သင့် မောပန်းသည်ဟု ခံစားလာမိပါသည်။ အိပ်ပျော်ရန်ပို၍ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် ဟိုမုန်းကုထုံး

ရာသီလာ အမျိုးသမီးများတွင် သွေးမဆုံးမီအချိန်တွင် ဟိုမုန်း အတက် အကျ ပြင်းထန်သည့်အတွက် အိပ်မပျော်ရောဂါ ခံစားရတတ်သည်။ နံနက် (၃) နာရီလောက်တွင် အိပ်ရာနိုးနေတတ်သည်။ ယင်းသို့ အမျိုးသမီးများအတွက် အိပ်စေရန်နှင့်ဟိုမုန်း အစားထိုးကုထုံး HRT ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် ရာသီသွေးရပ်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် သုံးစွဲသည့်အခါ သွေးမခြင်း၊ ရင်သား ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါ စသည်ကို အန္တရာယ်ကို တိုးမြှင့်စေနေကြောင်း တွေ့ရှိချက်ကြောင့် လူနာနှင့် ဆရာဝန်များအကြား ယင်းကုထုံးကို လူကြိုက် နည်းလာသည်။ သို့သော် ရာသီသွေးမရပ်သည့် အမျိုးသမီးများမှာ HRT ကုထုံး ကြောင့် အဆိပ်မပေး ပိုင်းကင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းကုထုံးက မွေးမြန်၍ ပုခွေးခြင်း hot flashes ကို လျော့ပါးစေခြင်းကြောင့်လည်း တခြားအကျိုးဆက်များ ရှိ၍လားဆိုသည်ကိုတော့ သေသအရာ မသိပါ။ အစားလုံး စရင်စိ သို့မဟုတ် ကပ်စွာသုံးမည်လားဆိုသည်ကို ရှေး-ချယ်ရပေမည်။ တတ်နိုင်သမျှ အနိမ့်ဆုံး စားချိန်ကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်စိတ်ခြေလျော့နည်းများကိုသင်ယူပါ

အိပ်ပျော်ရန် ကြို စားစေ ပို၍ အိပ်မရဖြစ်တတ်သည်။ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်တုံ့ပြန်မှုအားတစ်ခုမှာ လူတွေက အိပ်ခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်လွန်းခြင်း နှင့် အစားအကျပ် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် လုပ်ခြင်းပါပဲဟူ၍ ခေါက်တာ စတီ ဇင်ဆင်က ပြောသည်။ အိပ်ပျော်ရန် သောချက်မှာ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ချ ဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။



လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှုခြင်း၊ အကြွအစားချစ်ခင်ခြင်း သို့မဟုတ် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့က အကူအညီ ပြစ်နေနိုင်ပါသည်။ လွယ်လွယ်နှင့်တော့ မြစ်မလာပါ။ စာတံအစာ စားသည့်နည်းတူ အချိန်ယူရ ပါမည်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ဆရာဝန်များတွေ့ရှိထားသည့် အထူးအောင်မြင်သည့်နည်းမှာ (၂) မျိုးမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

(၁) အသက်ပြင်းပြင်း ရှုလိုက်နေစဉ် သင့်အသက်ရှူနှုန်းကို လျော့ချ လိုက်ပါ။ လေက သင့်ကိုယ်ထဲ တဖြည်းဖြည်း ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်လုပ်နေသည် ကို တွေးကြည့်ပါ။ ယင်းလေကျွန်းခြင်းကို နေ့ဘက်တွင် လေ့ကျင့်ထားပါက ညအိပ်ရာမဝင်မီပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

(၂) မကောင်းသည့် စိတ်ပုံပန်းစရာ အတွေ့များဝင်လာလျှင် ယင်းအတွေ့ အမျှင်များကို ပြတ်တောက်လိုက်ပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်မှာ သင့်တွင် ကြံ တွေ့ခဲဖူးသည့် သာယာကြည်နူးဖွယ်ရာ အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ အချိန်ကောင်း များကို ပြန်ပြောင်းသတိရပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ၁၈၈၈ ဂဏန်း ကို နောက်ပြန်ရေတွက်ကြည့်ပါ။

