www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The Doctors Book of HOME REMEDIES

ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

ဦးလှမြင့်(ဝန္တမ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၀၅၀၅၁၀ နှင့်
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၅၀၀၅၁၀ ဖြင့်
[redacted]

၈၈၀ - ၈၄
ရှုမြင်၊ ဦး (ဂျပန်)
ဆိပ်ကွင်းဆေးကုသနည်းများ / ဦးရှုမြင် (ဂျပန်) ရေး - ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။
စာမျက်နှာ ၁၆၆ မျက်နှာ ၁၃ . ၂ စင်တီ x ၂၀ . ၅ စင်တီ
(၁) ဆိပ်ကွင်းဆေးကုသနည်းများ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	ပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား	က
-	မူရင်းစာအုပ်မှ အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ	ဂ
-	ထုတ်ဝေသူ၏ စကား	င
၁။	မျက်မြှေးရောင်နာ (Conjunctivitis)	၁
၂။	နားကိုက်နာ (Earache)	၅
၃။	နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း (Nosebleed)	၁၀
၄။	သွားကိုက်သွားနာ (Toothache)	၁၅
၅။	ခံတွင်းအနံ့ဆိုး (Halitosis)	၁၉
၆။	ဇက်နာခြင်း (သို့) လည်ပင်းနာ (Neck Pain)	၂၄
၇။	ကိုယ်နံ့ဆိုး (Body Odour)	၃၃
၈။	ဗောက်ပြသနာ (Dandruff)	၃၄
၉။	ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles)	၃၉
၁၀။	ဝက်ခြံ (Acne)	၄၅
၁၁။	ကြွက်နို့ (Wart)	၅၀
၁၂။	အာရေပြားနာရေယုန် (Herpes Simplex)	၅၅
၁၃။	ခါးပတ်ရေယုန် (Shingles or Herpes Zoster)	၆၀
၁၄။	ရည်ကြည်ဖုများ (Blisters)	၆၅
၁၅။	အပူလောင်နာ (Burns)	၇၁
၁၆။	အနာစိမ်း (သို့) ရွေးကျိတ်နာ (Boils)	၇၅
၁၇။	သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)	၈၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၈။ ပန်းနာရင်ကျပ် (Asthma) ၈၄
၁၉။ အဆုတ်ပွရောဂါ (pulmonary Emphysema) ၈၈
၂၀။ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ (Bronchitis) ၉၃
၂၁။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation) ၉၇
၂၂။ ဝမ်းလျှောခြင်း (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။ ဆီးကျောက်တည်နာ (Kidney Stone) ၁၃၈
၃၀။ ဂေါက်ရောဂါ (Gout) ၁၄၃
၃၁။ အဆစ်ရောင်နာ (Arthritis) ၁၄၇
၃၂။ အိပ်မပျော်ခြင်း (Sleeplessness) ၁၅၂

ဒါတွေကို သင်သိပါသလား?

- ညအိပ်ချိန်တွင် အက်ဆစ်ချေဖျက် ဆေးလုံးတစ်လုံး (Anantacid) သောက်ခြင်းက ညအိပ်ချိန် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ရှောက်သီးကိုစုပ်ခြင်းက ခရီးသွားဝေဒနာသို့မဟုတ် ခရီးသွားမူးဝေခြင်း (Motion Siclness) ဖြစ်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။
- ခြင်ကိုက်သည့်နေရာများအပေါ် အက်စ်ပရင်အမှုန့်နှင့် ပွတ်ပေးခြင်းက အရောင်ကို လျော့စေသည်။
- အိမ်မွေးခွေးတစ်ကောင်ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက သွေးဖိအားကို ကျစေနိုင်သည်။
- သင့်ကျောပေါ်အိပ်ခြင်း (ပက်လက်အိပ်ခြင်း)က ပါးရေတွန့်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား

လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ စာပေဝါသနာထုံပြီး ရောက်လေရာ နိုင်ငံရှိ စာအုပ်ဆိုင်များသို့ဝင်ကာ ကြိုက်သည့်စာအုပ်များကို တန်ဖိုးနည်းသည် များသည် မကြည့်ဘဲ ဝယ်ယူလေ့ရှိသည့် သင်္ဘောလိုင်းတစ်ခုမှ **Chief Engineer** တစ်ဦးဖြစ်သူ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ဦးစိန်မြက စာအုပ်တစ်အုပ်ယူလာပြီး ကျွန်တော့်ကို ပေးသည်။ သူယူလာသည့်စာအုပ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အခြေစိုက် **Prevention Magazine Health Books** မှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် **The Doctors Book of Home Remedies** ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်တွင် ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာမှာ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများ၊ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် သို့မဟုတ် အဖြစ်များသည့် ရောဂါဝေဒနာများကို မိမိအိမ်တွင်နေ၍ပင် အိမ်တွင်းရှိဆေးဝါးနှင့် မီးဖိုချောင်သုံး အစားအသောက်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ဆေးဝါးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသနိုင်သည့်နည်းများပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် "ဆေးမြီးတို"များဖြင့် ကုသသည့်နည်းများပဲ ဖြစ်သည်။

"ဆေးမြီးတိုများ"ဟု ဆိုလိုက်သော်လည်း သူပြောငါပြော တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားကြား အရပ်သုံးဆေးမြီးတိုများ မဟုတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်ရှိ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် စပယ်ရှယ်လစ်ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ပြုတွေ့အသုံးတည့်ခဲ့သည့် နည်းများ သို့မဟုတ် အကြံပေးချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် အကျိုးများလှပါသည်။

ယင်းအပြင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုချင်းစီ အတွက် ပါဝင်၍ ကုထုံးနည်းနာပေးသူ၊ အကြံပေးသူဆရာဝန်များအဖွဲ့ **Panel of Doctors** တွင် ကျွမ်းကျင်သူအနည်းဆုံး (၃) ဦးမှ (၈) ဦးအထိပါဝင်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရာထူးနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဘာသာကိုပါ ဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

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

ဖော်ပြပါ ကုထုံးနည်းနာများသည် ဆရာဝန်နှင့်ပြရမည့် ရောဂါဝေဒနာကို ကုစားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သို့မဟုတ် ပြသရန် မလိုအပ်သေးသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြုခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးမြီးတိုများဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားပါလျှင် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရမည့် ကရိကထ ဒုက္ခ ကင်းဝေးပြီး ငွေအကုန်အကျနှင့် အချိန်ကုန်များစွာမှ သက်သာသွားစရာ အကြောင်းရှိမည် မဟုတ်ပါလား။

အထက်ပါ **The Doctors Book of Home Remedies** စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး မြန်မာပြည်မှ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် အကျိုးများမည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် မိမိပင် တိုင်ရေးနေသည့် စာစောင်များမှ တစ်ခုဖြစ်သည့် အပတ်စဉ်ထုတ် အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်သို့ ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ဆောင်းပါး ပုဒ်ရေ (၄၀) ကျော်ပြီ ဖြစ်သည်။

ယင်းဆောင်းပါးအချို့ကို စုစည်း၍ ယခုတွေ့ရှိရသည့် စာအုပ်ပုံစံဖြင့် ပြန်လည်တင်ဆက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းစာအုပ်ကိုပေးသည့် ဦးစိန်မြ အားလည်းကောင်း၊ ဆောင်းပါးကိုအပတ်စဉ် ဖော်ပြပေးခဲ့သည့် "အကျိုးဆောင်" ဂျာနယ်အားလည်းကောင်း၊ သပ်ရပ်ခဲ့ညားသည့် စာအုပ်အသွင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးလိုက်သည့် "စိတ်ကူးချိုချိုစာပေအနုပညာ" စာပေတိုက်အားလည်းကောင်း ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဦးလှမြင့် (ဂျူမာ)

၃-၅-၂၀၀၉

မူရင်းစာအုပ်မှ အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ

သင်သည် လူသူမရှိသည့် ကျွန်းတစ်ကျွန်းတွင် သောင်တင်နေပြီး ကိုယ်ထူကိုယ်ထလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် စာအုပ်တစ်အုပ်လိုချင်သည်ဆို၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာအားလုံးနီးပါးကို ထိထိရောက်ရောက်နှင့် ဘေးကင်းစွာ သင်အား ကုသမှုပေးနိုင်မည့် ဆေးအကြံပေးမိတ်ဆွေတစ်ဦးကို လိုချင်သည်ဆို၊ ယခုစာအုပ်သည် ထိုသို့မျိုးစာအုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သင်တို့လက်ထဲ ကိုင်ဆောင်ထားသည့် စာမျက်နှာများမှာ "အိမ်သုံးဆေးဝါးတစ်ခု" နှင့် ညီမျှပါသည်။ ထူးထူးခြားခြား ရှုမ်းပကားကြီးမားပြီး ဘက်စုံသုံးနိုင်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး သင်အပါအဝင် သန်းပေါင်းများစွာသော ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူများ၏ ပညာဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံကို စုစည်းထုတ်ဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါဇင်နှင့်ချီသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့် ရောဂါဘယများအတွက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကောင်းဆုံးသော ကုသနည်းနာနိဿယများကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း မည်ပါသည်။ ယင်းနည်းနိဿယများသည် "အိမ်သုံးဆေးဝါးတစ်ခု" ကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည်။ လုပ်ကိုင်လက်ကိုင် သုံးစွဲနိုင်သည်။ ဘေးကင်းသည်။

အဆိုပါ အိမ်သုံးဆေးဝါးကို အဘယ်ကဲ့သို့ ဖော်စပ်ခဲ့ပါသနည်း။ **Prevention Magazine Health Books** မှ အယ်ဒီတာများသည် လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ **(Medical Expert)** ကို အင်တာဗျူးများပြုလုပ်၍ ၎င်းတို့အား "အိမ်တွင်းကုသနည်းများ" **(Home Remedies)** သို့မဟုတ် "ဆေးမြီးတိုများ" ကို မေးမြန်းသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စာဖတ်သူများအား စိတ်တသိကအောင်ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်သူများကို မိမိကိုယ်တိုင် ကုသနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းသည်။ အဆိုပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွမ်းကျင်သူများက ဖြေကြားပေးခဲ့သည်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုလက်စထရော လျော့နည်းကျဆင်းစေမည့် နည်း (၂၇) နည်း၊ လိပ်ခေါင်း (Hemorrhoids) အတွက် ကုသနည်း (၁၈) သွယ်၊ ပိုးမွှားကိုက်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Sting) အတွက် ဖြေနည်း (၁၈) နည်းနှင့် နေပူဒဏ်ကာကွယ်သည့် လက်တွေ့နည်းနာ (၁၄) သွယ် တို့ကို ဖြေကြားခဲ့သည်။ အားလုံးခြုံလိုက်သော် ကျွမ်းကျင်သူများက ကျန်းမာရေး ပြဿနာ (၁၃၀) ကျော်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့် နည်းနာနိဿယပေါင်း (၂၃၀၀) ကျော်ကို ပေးခဲ့သည်။ ကုသနည်းများ ပေါင်းလန်အောင်များခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော။

ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်းတွင် (၁၄)နှစ်ကြာ ကျင်လည်ခဲ့သည်။ ဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်အခန်း ထောင်ပေါင်းများစွာကို တည်းဖြတ်ခဲ့သည်။ **How-to books** (ချက်နည်းလုပ်နည်းစာအုပ်များ) ရာချီပြီး ဖတ်ခဲ့ဖူးသည်။ ယခုထက် ပိုမိုပြည့်စုံသည့် လက်တွေ့ရောဂါကုသနည်းများနှင့် အကြံပေးချက် စာအုပ်မျိုးကို မတွေ့ကြုံဖူးပါ။ သည့်အတွက် သင်သည် လူသူ မဲ့ကျွန်းသို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ယူဆောင်သွားရမည်ဆိုလျှင် သို့တည်းမဟုတ် သင့် နေအိမ်ဆေးပညာအတွက် ကုသရေးအဖော်မွန်တစ်ဦးကို လိုချင်ပါလျှင် ယခုစာအုပ် ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် ဆရာဝန်များကလည်း သဘောတူပါလိမ့်မည်။ တကယ်ကို အံ့သြစရာကောင်းသည့် စာအုပ်ပိုပါ။

William Gottlieb
Editor in Chief
Prevention Magazine Health Books

ထုတ်ဝေသူစကား

"ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားသည့် အိမ်တွင်းကုသနည်းများ" စာအုပ် ရေးသားသူ ဦးလှမြင့် (ကမ္ဘာ) သည် ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန(ရန်ကုန်) အောက်မြန်မာပြည် စာစောင်ထုတ်ပြန်ရေးဌာန၏ တာဝန်ခံဌာနခွဲမှူးအဖြစ် (၁၅) နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

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

ထို့ပြင် ဦးလှမြင့် (ကမ္ဘာ) ကလောင်အမည်ဖြင့် အပတ်စဉ် ထုတ် Health Digest ဂျာနယ်၊ အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်၏ ပင်တိုင် ဆောင်းပါးရှင်ဖြစ်ပြီး လစဉ်ထုတ် စီတာကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေး ပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အပျိုစင်မဂ္ဂဇင်းတို့အပြင် အခြားဂျာနယ်နှင့် မဂ္ဂဇင်း များတွင် ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ပုံမှန်ရေးသားနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းအပြင် "ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သည့်အချက်များ (စိတ်ကူးချိုချို)"၊ "မျက်မှောက်လူနေမှုဘဝ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ချက်များ (စိတ်ကူးချိုချို)" စသည့် ကျန်းမာရေးပညာပေး လုံးချင်း စာအုပ် အတော်များများကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါ သည်။ ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ မျက်မြှေးရောင်နာ (Conjunctivitis)

မျက်စိရဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာဖြစ်တဲ့ မျက်မြှေး သို့မဟုတ် မျက်ကြည်လွှာ (Conjunctiva) ရောင်ခြင်းကို မျက်မြှေးရောင်နာ (Conjunctivitis) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မျက်မြှေးရောင်ခြင်းက မျက်စိတစ်ခုလုံးကို အနီရောင် (သို့) ပန်းရောင် ထစေသည့်အတွက် Pink eye (ပန်းရောင်မျက်လုံး)ဟူ၍လည်း ခေါ်သေးသည်။

မျက်မြှေးနီပြီး ရောင်လာသည့်အခါ အရည်ကြည် သို့မဟုတ် ပြည်ပါသည့် မျက်ချေးထွက်သည်။ ယင်းဝေဒနာသည် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းထက် နေထိုင်ရ မသက်မသာဖြစ်စေသည်က များသည်။ မျက်မြှေးရောင်နာသည် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်း ကျိန်းစပ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယား (သို့) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့်ဆိုလျှင် မျက်စိတစ်ဖက်မှ နောက်တစ်ဖက်သို့ အလျင်အမြန် ကူးစက်သည်။ လူနာမှာ တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းလေ့ရှိသည်။ ဘက်တီးရီးယား မျက်မြှေးရောင်နာသည် ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေးနှင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

မျက်မြှေးရောင်နာ လူနာများအတွက် အောက်ပါနည်းနာများက သက်သာမှုနှင့် နာလန်ထမှုကို မြန်မြန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

မျက်စိအပေါ် ရေပတ်တင်ပေးပါ

သင့်မိခင်က သင့်အိပ်ရာဘေးမှာနေပြီး ရေလုံထဲအဝတ်စကိုစိမ်ပြီး သင့် မျက်စိများအပေါ် အသာအယာတင်ပေးသည်ကို သင် အမှတ်ရနေမည်။ ခေါင်းအုံး

www.burmeseclassic.com

စိုသည်မှလွဲ၍ သူမလုပ်ဆောင်ချက်မှာ မှန်ပါသည်။ "ပူနွေးတဲ့ရေပတ် (Com-press) တစ်ခုကို မျက်စိများအပေါ် (၅)မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်အထိ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ တင်ပေးပါက သင့်ကို သက်သာစေပါတယ်" ဟု ဘိုစတွန်ရှိ ကလေးဆေးရုံမျက်စိဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ မျက်စိဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရောဘတ်ပီတာဆင်က ပြောပါသည်။

မျက်စိကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ

မျက်မြှေးရောင်နာက အကြိမ်များစွာမှာ သူ့အာသာသူ သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရောဂါပျောက်သည့်နည်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးရန် သင့်မျက်စိများနှင့် မျက်ခွံများကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ဂွမ်းလုံးကိုင်ပြီး ရေ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည်ထဲ နှစ်စိမ်ပြီး မျက်ဝတ်များကို စင်အောင် သုတ်ပေးပါ။

လူကြီးအတွက် ဘေဘီရှန်ပူ

ပူနွေးသည့် ရေပတ်သည် ကလေးများအတွက် အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးများအတွက် ရံဖန်ရံခါ ယင်းထက် ပို၍ လိုအပ်သည်။ မျက်ဝတ်များများထွက်သည့် လူကြီးများက ဘေဘီရှန်ပူ တစ်ဆ၊ ရေ ဆယ်ဆ ပါသည့် ဖျော်ရည်ကို သုံးသင့်သည်။

"ပိုးမွှားကင်းစင်သည့် ဂွမ်းလုံးကို ယင်းဖျော်ရည်ထဲနှစ်ပြီး မျက်တောင်မွေးများကို သန့်စင်ပါ။ ရေပူက မျက်ဝတ် အမာအခဲကို နူးညံ့စေပြီး ရှန်ပူက မျက်ခွံအစပ်နှင့် မျက်တောင်ကို သန့်ရှင်းပေးသည်။ ဆေးဆိုင်တွင် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုဘဲ ဝယ်၍ရသည့် ဖျော်ရည်မှာလည်း အလားတူအာနိသင် ရှိပါသည်။

မျက်စိနှင့်ထိသည့် အရာမှန်သမျှကို လျှော်ဖွပ်ပစ်ပါ

မျက်စိအတွက် အသုံးပြုသည့် ပိတ်စနှင့် မျက်စိနှင့်ထိတွေ့သည့် အရာဟူသမျှကို စင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပစ်ပါ။ ကူးစက်မျက်မြှေးရောင်နာသည် အလွန်ကူးစက်မြန်ပါသည်။ လူနာသုံးသည့် မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ဖန်ရည်ဆေးအဝတ် စသည်တို့ကို တခြားသူနှင့် မျှဝေ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ရောဂါ အလွယ်တကူပျံ့နှံ့မှာ ဖြစ်ပါသည်။

ရေကူးမည်ဆိုလျှင်

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

ရေခဲကြပ်ထုပ်ထိုးပါ

သင့် မျက်မြှေးရောင်နာသည် ပန်းဝတ်မှုန် စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ယင်းသည် မတည့်တတ်မှုနည်းကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာ allergic Conjunctivitis ပင်ဖြစ်သည်။ သင့်မျက်စိက ခြင်ကိုက်သကဲ့သို့ ယားယံပြီး မျက်စိတွင် အချိန်အတော် မျက်ဝတ်ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ဒါက မတည့်တတ်မှုနည်းကြောင့် မျက်မြှေးရောင်နာ၏ လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်ဟု စင်စိနာတီ၌ရှိ စိန့်ပေါလ်ဂျမ်ဆေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာတက္ကသိုလ်၏ မျက်စိရောဂါဌာန အကြီးအကဲ ဒေါက်တာ ဂျူး ခဲနီရုယ်လ်နယ်လ်ဆင်က ဆိုသည်။ ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် anti-histamine ဆေးက အသုံးဝင်ပါသည်။ အပူမသုံးဘဲ အအေးသုံးပါ။ ရေခဲက ယားယံခြင်းကို တကယ်သက်သာစေပါသည်။

အိပ်ရာမဝင်မီဆေးထည့်

ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာဆိုလျှင် မျက်စိပိတ်ထားလျှင် ပို၍ပြင်းထန်လာသည်။ ဒါကြောင့် သင်အိပ်နေစဉ် ညအခါတွင် ဝေဒနာဆိုးတတ်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာနယ်လ်ဆင်က ဆိုသည်။ သို့အတွက် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ပဋိဇီဝဆေးကို ယင်းမျက်စိထဲ ထည့်ပေးပါ။

ဒါမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံ မဖြစ်မနေ ပြသပါ

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

(၅) ရက်ကြာပြီးနောက် ကူးစက်ဝေဒနာ ပိုမကောင်းဘဲ ပိုဆိုးလာလျှင်

မျက်စိနီရဲခြင်းနှင့်အတူ မျက်စိသိသိသာသာနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံတွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် အဝါ(သို့) စိမ်းဝါရောင် မျက်ချေးများ များစေးစေး ထွက်ခြင်း။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် မျက်စိနီမြန်းခြင်း

ကူးစက်ရောဂါက တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိထဲ ဝင်ရောက်ပြီး မျက်ကြည်လွှာကို ခြစ်မိတတ်သည်။ ယင်းကြောင့် အနာ (ulcer)ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိ ကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်တတ်သည်။

အထက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုး ကြုံတွေ့ရလျှင် အချိန်ဆိုင်းခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း မပြုဘဲ ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသပါ။

□

၂။ နားကိုက်ဝေဒနာ (Earache)

နားကိုက်ဝေဒနာသည် ရောဂါထက် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ရန် များသည်။ ယင်းက နားရောဂါ တစ်မျိုးတစ်ရာရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြသည်။ များသော အားဖြင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တတ်သော်လည်း ဘာရောဂါဟူသည်ကိုကား သိနိုင်ခြင်း မရှိ။

နားကိုက်ဝေဒနာသည် မည်သည့် အသက်အရွယ်ပိုင်းတွင်မဆို ကျရောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကလေးအရွယ်တွင် အဖြစ်များသည်။ နားအလယ်ပိုင်း (Middelear) တွင် ကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် မည်သည့်အရာမဆို နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင်းရှိ ပိတ်ဆို့မှု သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းမှုသည် နားတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နားနှစ်ဖက်စလုံး နားပြွန်များအထိ ပျံ့သွားနိုင်ပြီး နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရုတ်တရက် နှာခေါင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှပ်ညှစ်ခြင်းက ယင်းသို့ ပျံ့နှံ့မှုကို မြန်ဆန်စေသည်။ အအေးမိခြင်း၊ ခေါင်းရိုးတွင်း လိုဏ်ခေါင်း ပိုးဝင်ခြင်း (Sinus infection) သို့မဟုတ် ခံတွင်းမသန့်ခြင်းက နားကိုက်ခြင်း အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေတတ်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်အပြင် လေယာဉ် စီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်အနက်ပိုင်းထဲသို့ ငုပ်ဝင်ထိုးရာတွင်လည်းကောင်း၊ လေဖိအားကြောင့် နားကိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။ ဆံပင်ညှပ်ရာမှ ဆံပင်စ သေးသေးလေးများ နားထဲဝင်ပြီး နားကို ယားယံကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်းမှာ ကာရှည်ခြင်း မဖြစ်တတ်သော်လည်း ကုသမှုမပြုလုပ်ပါက နောက်ထပ် ဖြစ်လာတတ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် နားထောင်စဉ်ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်းအထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

နားကိုက်ခြင်းမှာ ညဘက်အခါ ပိုဆိုးပါသည်။ နေ့ဘက်တွင် ခေါင်းက မတ်မတ်ထောင်ထားသည့်အတွက် နားပြွန်များ (နားနှင့်လည်ချောင်း ဆက်ထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော မြွန်) က သူ့ဘာသာ အညစ်အကြေးကို လည်စချောင်း၏ နောက်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်သည်။ ထို့အတူ သင်က အစာဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းကို ပြုလုပ်သည့်အတွက် နားမြွှန်များ၏ ကြွက်သားများက ရှုံ့ခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်းရှိသည်။ မြွှန်ကို ဖွင့်ပေးပြီး လေကို နားအလယ်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိစေသည်။ သို့သော် ညဘက် သင်အိပ်သည့်အခါ ပြောင်းလဲမှုများ ပေါ်လာသည်။ နားမြွှန်များက သူ့ဘာသာသူ မလိုအပ်သည့် အရာကို စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုနိုင်တော့။ ဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းလည်း မရှိတော့သည့်အတွက် လေကိုလည်း များများစားစား မရရှိ။ နားအလယ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသည့် လေမှာ စုပ်ယူခြင်းခံရသည့်အတွက် လေဟာနယ်ဖြစ်လာပြီး နားစည်မြှေးကို အတွင်းဘက်သို့ စုပ်ယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ တစ်စုံတစ်ယောက်က သံမှို ချောင်းကို သင့်နားထဲထိုးထည့်သည့် ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားရပြီး အိပ်ရာမှ နိုးလာမည်။

သက်သာစေရာ နည်းအမျိုးမျိုး

မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မတ်မတ်ထိုင်နေခြင်းက ရောင်ရမ်းခြင်းကို နည်းပါးစေပြီး နားမြွှန်ထဲမှအရာကို သူ့ဘာသာ စီးကျစေပါသည်။ ဝါးမျိုခြင်းက နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။ အိပ်သည့်အခါ သင့်ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် အောက်မှ ခေါင်းအုံးတစ်ခုခုဖြင့်ထားပြီးမှ အိပ်ပါဟု နယူးဟန်ရှိုင်ယား၊ ဒါးမောက်မာ့(ထ်)ကောလိပ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမှ နားနှင့်လေပြွန်ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာမေဒါက ပြောသည်။

ဆံပင်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် မှုတ်ပါ

လူကြီး သူမတို့၏ ဆေးတံမှ မီးခိုးငွေ့ကို ကိုက်နေသည့် နားထဲသို့ မှုတ်သွင်းခြင်းသည် ကြောင်းကျိုးအခြေခံ အချက်အလက်ရှိပါသည်။ ဆေးတံမှ ဆေးခိုးငွေ့က နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေခြင်း မဟုတ်။ အပူဓာတ်ကသာ သက်သာမှုကို ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အင်ဒီယာနာမှ မိသားစုဆရာဝန် ဒေါက်တာဘဒန်းဘရူးက ပြောပါသည်။ ယင်းအခြေခံအချက်ပေါ် မှီပြီး သင့်တွင်ရှိသည့် ဆံပင်အခြောက်ခံစက် (hair dryer) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဒရိုင်ယာကို အပူအနိမ့်ဆုံးခလုတ်တွင်ထားပြီး ယင်းမှ ထွက်လာသည့် လေပူကို ၁၈ မှ ၂၀ လက်မအကွာမှနေပြီး ကိုက်နေသည့် နားထဲသို့ ချိန်ရွယ်ပါ။

နားရွက်ကို လိမ်ဆွဲကြည့်ပါ

သင့်နား ပြဿနာမှာ အပြင်ဘက် နားအပိုင်းလား သို့မဟုတ် နားအတွင်းပိုင်းလား ဆိုသည်ကို သိနိုင်ရန် စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းနည်းမှာ တခြားမဟုတ်။ သင့်နားကို ဆွဲလိမ်ကြည့်ပါ။ ဆွဲလိမ်၍မှ နားက မနာလျှင် ပြဿနာသည် အလယ်နားပိုင်း (Middelear) တွင် ဖြစ်ရန်များသည်။ နားကို ဆွဲလိမ်ခြင်းကြောင့် နားက နာနေပါလျှင် ပြဿနာ သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါမှာ နားပြွန်အပြင်ပိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆီနွေးနွေးကို နားထဲထည့်ပေးပါ

ဘေဘီလိမ်းဆေးဆီ (baby oil) သို့မဟုတ် တွင်းထွက်အစွမ်းမဲ့ ရေနံဆီ (mineral oil) ပါ ပုလင်းတစ်လုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နှင့် ရှိသည့် ရေခွက်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေ၏ အပူချိန်ရောက်အောင် ဆီပုလင်းကို စိမ်ထားပါ။ ယင်းဆီတစ်စက်၊ နှစ်စက်ခန့်ကို နာနေ၊ ကိုက်ခဲနေသည့် နားထဲ ထည့်ပါက သက်သာစေပါသည်။ အရေးသတိပြုရမည့်အချက်မှာ နားစည်မြှေး ပေါက်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲသွားခြင်း ရှိမည်ဟု ယူဆပါက ဆီကို ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနှင့်။

'ပီကော'ကို ဝါးပါ

လေယာဉ် စီးနေစဉ်အတွင်းတွင် သူတို့၏ နားများပွင့်စေရန် ပီကော ဝါးရသည်ကို လေယာဉ်စီးခရီးသည်အများအပြားက သိရှိထားကြပါသည်။ ညအလယ်တွင် နားကိုက်သည့်အခါ ယင်းနည်းကို အသုံးချရန် သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ ဝါးခြင်းကြောင့် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုက နားပြွန်ကိုဖွင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ်းဝေခြင်း

သမ်းဝေခြင်းက နားပြွန်ကို ဖွင့်ပေးသည့် ကြွက်သားကို လှုပ်ရှားစေသည်။ သမ်းဝေခြင်းသည် ပီကောဝါးခြင်း (သို့မဟုတ်) ပူဒီနာ (minus) ကို စုပ်ခြင်းထက်ပင် သာလွန်ပါသည်။

သင့်နှာခေါင်းကို ညှစ်ပြီး မှုတ်လိုက်ပါ

သင့် လေယာဉ်က အမြင့် ၃၂,၀၀၀ ပေအတွင် ပျံသန်းနေချိန် သင့်နား နာကျင်ကိုက်ခဲလာပါက သက်သာရန် လုပ်နိုင်သည့်နည်း ရှိပါသည်ဟု အမေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒိုကာနံ နှာနှင့် လေပြွန်ရောဂါဆိုင်ရာအကယ်ဒမီမှ ပြောပါသည်။ သင့် နှာခေါင်းကို ပိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ၊ ပါးစပ်ဟ၍ လေတဝကြီး ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ သင့်ပါးနှင့် လည်ချောင်းကြွက်သားများကို အသုံးပြု၍ လေကို နှာခေါင်းနောက်ဘက်သို့ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်ပါ။ သင့် နှာခေါင်းကိုင်ထားသည့် လက်ချောင်းများကို လွှတ်လိုက်သွားအောင် မှုတ်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်သည်။ ဖောက်ခနဲ အသံကြားလိုက်ပါက နားအတွင်းနှင့် နားအပြင်မှ ဖိအား ညီမျှ ကြောင်း သိရပါမည်။

လေယာဉ်ဆင်းနေစဉ် မအိပ်နှင့်

လေယာဉ်ပျံသန်းနေစဉ် တရေးတမောအိပ်လိုပါက လေယာဉ်စ ပျံသန်းနေစဉ် မျက်စိ နှား မှိတ်ထားပါ။ လေယာဉ်ခရီးအဆုံး၌ မအိပ်ပါနှင့်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် မျိုချခြင်းကို မကြာခဏ ပြုလုပ်မိမည် မဟုတ်။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် လေဖိအား အပြောင်းအလဲများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လိုက်မိမည် မဟုတ်။ နားများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ရင်ချောင်ဆေးကိုကြိုသုံးပါ

သင်က လေယာဉ်ခရီးရှိနေပြီး သင့်ခေါင်းမိုးတွင် လိုဏ်ခေါင်း (Sinuses) က သင့်နားများကို ပိတ်ဆို့ရန်ရှိမည် ထင်ရပါက ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ရင်ချောင်ဆေး (decongestant) တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဆေးရည်စက်ကို လေယာဉ်မြေပြင်သို့မဆင်းမီ တစ်နာရီအလိုတွင် အသုံးပြုပါ။ အိမ်၌ဆိုလျှင် ညဉ့်လယ်၌ထပြီး နားကိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ရင်ချောင်ဆေးကို သုံးပါ။

ရေနက်နက်ထဲ မကူးပါနှင့်

ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ရေကူးခြင်းက ရေအောက်ထဲတွင် ရေကူးခြင်းထက် နားစည်ဖြူးယိုခိုက်မှု နည်းပါးပါသည်။ ဒေါက်တာအင်ဒရူးက ရေကူးသူများအား ရေအောက် သုံးပေ၊ လေးပေထက် ပိုနက်သည့်နေရာတွင် မကူးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

နှာခေါင်းမွန်နေပုံရပါက လေယာဉ်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေထဲ ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို သိပ်အားမကိုးပါနှင့်

ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် asprin, acetaminophen, ilbuprofen စသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများက ဆရာဝန်ထံ သင် သွားရောက် မပြသမီစပ်ကြား အချိန်ဆွဲနိုင်ရုံလောက်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။ ယင်းဆေးများအပေါ် အားကိုးအားထား မပြုပါနှင့်။

Guardian of Health ကသုံးပါနည်းနာတချို့

ယင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြချက်တချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်း စတင်ခံစားရသည်နှင့် ရေနွေးထည့်ထားသည့်ပုလင်း (ရော်ဘာရေနွေးအိတ်စသည်) ကို နားတွင် ကပ်ပေးပါ။

နားကိုက်ခြင်း ဆက်ရှိနေမည်ဆိုပါက ဂလစ်စရင်းထဲ ဖီနော်လ် 9% ရောထားသည့် ဆေးရည်အစက် အနည်းငယ်ကို နားထဲထည့်ပေးပါ။ ရံဖန်ရံခါ metacresylocetate ဆေးရည်အစက်ချခြင်းက အထက်ပါ ဖီနော်လ်ဆေးရည် ကဲ့သို့ အစွမ်းထက်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သာလွန်ကောင်းမွန်တတ်ပါသည်။

သလွင်ဆီ သို့မဟုတ် Salad Oil ကို အနည်းငယ်နွေးအောင် အပူပေးပြီး နားထဲထည့်ပါက သက်သာမှု ရစေနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါနည်းများ မသုံးနိုင်မှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဆီအလွန်အကျွံ မပူစေရန် သတိထားပါ။

နားကိုက်ခြင်းက မကြာခဏဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခါကိုက်လျှင် နာရီနှင့်ချီ ကြာတတ်ခြင်းဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း (Nosebleed)

နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်း၊ နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်း (Nosebleed) သို့မဟုတ် ဆေးအခေါ်အားဖြင့် epistaxis မှာ မတော်တဆထိခိုက်မှု နှာညှပ်ယိုခြင်းနှင့် သွေးတိုးကျခြင်းတို့က အဖြစ်များသေသည့် အကြောင်းရင်းများပဲ ဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါတချို့က သွေးအရောက်များခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဝက်သက်၊ တုပ်ကွေးများ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (နမိုးနီးယား) ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုး၊ မသိရောင်ခြင်း စသည့် Strep-tococcus ပိုးကြောင့် ဖြစ်သည့်ရောဂါများနှင့် အထူးသဖြင့် တိုက်ဖွိုက်အဖျားတို့မှာ ယင်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် နှာခေါင်းသွေးယိုစီးခြင်း ဖြစ်သည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါတချို့ကြောင့်လည်း နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

သွေးယိုစဉ်ခြင်းသက်သာစေမည့်နည်းလမ်းကောင်းများ

နှပ်တစ်ချက်ခပ်ပြင်းပြင်းညှစ်လိုက်ပါ

"သွေးယိုစီးခြင်းကို ရပ်ရန် မကြိုးစားမီ နှပ်တစ်ချက် ခပ်ပြင်းပြင်း ညှစ်လိုက်ပါ"ဟု မဟာတန် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းဆေးရုံမှ ခွဲစိတ်ကုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး အယ်လ်ဝင်ကတ်ဇ်က ပြောသည်။ ယင်းသို့ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းက သွေးကြောကိုပွင့်စေသည့် မည်သည့် သွေးခဲကိုမဆို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ သွေးခဲတစ်ခုက တံခါးတစ်ခုကို ဟနေအောင် သပ်လျှိုသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ သွေးကြောများတွင် ဆွဲဆန့်၍ရသည့် နိုင်ဘာမျှင်များရှိသည်။ သွေးကြောကိုပွင့်ဟနေအောင် ထောက်ထားသည့် သွေးခဲကို ဖယ်

ထုတ်ပစ်နိုင်လျှင် နိုင်ဘာမျှင်များက သွေးကြောအပေါက်ငယ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျုံ့၍စေခြင်းဖြင့် အပေါက်ပိတ်စေနိုင်သည်။

"ဒီလိုလုပ်တာက တကယ်ကို အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်တာရုတ် လျှောက်လုပ်နေတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်" ဟူ၍ ဆန်နီအဲကိုမှ နားနှင့် လေပြွန်ဆိုင်ရာရောဂါအထူးကု ဂျွန်၊ အေ၊ ဟင်ဒါဆန်က ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းကို ဖိအားအနည်းငယ်ပေးခြင်းက နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်တန့်သွားစေပါသည်။

သွေးယိုစီးသည့် နှာခေါင်းဘက်ကို ဆေးဆွတ်ဂွမ်းဖြင့်ဆို့ထားပါ

ဂွမ်းကို အာဆေးနှင့် ဆွတ်သင့်ပါသလဲ။ ကျွမ်းကျင်သူ အတော်များများက ဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် Neo-Synephrine, Afrin Nasal Spray စသည့် ရင်ချောင်ဆေးများကို သုံးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ကျော့ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်၊ ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးသိပ္ပံပညာရပ်ကျောင်းမှ နားနှင့် လေပြွန်ရောဂါဆိုင်ရာ အထူးကု ဂျာရေမရင်စီပါက ရှာလကာရည် (Vinegar) ကို ပို၍ သဘောကျသည်။ ရှာလကာရည်မှ အက်ဆစ်သည် အနာမရင်းအောင် သပ်မှုကပ်သလိုမျိုး အကျိုးဆက်ကိုပေးသည်။ ရင်ချောင်ဆေးများက ယာယီထိန်းချုပ်မှုကို သာပေးပြီး အသုံးလွန်ပါလျှင် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်း နံရံကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

ပိတ်ကျိုး (qauze) တစ်မျိုးတည်းကိုလည်း သုံးနိုင်

သင့်တွင် ဂွမ်း အလွယ်တကူမရှိလျှင် ပိုးသတ်ထားသည့် ပိတ်ကျိုးကို သုံးနိုင်ပါသည်။ သင့်နှာခေါင်းထဲ မထည့်မီ ပိတ်ကျိုးကို ရေဆွတ်ပါ။ ပိတ်ကျိုးကို ပြန်ထုတ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ သင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ရေခွက်သဖွယ်ပြုလုပ်ပြီး ရေဖြည့်ပါ။ ယင်းရေဖြင့် နှာခေါင်းထဲရှိ ပိတ်ကျိုးကို ရေဆွတ်ပေးပါ။ ထုတ်ရလွယ်ကူလိမ့်မည်။

သင့်နှာခေါင်းအပျော့သားနေရာကို လက်ဖြင့်ညှစ်ပေးပါ

နှပ်ညှစ်ပြီး သင့်နှာခေါင်းကို ဂွမ်း သို့မဟုတ် ပိတ်ကျိုးဖြင့် ပိတ်ဆို့ပြီးသည့်အခါ သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို အသုံးပြု၍ နှာခေါင်း၏ အပျော့သားနေရာကို နှာခေါင်းပိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ။ ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ကြာသည်အထိ ဆက်ညှစ်ထားပါ။ သွေးယိုစီးခြင်း မရပ်တန့်ပါလျှင် နောက်ထပ်ဂွမ်း (သို့) ပိတ်ကျိုးကို အသစ်သုံးပြီး တစ်ဖန် ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်အထိ ညှစ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါဆိုလျှင် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ ဖိဆို့ထားသည့် အရာကို နောက်ထပ် မိနစ် ၂၀ ခန့်ထားပြီးမှ ဆွဲထုတ်ပါ။

မတ်မတ်ထိုင်ပါ

မတ်မတ်ထိုင်ပြီး လေကိုပါးစပ်ဖြင့်ရှူပါ။ လဲလျောင်းလိုက်လျှင် သွေးကို မျိုမိပေလိမ့်မည်။ ရေခဲကျပ်ထုပ် (ice pack) ဖြင့် နှာခေါင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းနောက်ပိုင်းကို ဖိပေးပါ။ အအေးက သွေးကြောကိုကျုံ့စေပြီး သွေးထွက် နည်းပါးစေပါသည်။

နှာခေါင်းကိုမကော်ပါနှင့်

သင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် သွေးကြောအပေါက်ကို ကျက်စေရန်မှာ (၇) ရက်မှ (၁၀) ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ သွေးခဲဖြစ်လာသည့် အခါ သွေးထွက်ခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်။ အနာဖေး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်း အနာဖေးကို ကော်ထုတ်လိုက်လျှင် သွေးတစ်ဖန် ထွက်လာမည်။

ပဋိဇီဝ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာကျက်လိမ်းဆေးကိုသုံးပါ

သင့်နှာခေါင်းထဲ ယင်း လိမ်းဆေးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လိမ်း ပေးပါလျှင် Staph ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ဖျက်ဆီးပစ်မှာဖြစ်သည်။ ဒါက ယားယံခြင်းကို ရပ်စဲသွားစေပြီး သင့်ကို ကော်ထုတ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် လှုံ့ ဆော်သည့် အကျိအချွဲ ခဲမာခြင်းကို တားဆီးပေးပါသည်။

အက်စ်ပရင်ကိုသတိထား

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

ဒါတွေကိုသတိထားပါ

ဒေါက်တာဟင်ဒါဆင်က သွေးလွန်နာများအား အက်စ်ပရင်နှင့် တူသည့် ဆယ်လီဆယ်လိတ် (Salicylates) ပမာဏများများစားစားပါသည့် အစား အစာမျိုးကို ရှောင်နိုင်သည်။ ထိုအစားအစာများထဲတွင် မက်မွန်သီး၊ မန်းသီး၊ ဘယ်ရီသီး အမျိုးအစားအားလုံး၊ ဝေညင်းချယ်ရီသီး၊ စပျစ်၊ ရေတမ်း၊ မက်

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

သင့်သွေးပေါင်ကို ထိန်းထားပါ

သွေးတိုးရှိသူများမှာ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း များတတ်ပါသည်။ ဒါ ကြောင့် အဆီနည်း၊ ကိုလက်စထရောနည်း အစားအစာကိုစားပါဟု ဝါရှင်တန် တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း၊ နားနှင့် လေပြွန်ရောဂါဗေဒဌာနမှ နည်းပြဒေါက်တာ ဂီးလ်ဘတ်ဝ် လီဝစ်က ပြောပါသည်။ "သင့်မှာ သွေးတိုးရှိလို့ သွေးကြောတစ်ခု ပေါက်သွားတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်တွင်းမှာ ပေါက်တာထက် တခြားတစ်နေရာရာမှာ ပေါက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက ဘုရားပေးတဲ့ လမ်းလွှဲအဆို့ရှင်တစ်ခု နှင့် တူပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာလီဝစ်က ပြောသည်။

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်စာစားပါ

သင်က မကြာခဏ နှာခေါင်းသွေးယိုသူ ဖြစ်ပါလျှင် ဆုံးရှုံးသွားသည့် သွေးကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် သံဓာတ်ပါသည့် ဖြည့်စွက်စာကို မှီဝဲရန် စဉ်း စားပါ။ သံဓာတ်သည် သွေးဆဲလ်၏ အဓိကပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဟေမိုဂလိုဘင်၏ မပါမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်သည်။

သင့်ရှူသွင်းလေကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ

သင် အသက်ရှူသည့်အခါ သင့်အဆုတ်များထဲ ရောက်မှီမည့်လေက ကောင်းစွာ စိုစွတ်ခြင်းရှိစေအောင် သင့်နှာခေါင်းက လုပ်ပေးရသည်။ သည့်အတွက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ခြောက်သွေ့နေလျှင် သင့်နှာခေါင်းက အလုပ်ပိုလုပ်ရသည်။ အခန်းတွင်းသုံး စိုထိုင်းမှုထိန်းစက် (room Humudifier) ကောင်းကောင်းတစ်ခု ထားရှိနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။

ဗီတာမင် C ကောင်းကောင်းရပါစေ

ဗီတာမင်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်သျှူးကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ဆက်သွယ်တစ်သျှူး (ကိုလာဂျင်) ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအပေါ်ပိုင်း တစ်သျှူးတွင်းရှိ ကိုလာဂျင် က ထိုအချွဲကို ယင်းတို့ရှိရမည့်နေရာတွင် မြဲနေစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ဖြင့် သင့်နှာခေါင်းနှင့် နှာလိုက်များ (sinuses)၏ အတွင်းပိုင်း အကာအရံကို စိုစွတ်စေသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

သင့်နှာခေါင်းပေါက် အမြဲစိုစွတ်ရန် လိုလာပါလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ယင်းနေရာကို တကယ့်ကို ခြောက်သွေ့စေပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးရွေးချယ်ရာမှာ သတိထား

အက်စ်ထရိုဂျင် ဟော်မုန်းက အကျိအချွဲ (Mucus) ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် ကြီးစွာသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အက်စ်ထရိုဂျင်ကို ပြောင်းလဲစေမည့် အချင်းအရာမှန်သမျှသည် သင့်အား နှာခေါင်းခြောက်သွေ့ပိုခြင်းကို ပို၍ ဖြစ်လွယ်စေပါသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဓမ္မတာသွေးလာခြင်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းက သင့်အတွက် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါလျှင် သင့်အတွက် ပဋိသန္ဓေဆေးလုံး ရွေးချယ်ရာတွင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ လိုသည်။

ဆရာဝန်ထံပြသပါ

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းနာများကို သုံးစွဲသော်လည်း သွေးထွက်မရပ်ပါလျှင် အရေးပေါ်ခန်းသို့ ပြေးပါ။ သို့မဟုတ် သင့် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ သွေးယိုစီးခြင်းလွန်ပါလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ရှားပါးသည့် ဖြစ်ရပ်များတွင် အဆက်မပြတ် နှာခေါင်းသွေးယိုစီးခြင်းက အဖုအကျိတ်ရှိနေကြောင်း ညွှန်ပြပါသည်။

□

၄။ သွားကိုက်သွားနာ (Toothache)

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

"သင့်သွားကို လက်ဖြင့် အထိမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါက သွားကိုက်ခြင်းပဲ။ (toothache) တကယ်လို့ သွားအတွက် အပူ ဒါမှမဟုတ် အအေးထိတာကို မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါကအသိထူးမှု (Sensitivity)နှင့် ဆိုင်တဲ့ပြဿနာပဲ ဖြစ်တယ်"ဟု ဘယ်လ်တီမိုး သွားပညာအကယ်ဒမီ၏ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ရောဘတ် လီဗင်း က ပြောသည်။ အပူအအေး အထိမခံနိုင်ခြင်းမှာ (Dentinal Hyper Sensility) ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်သည့်လူနာလည်း များသည်။ သွား၏ ကြွေလွှာအောက်ရှိ ဒန်တင်းအလွှာ (dentil) ပေါ်လာ၍ ဖြစ်သည်။ ရုန်ရှိ သွားချေး (plaque)က ကြွေလွှာကို စားသွားခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သွားကိုက်စေခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများထဲတွင် အထက်က ဖော်ပြသည့် အကြောင်းများအပြင် အံသွားပျက်စီးခြင်း၊ ပါးစပ်လက်ဝါးနှင့် အရိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သွားနှစ်ခုအကြား အစာညှပ်ရာမှလည်း သွားနာသွားကိုက် ဖြစ်နိုင်သည်။

သွားကိုက်သွားနာဖြစ်ပါလျှင် အသေချာဆုံးနည်းမှာ သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်ထံ မပြသနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် ဝိုးသော်လည်း မပြသမီကြား သက်သာမှုရရှိစေရန်ဖြစ်စေ အောက်ပါနည်းနာများထဲမှ တစ်ခုခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေရာနည်းအမြောက်အမြား

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

ပါးစပ်အပြည့် ရေကိုငုံပြီး ခပ်ပြင်းပြင်း ပလုတ်ကျင်းပါဟု တင်နက်စ်ဆီ သွားကောလိပ်မှ ဒေါက်တာ တိန့်တာက ပြောသည်။ သွားကြား အစာညှပ်ခြင်းကြောင့် သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ပါက ဤနည်းဖြင့် အစာထွက်သွားနိုင်၍ သက်သာမှု ရရှိနိုင်ပေပါသည်။

ပလုတ်ကျင်း၍မှ အစာထွက်မသွားလျှင် သွားကြားထိုး ပိုးချည်မျှင်ဖြင့် အသာအယာ ဆွဲထုတ်ပေးပါ။ သွားဖုံး ရောင်ရမ်းနိုင်သဖြင့် အသာအယာလုပ်ရန် သတိထားပါ။

ဝီစကီတမှုသောက်ပါ

ဝီစကီတစ်မှုလောက် သောက်၍ နာနေကိုက်နေသည့် သွားအပေါ် ဝီစကီငုံထားပေးပါဟု ယင်းဆေးကျောင်းမှ ပူရှလီကသွားဆရာဝန် ဒေါက်တာ ပီးလစ်၊ ဒီ၊ ကွန်း က ပြောသည်။ သွားဖုံးက ဝီစကီတချို့ကို စုပ်ယူမည်ဖြစ်သဖြင့် အနာကို ထုံသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျန်သည့် ဝီစကီကို ထွေးထုတ်ပါ။

ဆားရည်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ပလုတ်ကျင်းပါ

ထမင်းစားပြီးတိုင်း ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ဆားရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါဟု ဒေါက်တာကွန်က အကြံပေးသည်။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ တစ်ဇွန်းကို ရေ (၈ အောင်စ)ထဲ ထည့်ပြီး ကြေညက်အောင် မွှေပေးပါ။ ယင်း ဆားပျော်ရည်မှ ပါးစပ်တစ်ငုံစာကို ပါးစပ်ထဲငုံထားပြီး ပလုတ်ကျင်းပြီး ထွေးထုတ်ပစ်ပါ။

လေးညှင်းဆီကိုသုံးပါ

လေးညှင်းဆီကို သွားနာသွားကိုက်အတွက် လူတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် သုံးစွဲလာခဲ့ကြောင်း၊ သွားဆရာဝန် ဒေါက်တာရစ်ချက်ရှဲမက်က ပြောသည်။ ဆေးဆိုင်မှ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လေးညှင်းဆီ အစက်

အနည်းငယ်ကို ကိုက်နေသည့် သွားပေါ် အစက်ချပါ။ သို့မဟုတ် ဂွမ်းဖြင့်တို့ပြီး သွားအပေါက်ထဲ ထိုးဖြည့်ထားနိုင်ပါသည်။

နာသည့်သွားနှင့် မကိုက်ပါနှင့်

သွားကို ထိခိုက်မိ၍ သွားနာခြင်းဖြစ်ပါက အစာစားသည့်အခါ နာသည့် သွားဘက်ကို မဝါးပါနှင့်။ သွား ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း မရှိလျှင် ယင်းသွားကို အနားပေးခြင်းဖြင့် မကြာမီ ပြန်လည် အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရေခဲအုံပေးပါ

သွားကိုက် သွားနာခြင်းများကို ဒဏ်ရာအနာတစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားကုသပါ။ ကိုက်နေသည့်သွားအပေါ် ရေခဲအုံပေးပါ။ သို့မဟုတ် ယင်းသွားနှင့် အနီးဆုံး ပါးပြင်ပေါ် ရေခဲအုံပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခြား၍ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ ရေခဲအုံပေးပါ။

သင့်ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားပါ

သွားပေါ်ဖြတ်သွားသည့် လေအေးကြောင့် သွားပြဿနာပေါ်ပါက လေအေးမဝင်ရအောင် ပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပါဟု ဒေါက်တာလိဗိုင်းက ပြောသည်။

သွားချင်းကြိတ်မိ၍နာပါလျှင် ပါးစပ်ဟထားပါ

တချို့ သွားကိုက်ခြင်းမှာ သွားချင်းကြိတ်မိ ကိုက်မိ၍ ဖိနာလာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် သွားဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သင့်ပါးစပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဟထားပါဟု ဒေါက်တာလီဗင်းက အကြံပြုပါသည်။

အက်စ်ပရင်ဆေးပြားကို မျိုချပါ

"အက်စ်ပရင်ကို နာနေသည့် သွားဖုံးပေါ် တိုက်ရိုက် အုံပေးပါ" ဆိုသည့် အချက်ကို မယုံပါနှင့်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက အက်စ်ပရင်ကြောင့် အပူလောင်နာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာဘီနံတာက ပြောပါသည်။ အကိုက်သက်သာစေရန် ၄ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၆ နာရီခြားပြီး လိုအပ်သလို အက်စ်ပရင် တစ်ပြားစီ သောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကူးစက်ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ

အပူကပ်ပေးခြင်းကြောင့် သွားကိုက် သက်သာစေသည်တိုင် ကူးစက်ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်း (သို့) အုံပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အပူက ကူးစက်မှုကို မေးရိုးအပြင်ဘက် ပြန့်သွားစေပြီး ရောဂါကိုပိုမို ဆိုးရွားစေနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာကျွန်းက ပြောသည်။

အပူအအေး အထိမခံသည့် "သွား" အတွက် ဒါတွေကိုသုံး

သည်သို့သောသူများအတွက် ဒေါက်တာကျွန်း၏အကြံပြုချက်မှာ ဤသို့ ဖြစ်သည်။ သွားပွတ်တံအတွက် ပျော့ပျောင်းသည့် နိုင်လွန်အမျှင်ပါ သွားပွတ်တံကို သုံးရန်ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးများအဖြစ် sensodyne, promise, protect, Thermodent နှင့် Denquel တို့ပါဝင်သည်။ ယင်းသွားတိုက်ဆေးများမှာ အပူအအေး အထိမခံသည့်သွားများ (sensitive teeth) ရှိသူများအတွက် အထူးပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လက်ကို 'နှိပ်ပေးခြင်း' ဖြင့် သွားကိုက်သက်သာစေနည်း

ယခုနည်းက သွားကိုက်သွားနာခြင်းကို ၅၀ % ခန့် သက်သာစေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အန်စာတုံးပုံ ရေခဲတုံးတစ်တုံးကို သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြား ဗီ (V) ပုံသဏ္ဌာန် နေရာထဲထည့်ပြီး ပွတ်ပေးပါ။ ရေခဲတုံးကို အသာအယာ ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်အထိ တွန်းပေးဖိပေးပြီး ပွတ်ပါ။

လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကာနေဒါနိုင်ငံသား သုတေသီနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု လေ့လာရေး နိုင်ငံတကာအသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ရိုနယ်လ်မယ်လ်ဇက်စ်က ရေခဲနှင့် "မာဆတ်ချ်" လုပ်ပေးခြင်းက သွားကိုက်သူများထဲတွင် လူဦးရေ ၆၀ % မှ ၉၀ % အထိ သက်သာမှုရှိစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူ့လုပ်ပုံကိုင်ပုံက အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သူ၏ သုတေသနက ပြသသည်။ သဘောမှာ ရေခဲနှင့် ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ယင်းပွတ်သည့် လှုံ့ဆော်မှုအာရုံမှာ သွားကိုက်သည့် နာကျင်မှု သတိပေးချက်သွားမည့် အာရုံကြော (နမ်ကြော) လမ်းမနှင့် အတူတူပဲ ဖြစ်သည်။ အာရုံကြောက တစ်ချိန်လျှင် အချက်ပြမှုတစ်ခုတည်းကိုသာ လက်ခံသွားလာစေသည့်အတွက် ပွတ်တိုက်ခြင်းအာရုံက နာကျင်မှုအာရုံထက် ပို၍ အလေးသာသည့်အတွက် နာကျင်မှုအာရုံက မှေးမှိန်သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၇။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုး (Halitosis)

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အထူးသဖြင့် အနီးကပ်နေထိုင် ဆက်ဆံရသည့် တစ်ဖက်သားအား အနှောက် ကသိကအောက်ဖြစ်စေသည့်အရာပဲ ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်သူ၏ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိုခံရပြီး မိမိကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုမဲ့စေသည်။ တစ်ဖက်သူ၏ အထင်အမြင်သေးမှုကိုလည်း ခံရတတ်သည်။ အနီးကပ်ပေါင်းသင်းရသည့် ချစ်သူ သို့မဟုတ် ဇနီးမောင်နှံဆိုလျှင် အဘယ်သို့ ရှိမည်နည်း။

မိမိ၏ ခံတွင်းနံ့ဆိုး သို့မဟုတ် အသက်ရှူနံ့ဆိုး (halitosis) ဘယ်လိုအခြေအနေရှိသည်ကို သိလိုလျှင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား အမှန်ကို ပြောပြဖို့ခိုင်းနိုင်သည်။ သည်သို့ မပြုလုပ်လိုပါလျှင် သင့်အသက်ရှူနံ့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်သည့် နည်းများရှိပါသည်။

နည်းတစ်နည်းမှာ သင့်လက်ကို ခွက်သဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ယင်းအထဲ "ဟား" ဆိုပြီး အသက် ပြင်းပြင်းကြာကြာ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ လက်ခွက်ထဲရှိ လေကို နမ်းကြည့်ပါ။ ယင်းလေသည် အနံ့ဆိုးရှိလျှင် သူများကိုလည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ သွားကြားထဲ ပွတ်တိုက်သည့် ကြိုးကို သင့်သွားကြားထဲထည့်ပြီး အသာအယာပွတ်ဆွဲပြီး ထုတ်၍ နမ်းကြည့်ပါ။ သင့်ခံတွင်း အခြေအနေကို သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဘာကြောင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုးထွက်ရပါသလဲ

မိမိစားလိုက်သည့် အစားအစာ တချို့ကြောင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ထွက်သည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မဆလာ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်ကောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေသည်တို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းအနံ့အသက်ပြင်းပြင်း ထွက်တတ်ပါသည်။ သို့သော် တချို့နေရာတွင် ခံတွင်းအနံ့ မကောင်းခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစာအိမ်နှင့် အူမိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် တတ်အရွယ်များနှင့် အနံ့အသက်များ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ သင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုးက ထင်ရှားသည့် အကြောင်းချင်းရာ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ (၂၄) နာရီထက် ပိုကြာကြာရှိနေလျှင် သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ထံ ပြသပါဟု ဘဲလ်တီးမိုး အထွေထွေသွားပညာအကယ်ဒမီမှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ရော့ဂျာ၊ ဝီ၊ လီဝင် က ပြောပါသည်။

ခံတွင်းနံ့ဆိုး ဖြစ်စေပါတတ်သည့် ရောဂါများထဲတွင် ကင်ဆာ၊ အဆုတ်တီဘီ၊ ကာလသားရောဂါ (ဆစ်ဖလစ်)၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် သွေးသကြာဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဆေးတချို့ဖြစ်သည့် Pencillamineနှင့် Lithium တို့သည်လည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်နည်းများ

ကြက်သွန်မြိတ်သားစုကိုရှောင်

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် (မဆလာစသည်) များများပါသည့် အစားအစာများသည် စားပြီးသည့်တိုင် ယင်းတို့က အချိန်ပိုကြာကြာရှိတတ်သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် ပါးစပ်ထဲရှိ ကျန်နေတတ်သည့် ရနံ့ဆီများ (essential oils) ထဲတွင် ဆက်လက်ရှိနေတတ်သည်။ သင်စားလိုက်သည့် မဆလာပေါ် မှတည်ပြီး သင်ဘယ်လောက်ပင် သွားတိုက်ပါစေ အနံ့မှာ (၂၄) နာရီအထိ ရှိနေနိုင်သည်။ သင်ရှောင်ရှားသင့်သည့် အစားအစာများထဲမှ တချို့မှာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအသားများကိုရှောင်

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအစားအစာများဖြစ်သည့် ပါစတရမီ၊ ဆလာမီ၊ ဟက်ပါရှန်စိတို့က ယင်းတို့ကို မျိုချပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်အတော်ကြာသည့်အထိ ပါးစပ်ထဲတွင် အဆီများ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်တိုင်း ယင်းတို့အနံ့ ထွက်နေမည်သာ။ သင့်တွင် အနံ့အသက်ဆိုးမထွက်စေလိုသည့် ကိစ္စတစ်ရပ်ရပ်ရှိပါက ယင်းကိစ္စမပြုမတိုင်မီ (၂၄) နာရီကြိုပြီး ယင်းအစားအစာမျိုးကို ရှောင်ထားပါ။

ဒိန်ခဲကိုရှောင်ပါ

မုန့်များပေါ်ရှိ သို့မဟုတ် မုန့်အတွင်းရှိ ဒိန်ခဲသည် သင် အသက်ရှူထုတ် လိုက်သည့်လေထဲ ရှိမြဲမှာ လိုက်ပါတတ်သည်။ အခြား နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် လည်း အလားတူ အကျိုးဆက်မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ ဝိစကီစသည်တို့ကို ရှောင်

ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့် ဝိစကီတို့သည် အရည်များ အကျန်ပစ္စည်း ချန်ထားခဲ့ပြီး သင့်ပါးစပ်ထဲရှိ 'သွားချေး'နှင့် ကပ်ငြိနေတတ်သည်။ ပြီး အစာချေအဖွဲ့ ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။ သင် အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်လေထဲတွင် ယင်းတို့၏ အစအနများ ရောနှောပါလာမည် ဖြစ်သည်။

သွားပွတ်တံကိုဆောင်ထား

အစာစားပြီးလျှင် ပြီးချင်း သွားတိုက်ပါက အနံ့တချို့ကို အမြဲတစေ ဖြစ်စေ၊ ယာယီဖြစ်စေ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ဖြစ်ရခြင်း၏ ထက်ဝက်သည်တရားခံမှာ သွားနှင့်သွားဖုံးတွင် တွယ်ကပ်နေသည့် ဘက်တီးရီးယား အရှုပ်များနှင့် အစသေများ ပါဝင်သည့် ပျော့ပျောင်းစေးကပ်သည့် အလွှာပါးပဲ ဖြစ်သည်ဟု မစ္စဖီတ်ဟတ္တသိုလ်၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာကျောင်းမှ လက်ထောက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါမောက္ခ ဒေါက်တာအဲရစ်ရှာပီရိုက ဆိုသည်။ ယင်းအလွှာ ပါးကို သွားချေးဟု ခေါ်သည်။ ဘယ်အချိန်အခါ၌မဆို ယင်းဘက်တီးရီးယား အရေအတွက် ဘီလီယံ ၅၀,၀၀၀ ခန့်က ပါးစပ်ထဲ အမြဲရှိနေသည်။ သင့်ပါးစပ် ထဲ ဝင်လာသည့် အစားအစာမှန်သမျှကို ၎င်းတို့ကပေါ လိုက်စားသည်။ အနံ့ အသက် အနည်းငယ်ခန့်ကို ၎င်းတို့က သိမ်းဆည်းထားသလို ၎င်းတို့၏ ကိုယ် ပိုင်အနံ့လည်း အနည်းအကျဉ်း ထွက်သည်။ သင်အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့် အခါ ယင်းတို့၏ အနံ့ ပါလာသည်။ ထို့အတွက် အစာစားပြီးတိုင်း သွားချေးကို စင်အောင် သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ပါ။ သင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ပြဿနာ တချို့ ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

စားသောက်ပြီး သွားကို သွားပွတ်တံနှင့် မတိုက်နိုင်သည့်အခါ ပါးစပ် ပလုတ်ကျင်း နိုင်ပါသည်။ အစာစားပြီးတိုင်း သန့်စင်ခန်းသို့သွားပြီး ရေဖြင့်ပါးစပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပြည့်ငုံပြီး ဘယ်ညာ ဝေ့နိုက်ပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ ယင်းရေကို ထွေးထုတ်ပစ်ပါ။

အစာရှောင်ခြင်းကလည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖြစ်စေနိုင်

အစာစားခြင်းကြောင့်သာ ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ဖြစ်စေသည်မဟုတ်။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း (သို့) အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ညီမျှသည့် အစားအစာကလည်း ခံတွင်းနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

ပလုတ်ကျင်းပြီးမျိုချပါ

သင်က စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ စားသောက်ပြီးပြီ။ သွားပွတ်တံနှင့် သွားကြားပွတ်ကြိုးမျှင်က အိမ်မှာ။ စားပွဲကထွက်လိုက်ကလည်း အဆင်မပြေ။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် ရေမန်းခွက် တစ်ခွက်ထဲမှ ရေကို တစ်မြုံလောက်သောက်ပြီး သွားပတ်လည် ရေကို ဝေ့ရမ်း သန့်စင်ပါ။ အစားအစာ အစအနများပါသည့် ယင်းရေကို မျိုချပစ်လိုက်ပါ။

ဘူဒီနာအနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းရည်နှင့် ပလုတ်ကျင်းပါ

မိနစ် ၂၀ ခန့် အနံ့ကင်းကင်း ဖြစ်လိုပါလျှင် ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည် (mouth wash) တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းက အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အချိန်စေ့လျှင်တော့ အနံ့ပြန်ပေါ်လာမည်ကိုတော့ သတိထားရပေမည်။

ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ကို အရောင်နှင့် အနံ့အသက်အရ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ပယင်းရောင်နှင့် ဆေးနံ့ပါသည့် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များတွင် စမုန်ဖြူ (thyme) ယူကာလစ်ဆီ၊ ပက်ပါမင့်ဆီ (pepper mint) winter green စသည့် ရနံ့ဆီများ essential oi(s) နှင့်အတူ sodium benzoate သို့မဟုတ် benzoic acid ပါဝင်သည်။ အနီရောင်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များထဲတွင် ဇင့်ခြစ်ပေါင်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးက ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အနံ့ထွက်စေမည့် ဓာတ်ကြွင်းဓာတ်ကျန်များကို ဓာတ်ပြု ပြယ်စေမှာ ဖြစ်သည်။

ဘူဒီနာ (သို့) ပီကောကိုစားပါ

ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်များနည်းတူ ဘူဒီနာ သို့မဟုတ် ဘူဒီနာအနံ့ပါ ပီကောကိုဝါးခြင်းက အင်တာဗျူးတစ်ခုအတွက် (သို့) သမီးရည်းစားနှင့် တစ်ခဏ ချိန်းတွေ့ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

တရုတ်နံနံက အနံ့အသက်အတွက်ကောင်း

တရုတ်နံနံ (Parsley) က သင့်ထမင်းပွဲအတွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ရုံမက ခံတွင်းနံ့ကောင်းစေသည့် သဘာဝပစ္စည်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်လေကို သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်နံနံတစ်ပင်ကို ကျကျနန ကိုက်ဝါးပါ။

သင့်လျှာကို လျှာခြစ်တံဖြင့်တိုက်ချွတ်ပေးပါ

လူအများစုက သူတို့၏ လျှာများကို မေ့လျော့တတ်ကြပါတယ်။ သင့်လျှာမှာ အမွှေးမျှင်သဏ္ဌာန် ထိုးထိုးထောင်ထောင်တွေနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေရတာပါ။ အကျယ်ကြည့်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ရင် မြက်တောတစ်တောနှင့် တူပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ သွားရေးနှင့် အစားအစာတချို့ ခိုအောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်လို့ ဒေါက်တာရုပ်ဖီကာ ဆိုပါသည်။ ဒေါက်တာရုပ်ဖီကာ၏ အကြံပေးချက်မှာ သင်သွားတိုက်နေစဉ်တွင် သင့်လျှာကိုပါ လျှာခြစ်တံဖြင့် ခြစ်ပေးပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အနံ့ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အစားအစာနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ မှီမနေစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇက်နာခြင်း(သို့)လည်ပင်းနာ (Neck pain)

ဇက်နာခြင်း (သို့) လည်ပင်းနာ (neck pain) သည် များသောအားဖြင့် သင့် ဦးခေါင်းအနေအထား မမှန်သည့်အတွက် ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါက သင့်ရဲ့ နားရွက်များကို ပုခုံးများထက် ရှေ့ရောက်အောင် အကြာကြီးထားသည့်အတွက် လည်ပင်းနာရခြင်းဖြစ်သည်ဟု အကြီးတန်း ရူပကုထုံးပညာရှင် ဂျိုကရစ်မင်က ပြောသည်။ ရစ်မင်သည် ကွန်နက်တီကပ်ရှိ ဂရင်းဝစ်ဆေးရုံ ခေါင်းကိုက် ဆေးခန်းဌာနမှ ခေါင်းကိုက်အတွင်းလူနာများကို ကုသပေးသည့် ခေါင်းကိုက်ကုထုံးပညာရှင်လည်း ဖြစ်သည်။ ဒါက ဇက်နာပြဿနာများရှိသူ လူအများ အပြား ပြုလုပ်နေမှု ဖြစ်သည်။

တချို့သူတို့မှာ သူတို့၏လုပ်ငန်းသဘာဝအရ အခြားသူများထက် ဇက်နာ ဝေဒနာ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလှပြင်သူပညာရှင်များသည် တစ်နေ့လုံး ကုန်းကုန်းကွကွအနေအထားနှင့် အလုပ်လုပ်နေရသည်။

သင့် အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သင့် လူနေမှုပုံစံကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဇက်နာ ဝေဒနာကို မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်လာခဲ့လျှင် သက်သာမှုရစေရန် နည်းနာတချို့ကား ရှိနေပါသည်။ ယင်း နည်းနာများထဲတွင် အကျင့်ဆိုးများကို အကျင့်ကောင်းများနှင့် အစားထိုးခြင်း၊ လည်ပင်းကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပါ။

ကာကွယ်နည်း၊ သက်သာစေနည်းများ

ရေခဲထုပ်နှင့် အုံပေးပါ

ဇက်တောင့်ခြင်း စတင်လာပါက ရေခဲထုပ် သို့မဟုတ် ရေခဲတုံးလေးများကို မျက်နှာသုတ်ပဝါတွင် ထည့်ထုပ်ပြီး အုံပေးခြင်းက ကောင်းပါသည်။ လည်ပင်းအနည်းငယ် ဒဏ်ရာရ၍ ရောင်လာပါက ရေခဲက အရောင်ကျစေပါသည်။

အပူကြပ်ထုပ်ထိုးပေး

ရေခဲက အရောင်ကျစေပြီး နောက်ပိုင်း၌ အပူကြပ်ထုပ် ထိုးပေးပါ။ အပူက အံ့ဩလောက်အောင် သက်သာမှုကို ပေးပါသည်။ ရေပူရေငွေ့နှင့်လည်း ရေချိုးနိုင်ပါသည်။

လိမ်းဆေးများကိုရှောင်ပါ

ပြင်ပဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လိမ်းဆေး လူးဆေးများသည် ဖြေသိမ့်မှုကို ပေးသော်လည်း တကယ်တမ်းမှာ ကောင်းသော အကျိုးအာနိသင် မရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ယင်းလိမ်းဆေး လူးဆေးများသည် အရေပြားကို ဖောက်ထွင်း ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဟု Deven မှ ဘောလုံးအသင်း၏ လေ့ကျင့်ရေးမှူးဖြစ်သူ ဇတ်အန်တိုနီယိုက ပြောသည်။ ယင်းလူးဆေး လိမ်းဆေးများနှင့် အပူကြပ်ထုပ်တွဲပြီး ဘယ်သောအခါမှ မသုံးပါနှင့်ဟုလည်း အန်တိုနီယိုက ပြောသည်။ လိမ်းဆေး လူးဆေးများက အများဆုံး စိတ်ပညာသဘောအားဖြင့်သာ အကျိုးပြုနိုင်ပါမည်။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကိုစားနိုင်

ဆရာဝန် ဆေးစာမလိုဘဲ ဆိုင်မှဝယ်ယူနိုင်သည့် အရောင်ကျဆေးများ ဖြစ်သည့် aspirin နှင့် ibuprofen တို့သည် အရောင်နှင့် အကိုက်အခဲကိုပါ သက်သာစေသည်။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် လေးကြိမ် ဆေးသောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ဆေး နှစ်လုံးသောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်မှီပါကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပါ

သင်ထိုင်သည့် ထိုင်ခုံသည် သင့်ကို ကျောမှီကောင်းကောင်း မပေးပါက လက်ရှိ သင့်လည်ပင်းနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ပြဿနာသစ်များကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြောကြားလိုက်သူမှာ ပင်ဆာဗေးနီးယားမှ ကျောရိုးနှင့် အဆစ်အမြစ်ကို လက်ဖြင့်ပြင်ပေးသူ မိုက်ကယ်၊ ဘေး မရိုက်ခ် ဖြစ်သည်။

ကျောနှစ်ဖက်ကြား မျက်နှာသုတ်ပဝါလိပ်ကိုထည့်ထိုင်

သင် ထိုင်သည့်အခါ မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်ကိုလိပ်ပြီး ကျောနှစ်ဖက်ကြားထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ သင့်ကျောရိုးကို အလိုင်းမင်း ပိုမိုကောင်းစေပါသည်ဟု ဂရစ်ဗင်က ပြောသည်။

စောစောအနားယူပါ

အမြဲတစေ မတ်တတ်ရပ်ခြင်းမှ ခြေထောက်က အနားယူရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ လည်ပင်းကလည်း အမြဲထိုင်နေရာမှ အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ သင့်ဦးခေါင်း အလေးချိန်သည် ၈ ပေါင်ခန့် ရှိသည်။ ယင်းကို ခန္ဓာကိုယ် အကူအညီမပါဘဲ နှင့် လည်ချောင်းက ထမ်းဆောင်ရန်မှာ နည်းနည်းနောနောအလေးချိန် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်ပါ။

အမြဲခေါင်းငုံ့ပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်

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

မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကြည့်

သင်သည် ဗီဒီယို၊ ကွန်ပြူတာမျက်နှာပြင်ကာသရုပ် (ဖန်ရင်း) နှင့် တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်ရသူဖြစ်ပါက ဖန်ရင်းကို သင့်မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထား ကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ သည့်သို့ မဟုတ်ဘဲ အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်ဘက်သို့လည်းကောင်း နာရီများစွာကြည့်ပါက သင့်လည်ပင်းကို အကြောဆွဲသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

တယ်လီဖုန်းပြောရာတွင်သတိထား

သင် စာရေးနေစဉ် တယ်လီဖုန်းလာ၍ စကားပြောပါက သင်လည်ပင်း အနေအထားမှာ ဝိုက်ကျသည့် အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ ယင်း အနေအထားက စက်နိုင်ခြင်းနှင့် ကိုက်နာခြင်းကို ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ ရှိသည်။

မာသည့်မွေ့ရာပေါ်အိပ်ပါ

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

ခေါင်းအုံးမပါလျှင် ပိုကောင်းသည်

ခေါင်းအုံးကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ လည်ပင်းနာနှင့် ဝေဒနာသည် အများအပြားမှာ ခေါင်းအုံးမပါဘဲနှင့် အိပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရရှိပါသည်။

ဗိုက်မှောက်ပြီး မအိပ်နှင့်

ဗိုက်မှောက်အိပ်ခြင်းက သင့်ကျောအတွက်သာမက သင့်လည်ပင်းအတွက်ပါ မကောင်းပါ။ အဆိုးဆုံးအိပ်နည်းပုံစံမှာ မိစင်ဝမ်းထဲရှိ သနေ့သားတည်နေပုံ အနေအထား ဖြစ်သည်။ ဒါက ဘေးစောင်းကွေးအိပ်ပြီး သင့်ဒူးခေါင်းများကို ရင်ဘတ်ထဲထည့်သွင်းအိပ်နေပုံ ဖြစ်သည်။

လည်ပင်းကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ

ပြင်ပတွင် ရာသီဥတုအေးပြီး နီးစွတ်သည့်အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းသကဲ့သို့ လည်ပင်းကိုလည်း ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ရန် လိုသည်။ ရာသီဥတုက စက်နိုင်ခြင်းနှင့် နာခြင်းကို ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပါက လည်ပင်းရှိ ကြွက်သားများကို တင်းတောင့်စေပြီး နာကျင်ခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ သင့်တွင် ဖိအားအများအပြား သို့မဟုတ် စိတ်တင်းကျပ်မှု အများအပြားရှိနေပါက တရားထိုင်ခြင်း၊ စသည် ကိုယ်လက်ဖြေလျှော့နည်းများကို (relaxation techniques) ကျင့်သုံးလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနီးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ

သင်သည် မော်တော်ကား မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း လည်ပင်း ပြင်းထန်စွာနာကျင်ပါက သို့မဟုတ် ခေါင်းလှုပ်ခြင်း (whiplash) ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်သည်ဟု ဒေါက်တာမရိုက်ကီစ က ပြောသည်။ ဆရာဝန်ထံ မရောက်မီစပ်ကြား ရေခဲအုံပေးထားပါ။ အပူအုံမယ်ဆိုရင် ဒဏ်ရာနေရာကို အပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။

ယေဘုယျ ဥပဒေသတစ်ခုအနေဖြင့် မှတ်သားရန်မှာ အဆက်မပြတ် နာကျင်နေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ 'အလုပ်များ အလွန်ပေးတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် လည်ပင်းနာခြင်းက ကျောရိုးပေါ်မှာ အပူအကျိတ်တစ်ခုခုထွက်ခြင်းရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်မှုယ်ရှိပါတယ်' ဟုဂျ ဂရစ်မင်က ဆိုသည်။

လည်ပင်းနာကို လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် မောင်းထုတ်ပါ

သင့်လည်ပင်း ကြွက်သားများသည်လည်း ဆွဲဆန့်ခံခြင်းနှင့် အားကောင်း အောင်ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် နာတောင့်ခြင်း ကို တိုက်ထုတ်ရန်နှင့် အနာဂတ်တွင် နာနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ခုချင်းစီကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၅)ကြိမ် (၅) ခါ ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်မပြုလုပ်မီ ပထမ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) မျိုးကို (၂) ပတ်ကြာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

- သင့်ခေါင်းကို ရှေ့သို့ညွှတ်နိုင်သမျှ ညွှတ်ပါ။ နောက်ဘက်သို့လည်း တမော့်နိုင်သမျှ လန်ချပါ။
- သင့်ဦးခေါင်းကို ပခုံးတစ်ဖက်သို့ ငဲ့စောင်းလိုက်ပါ။ သင့်ပခုံးကို ငြိမ်ငြိမ်ထားရပါမည်။ ပထမတစ်ဖက်ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်သို့ ရှေ့ကအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ဦးခေါင်းကို ဘေးဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ လှည့်နိုင်သမျှ လှည့်ပါ။
- သင့်လက်တစ်ဖက်ကို သင့်ဦးခေါင်း တစ်ဖက်ပေါ်တင်ပြီး သင့်ဦးခေါင်းနှင့် ရှေ့သို့တွန်းပါ။ ယင်းအတိုင်း (၅)စက္ကန့်မျှ ကိုင်ထားပါ။ ယင်းနောက် သက်သာအနေအထား နေပါ။ ဒီအတိုင်း(၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်နှင့်လည်း အလားတူမျိုး လုပ်ပါ။

- အခြေခံအားဖြင့် အထက်က ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းရှေ့ကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ညွှတ်လိုက်သည့်အခါ တန်ပြန်ဖိအား အနည်းငယ်ပေးပါ။ ယင်းနောက် နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းနောက်လှန်ချသည့် အခါ ကိုင်ထားသည့် လက်နှင့် တွန်းအား အနည်းငယ် ပေးရပါမည်။
- သင့်လက်များတွင် ပေါ့ပါးသည့် အလေး (၃ ပေါင်မှ ၅ ပေါင်) နှစ်ခု ဆုပ်ကိုင်ထားစဉ် ပုခုံးများကို တွန့်လိုက်ပါ။ လက်မောင်းများ ကို ဆန့်တန်းထားရပါမည်။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ ကိုယ်နံ့ဆိုး (Body odour)

လူတိုင်း ကိုယ်နံ့အနည်းနှင့်အများ ထွက်ရှိတတ်စမြဲ ဖြစ်သည်။ တချို့သူတို့တွင် ကိုယ်နံ့မှာ မသိသာသော်လည်း တချို့သူများမှထွက်သည့် ကိုယ်နံ့မှာ အနီးအနားရှိသူများ မခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လှသည်။ မသတီစရာ ရွံ့စရာ ဖြစ်စေသည်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်နံ့ဆိုးထွက်ခြင်းသည် အရေးပါလှသော သေစေသည့်ရောဂါ မဟုတ်သော်လည်း လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက်တော့ ကြီးမားသည့် ပြဿနာတစ်ခုဟူ၍ ဆိုနိုင်သည်။ ကိုယ်နံ့ဆိုးသည် ချိုင်းများ (ဂျိုင်း) နှင့် ပေါင်ခြံကြားမှ ထွက်ရှိသည့်အနံ့ကို အဓိကဆိုလိုသည်။ ချွေးနှင့် ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အနံ့အသက် ဖြစ်သည်။

သက်သာစေရာ နည်းအမျိုးမျိုး

ရေနှင့် ဆပ်ပြာများများသုံးတိုက်ချွတ်

ကိုယ်နံ့ကို ထိန်းချုပ်ရန် အခြေခံအကျဆုံးနည်းမှာ သင့်ကိုယ်ကို ဆပ်ပြာရေနှင့် တိုက်ချွတ်သန့်စင်ရန်ပဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အနံ့ဆိုးထွက်စေသည့် ချိုင်းကြားများနှင့် ပေါင်ကြားနေရာများကို အသေအချာ သန့်စင်ပါဟု အိုင်အိုဝါတက္ကသိုလ်၊ အရေပြားရောဂါဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကင်နီဆာတိုက ပြောသည်။

ယင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဆပ်ပြာမှာ အနံ့ပျောက်စေသည့် ဆပ်ပြာ (deodorant soap) ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းဆပ်ပြာသည် ဘက်တီးရီးယားများ ပြန်မပေါ်လာရန် ဟန့်တားပေး၍ ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် သန့်စင်တိုက်ချွတ်ရမည် ဆိုသည့်အချက်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ် သဘာဝ လှုပ်ရှားမှုပမာဏနှင့် ရာသီအချိန်အခါပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မည်။

သင့် သန့်စင်တိုက်ချွတ်ခြင်း လုံလောက်မှု ရှိမရှိ သိလိုပါလျှင် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို မေးကြည့်ပါ။ ချွေးဂလင်းများနှင့် ဘက်တီးရီးယားများမှာ နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်သည့်အတွက် သင့်ကိုယ်ကို နံနက်နှင့် ညဘက်ပါ ရေချိုးဖို့ သတိရပါ။

ဝတ်ထားသည့်အဝတ်အစား မကြာခဏလဲပေး

သင့်ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားကို ပိုကြိုးစား၍ တွန့်သွားသကဲ့သို့ တွန့်သွားအောင် သင်ရေချိုးသန့်စင်ပြီးသော်၊ သင့်အဝတ်အစားက သန့်စင်မှုမရှိလျှင် အနံ့ဆိုးက ရှိမြဲရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အောက်ခံ အဝတ်တစ်ထည်တည်းကို (၇)ရက်ခန့် ဝတ်ထားကြည့်ပါ။ အခြားသူများ ထွက်ပြေးရလောက်အောင် အနံ့ဆိုးထွက်မည်မှာ သေချာပါသည်။ သင့် ရှပ်အင်္ကျီကို ဘယ်လောက်ကြာလျှင် ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်သင့်ပါသလဲ။ ဒါက လူတစ်ဦးချင်းပေါ် မူတည်သည်။ လူအများစုအတွက် တစ်နေ့တစ်ထည် အဝတ်လဲခြင်းက လုံလောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပူပြင်းသည့် နွေရာသီနေ့ရက်များတွင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်အထက် လဲခြင်းက အဆင်ပြေမည် ထင်ပါသည်။

ချည်ထည်အဝတ်အစားကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ

ချည်ထည် (cotton) ဖြစ်သည့် သဘာဝချည်မျှင်ထည်တို့က လူလုပ်ချည်မျှင်ထည်များ (synthatic materials) ထက် ချွေးစုပ်ရာတွင် ပိုကောင်းမွန်သည်။ စုပ်ထားသည့်ချွေးမှာ အထည်မှ အငွေ့ပျံထွက်ရန် ပို၍ လွတ်လပ်လွယ်ကူသည်။

ချွေးထွက်လွန်ကဲသူများအတွက်

ချွေးအလွန်ထွက်ပြီး အနံ့ဆိုး ထွက်တတ်သူများအတွက် အနံ့ပျောက်ဆပ်ပြာက အသုံးတည့်မည် မဟုတ်ပါ။ သည်လိုမျိုးကိစ္စအတွက် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အနံ့ပြင်းထွက်တတ်သူများအတွက် 'ချွေးပိတ်ဆေး'

ရောင်းတန်း ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးများ (deodorants) က လူအများမှ အတွက် ချိုင်းနံ့များကို ဖုံးကွယ်ရာတွင် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်ဟု ဆရာဝန်တချို့က

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောသည်။ ယင်းတို့က ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို သတ်နိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများကို အရေပြားပေါ် ချန်ထားပါသည်။ သို့သော် သင်သည် သိသာပြင်းထန်သည့် ကိုယ်နံ့ထွက်တတ်သူ ဖြစ်ပါက ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးနှင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ ချွေးတိတ်ဆေး (antiperspirant) တစ်မျိုးမျိုး လိုပေလိမ့်မည်။ ချွေးတိတ်ဆေးက အခြေခံအားဖြင့် ဆေးဝါးများပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့က ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွေးထွက်နည်းစေသည်။ ရောင်းတန်းဝင် ချွေးတိတ်ဆေးအများအပြားတွင် ချွေးတိတ်ဆေးနှင့် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးတို့ကို တွဲထားတတ်သည်။

အရေပြားပေါ်သုံး ပဋိဇီဝဆေးခရင်(မ်)ကို သုံးနိုင်

ရောင်းတန်း deodorants နှင့် ချွေးတိတ်ဆေးများ သုံးစွဲသည့်အခါ အရေပြား အဖုအပိမ့်ထွက်တတ်သူများအတွက် ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် အရေပြားပေါ်သုံး ပဋိဇီဝဆေးခရင်(မ်) တစ်မျိုးမျိုး သုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းခရင်မ်သည် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးကဲ့သို့ ပြုမူသော်လည်း ဓာတ်မှုန်းမှုန်းဖြစ်စေသည့် ရေမွှေးများ မပါရှိပါ။

သာမန် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးများနှင့် ချွေးတိတ်ဆေးများ မသုံးနိုင်သူများအတွက် ပြင်သစ်မှလာသည့် Le Crystal Natural ခေါ် သလင်းကျောက်တွင်းထွက် ဆားပုံဆောင်ခဲကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းပုံဆောင်ခဲသည် ဘက်တီးရီးယားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အရေပြားကို ကျိန်းစပ်ခြင်း မဖြစ်စေပါ။

အမဲလိုက်မုဆိုးများသုံးသည့် 'ထင်းရှူးဆပ်ပြာ'

နောက်ဆုံးပေါ် မဲရှင်မှ ရေမွှေးများကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ မုဆိုးများ သားကောင်ကို လိုက်လံချောင်းမြောင်းရာတွင် သူတို့ကိုယ်နံ့မရစေအောင် ဘာကို သုံးပါသလဲ၊ သင်သိပါသလား။ ပေါ်ပြူလာဖြစ် အသုံးများသည့် ပစ္စည်းမှာ ထင်းရှူးဆပ်ပြာ (pine soap) ပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်းဆပ်ပြာသည် ချွေးနံ့ကို ပျောက်စေရုံမက သင့်ကိုယ်ကို ထင်းရှူးတောအနံ့မျိုး ထွက်စေပါသည်။ တချို့ အမဲလိုက်မုဆိုးများက သာမန် အလှသုံးဆပ်ပြာ (glycerine soap) ကိုပဲ သုံးတတ်ပါသည်။

အစားအစာသတိထားစား

တချို့ အစားအစာများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များမှ ပရိုတင်းနှင့် အဆီအနည်းအနှစ်များက ယင်းတို့ကို စားပြီး နာရီအတော်ကြာအောင် သင့်

ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းများ (ချွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း စသည်)တွင် ရှိနေတတ်သည်။ ယင်းတို့၏အနံ့ စွဲကျန်နေတတ်သည်။ ငါး၊ ဇီယာစေ့၊ မဆလာ ဟင်းလျာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့က တရားခံထိပ်တန်းဝင် ပစ္စည်းများပဲ ဖြစ်သည်။

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ

လိင်စိတ်ယဉ်ကြွ၍ ဖြစ်စေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားသောကြောင့်၍ ဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့် [redacted] ဖြစ်စေ ချွေးပိုထွက်စေပါသည်ဟု ဘိုစတွန်မြို့ မတ်ဆာချူးဆက် ဆေးဝါး [redacted] လိပ်မှ ကုန်ထုတ်ဆေးဝါးဗေဒဌာန ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဘာဂါတာက ပြော [redacted]။ သင့်စိတ်ကို ပေါက်ကွဲစေမည့် အခြေအနေမျိုးကို ကျော်လွှားနိုင်ပါ [redacted] လျှင် သင်ဘာမှလိုမဲ့ တရားထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့် နည်း [redacted] ကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ ယင်းနေ့အတွက် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး အပိုသုံးစွဲရ [redacted] မည် ဖြစ်သည်။

[redacted] ယ်နှင့်အသုံးဝင် နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခု

[redacted] သင်က နည်းလမ်းစုံစမ်း သုံးသပ်ကြည့်သော်လည်း အဆင်မပြေသေး [redacted] ပါက သင်မသုံးဖူးသေးသည့်နည်းလမ်း ကျန်ရှိကောင်း ကျန်ရှိနိုင်သည်။ [redacted] သက်သုံး နည်းဟောင်းတစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းက နံစော်နေသည့် ချွေးအိတ် [redacted] ကို ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်နှင့် သန့်စင်ဆေးကြောပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ [redacted] နည်းမှာ လူများအပေါ်သည်၊ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်မှာ ကိုလာရာဒိုရှိ စစ်ပြန် [redacted] များ စိမ်ကွပ်ကဲရေးဆေးရုံမှ သူနာပြုဆရာမကြီး အဲလစ်ကီလ်ပါထရစ်က ပြော [redacted]

ကီလ်ပါထရစ်က ပထမဆုံး သူ၏ချွေးအပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ ယင်းနောက် ကိုယ်နံ့ဆိုး ပြင်းထန်သည့် လူနာတစ်ဦးပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ ဆဲဒီနည်းက လူ (၁၀၀) မှာ (၁၀၀) လုံး အနံ့ပျောက်ပါတယ်ဟု သူမက ဆိုသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်ခွက် နှစ်ခွက်စာလောက်ကို ရေထဲထည့်ပြီး (၁၅) မိနစ်ခန့် ရေစိမ်နေရုံပဲ ဖြစ်သည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ ဗောက်ပြဿနာ (Dandruff)

ဗောက် (Dandruff)ဆိုသည်မှာ ဦးရေ၌ အနာပတ်ဖြစ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဦးရေ၌အကြေးတက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆီထွက် အရေပြားရောင်ခြင်းကြောင့် ဗောက်ဖြစ်ကြောင်း အများဆုံးတွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် အရေပြားရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဆီထားရှုပ် အဆီဂလင်းများမှ အဆီအထွက်များခြင်း (Seborrhoeic Type) ၏ ရှေ့ပြေး ဖြစ်နိုင်သည်။ တချို့တွင် pityrrsoporum Ovale တဆေး (Yeast) တစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်နေတတ်သည်။

ဆံပင်ညှပ်ဆရာ၊ ဆံပင်အလှပြင်သူများက ဗောက်ပြဿနာသည် သူတို့၏ ဖောက်သည်များတွင် အတွေ့အများဆုံး ဦးရေပြားဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ တချို့ သုတေသနအစီရင်ခံစာများတွင် လူထု၏ (၅၀ %)တွင် ဗောက်ပြဿနာ အနည်းနှင့်အများတွေ့ရကြောင်း အရေပြားအထူးကုများက သဘောတူကြသည်။

ဗောက်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ လျှစ်လျူရှုခြင်း မပြုရန်နှင့် 'ယား–ကုတ်' သံသရာ (Scratch and itch cycle) ထဲ မရောက်ရလေအောင် မင်နီဆိုဒါတတ္တသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နှင့် လက်ထောက်ပါမောက္ခ မာရီယာ ဟောဒင်ဇကီ က သတိပေးသည်။ ဗောက်ကို သည်းအတိုင်း ပစ်ထားပါက သင့်ဦးခေါင်းအရေပြားပေါ်တွင် အနာပတ် (အကြေး) တူထပ် ရုံလာစေသည်။ ယင်းက ယားယံခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် ကုတ်ဖွဲ့ချင်စိတ်ပေါ်ပေါက်စေသည်။ နာများကုတ်ဖွဲ့မိပါက အနာအဖြစ် ဒေါ်းထွက်ပြီး ကူးစက်ရောဂါဝင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်စေသည်။

ဗောက်ပြဿနာဖြေရှင်းရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို သုံးပါ။

ရှန်ပူဖြင့် မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်ပါ

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

စစချင်း အားပျော့သည့် ဗောက်သတ်ဆေးမပါသည့် ရှန်ပူကို သုံးခြင်းဖြင့် ဗောက်ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်ရန် လုံလောက်တတ်သည်။ ဗောက်က များသောအားဖြင့် အဆီထွက်များသည့် ဦးရေပြားကြောင့်ဖြစ်ရာ ရှန်ပူပျော့ကို ရေဆေးတွေရေပြီးနေ့စဉ် ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဗောက်ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်၍ ရနိုင်ကြောင်း နယူးယော့မှ ဆံပင်ဗောင်းမြောက်ရေးဘက်တွင် စပါယ်ရှယ်လစ် ဖီးလ်လစ်ကင်ဇလီကာ ဆိုသည်။

ပုံမှန်သုံး ရှန်ပူများက အလုပ်မဖြစ်ပါလျှင် ဗောက်သတ်ဆေးပါသည့် ရှန်ပူ (anti dandruff shampoo)ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။ အာနိသင်ရှိ ပါဝင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ဗောက်ပျောက်ရှန်ပူများကို အမျိုးအစား ခွဲခြားသည်။ အာနိသင်ပြသသည့် နည်းလမ်းမှာလည်း တွေကြရ။ နယူးယော့စီးတီးမှ အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦးက Selenium sulphide (သို့) Zine Pyrithione ဓာတ်ပစ္စည်းပါ ရှန်ပူများက ထိရောက်မှု အမြန်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းတို့က ကြေးခွံဆဲလ်များ (အနာပတ်ဆဲလ်များ) ပွားများမှုနှုန်းကို ဟန့်တားသည်။ Salicylic acid နှင့် Sulphur ပါသည့် ရှန်ပူများက အပတ်များကို ကွာကျစေသည်။ သို့ဖြင့် ရေဖြင့် အလွယ်တကူဆေးချနိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေးပါ ရှန်ပူများက ဦးရေပြားပေါ်ရှိ ဘက်တီးရီးယား ပမာဏကို လျှော့ချပေးပြီး ကူးစက်မှု (အနာပိုးဝင်မှု) နည်းပါးစေသည်။

"သိမ်းခေါင်းမာတဲ့ ဗောက်အတွက် ကျွန်မက 'ဆေးဆေး' Tar ပါတဲ့ ရှန်ပူ ညွှန်းချင်တယ်။ ယင်းရှန်ပူနှင့် အမြှုပ်ထွက်အောင်လုပ်ပြီး ဆံပင်မှာ ဒီအတိုင်း မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်အထိ ထားပါ။ ဒါမှ 'ဆေးဆေး'က အစွမ်းပြဖို့ အချိန်အလုံးရှိမှာပါ" ယင်းသို့ပြောလိုက်သူမှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာမာရစ်ပဲ ဖြစ်သည်။ လူအများစုက ရှန်ပူနှင့်ခေါင်းလျှော်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးချပစ်သိမ်မြန်လွန်းတယ်ဟု ဒေါက်တာက ဆိုသည်။

ဆေးဆေးပါရှန်ပူ(သို့)ဗောက်ပျောက်ဆေးပါ ရှန်ပူများက နေ့စဉ်သုံးအတွက် သိပ်ပြင်းလွန်းသည်ဟုထင်ပါက ယင်းတို့နှင့် ပုံမှန်သုံးရှန်ပူကို ခြားပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာမာရစ်က ပြောပါသည်။ ရွှေဝါရောင်ဆံပင် (သို့) ငွေရောင်ဆံပင် ရှိသူများက ဆေးမျှပါ ရှမ်ပူသုံးဖို့ရာ စဉ်းစားရပေမည်။ အကြောင်းမှာ ဆံပင်ကို အညိုရောင်ပြောင်းစေနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရှမ်ပူမြုပ်ဖြင့် နှစ်ခါလျှော်ပါ

ဗောက်ပျောက် ရှမ်ပူကို သုံးသည့်အခါ အမြဲတမ်း ရှမ်ပူမြုပ်ဖြင့် နှစ်ခါ လျှော်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ အရေပြားပညာရှင် လက်ထောက် ပါမောက္ခဒေါက်တာ အာဂျက်ပရေးဟာတာင်နီ က ပြောသည်။ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင်ခြင်း ရှမ်ပူကို ဆံပင်မှာ အမြုပ်ထအောင်လုပ်ပါ။ ရှမ်ပူ အလုပ်လုပ်ဖို့ လုံလောက်သည့် အချိန်ရစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ဒီအတိုင်းထားပြီး ရေပြီး အောင် ချိုးပါ။ ယင်းနောက် ခေါင်းကို ရေနွေးဝင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် ဆံပင်တွင် ရှမ်ပူကို အမြုပ်ထအောင် ဒုတိယအကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီး ရေနှင့် မြန်မြန်ဆေးကြောပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ရှမ်ပူကြောင့် သင့်ဦးရေပြားတွင် အာနိသင် ရှိသည့် ဆေးအနည်းငယ် ကျန်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းဆေးက နောက်တစ်ကြိမ် ရှမ်ပူဖြင့် ခေါင်းမလျှော်မီအထိ ဆက်၍ပြီး အလုပ်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်သည်။

ဆေးရှမ်ပူသုံးခြင်း ထိရောက်မှု ပိုရှိရန်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆရာဝန် တစ်ဦးက သည့်သို့ အကြံပြုသည်။ ရှမ်ပူကိုခေါင်း၌ အမြုပ်ထအောင် လုပ်ပြီး လျှင် ရေကူးခေါင်းဆောင်းနှင့် ခေါင်းကို အုပ်ထားပါ။ တစ်နာရီကြာ ယင်းအတိုင်း ထားပြီးမှ ရေဖြင့်ဆေးကြောရန် ဖြစ်သည်။

ရှမ်ပူအမှတ်တံဆိပ်ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲ

သင့် ဗောက်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိသည်ဟု ထင်ရသည့် ရှမ်ပူအမှတ်တံဆိပ်ကို ဆက်ပြီး သုံးစွဲပါ။ သို့သော် အရေပြားက ရှမ်ပူထဲပါ အစွမ်းသတ္တိရှိသည့် ပစ္စည်းအပေါ် ကြာလျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိလာနိုင်သဖြင့် အမှတ် တံဆိပ်တစ်မျိုးကို လအနည်းငယ်သုံးစွဲပြီး နောက်အခြားအမှတ်တံဆိပ် တစ် မျိုးမျိုးသို့ ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်းက ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်ပါသည်။

ခေါင်းကို အသာအယာနှိပ်ပေးပါ

ရှမ်ပူဖြင့် ခေါင်းလျှော်နေစဉ်အတွင်း သင့်လက်ချောင်း ထိပ်များဖြင့် ဦးရေကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ အကြေးခွံများ (သို့) အနာပေါက်များများ ကွာကျသွားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မကုတ်မိပါစေနှင့်။ အနာဖြစ်လာနိုင်သဖြင့် ဗောက်ထက်မံ ပို၍ ဆိုးသွားစေနိုင်ပါသည်။

P & S ဆေးရည်

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

စမုန်ဖြူပျော်ရည်နှင့် ဗောက်ကိုဆေးပေး

စမုန်ဖြူက ပိုးမွှားများ ဟန့်တားနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိ အနည်းငယ်ရှိ ကြောင်း ကျော်ကြားသည်။ စမုန်ဖြူအခြောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်းတာကို ရေနှစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး (၁၀) မိနစ်ခန့် ဆူပွက်အောင် ကျိုပါ။ အရည်ကို စစ်ယူ ပြီး အအေးခံပါ။ ယင်းအရည် ထက်ဝက်ခန့်ကို သန့်ရှင်းထားသည့် ဆံပင်ပေါ် လောင်းချပါ။ အရည်က ဦးခေါင်းအရေပြားကို ဖုံးအုပ်မိပါစေ။ ခေါင်းကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ ရေနှင့် ဆေးမချလိုက်ပါနှင့်။ ကျန် အရည်တစ်ဝက်ကို နောက်နေ့အတွက် သိမ်းထားပါ။

ဘီယာကိုရှောင်

ဆေးကြောဖို့နှင့် စတိုင်လ်လိုးရှင်း (Style Lotion)အဖြစ် ဘီယာကို သုံးမည်ဆိုလျှင် သင့် ဗောက်အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ ဘီယာ က ဦးရေပြားကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ဗောက်ထစေပါသည်။

ကွန်ဒီရှင်နာပါတွဲသုံး

ဗောက်ပျောက်စေသည့် ရှမ်ပူများက သင့်ဦးရေပြားအတွက် ထိရောက်မှု ရှိသော်လည်း သင့်ဆံပင်ကို ကြမ်းစေသည်။ သည့်အတွက် ရှမ်ပူသုံးပြီးတိုင်း ကွန်ဒီရှင်နာ (Conditioner) သုံးရန် မမေ့ပါနှင့်ဟု ဒေါက်တာမာရစ်က ပြော သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီမှုကိုလူးပေး

ပူနွေးသည့် ဆီမှုတစ်မျိုးမျိုး (ပမာအားဖြင့် သံလွင်ဆီ) က ဗောက်ကို နူးစေပြီး ကွာကျစေနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာဟာဘာတင်နီက ပြောသည်။ သံလွင်ဆီ အနည်းငယ်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပူနွေးရုံ အပူပေးပါ။ သင့်ဆံပင်ကို ဆီနှင့် ရွှဲအောင် လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ခေါင်း ဦးရေပြားရောက်အောင် ဆီကို ဝါဂွမ်းလုံး (သို့) အရုပ်ချိုးနှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဆံပင်ကို အမြှောင်းလိုက်ဖယ်ပြီး ဆီ ဦးရေပြားထိအောင်သာ လိမ်းပါ။ ရေချိုးသည့်အခါဆောင်းသည့် ခေါင်းဆောင်းကို စွပ်ထားပြီး မိနစ် (၃၀) ခန့် နေပါ။ ပြီးနောက် ဗောက်သတ်ဆေးပါ ရှန်ပူသုံးပြီး ရေဆေးချပါ။

နေရောင်ခံနိုင်က ကောင်းပါသည်

နေရောင်ခြည် အနည်းငယ် ခံယူနိုင်ခြင်းက ဗောက်အတွက် ကောင်းပါသည်။ အကြောင်းမှာ တိုက်ရိုက် နေရောင်ခြည်တွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UV Light ပါရှိသည်။ UV သည် အကြေးတက်သည့် အရေပြားအတွက် အရောင်ချစေသည့် အစွမ်းသတ္တိ ရှိပါသည်။ သို့သော် နေပူစာလှုံခြင်းဖြင့် အသားအရေ ထိခိုက်စေသည့်အထိ မဖြစ်လုပ်မိစေရန် သတိထားပါ။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀) ခန့် နေရောင်ခြည်ခံရလျှင် လုံလောက်ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

စိတ်ကြောင့်လည်း ပိုဆိုးနိုင်

ဗောက်နှင့် အခြား အရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခံစားနေရသည့် (သို့) ပိုမိုဆိုးရွားစေရာတွင် စိတ်ဖိ အခန်းကဏ္ဍကို လျစ်လျူ မရှုသင့်ပေ။ အရေပြားရောဂါ အခြေအနေများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ပို၍ ဆိုးရွားတတ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ ယင်းကို ပြေလျော့စေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ၊ တရားထိုင်ပါ။ (Meditate) သင့်ဗောက်ပြဿနာအတွက်လည်း အကျိုးရှိမည် မလွန်ပါစေနှင့်ဦး။

○

၉။ ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles)

အိုမင်းရင့်ရော်မှု၏ လက္ခဏာများထဲတွင် ဆံပင်ဖြူခြင်းနှင့် ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles) များ ပါဝင်သည်။ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ဆေးဆိုးခြင်းဖြင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်းကို အလွယ်တကူ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သော်လည်း ပါးရေတွန့်ခြင်းများကိုမူ အလွယ်တကူ ပြေပျောက်အောင်လုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။ သို့သော် အချိန်မတန်မီ အိုနာကျခြင်း အဖြစ်မျိုး၊ အခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နည်း အမြောက်အမြားရှိနေပါကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။

ရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေးစေနည်းများ

နေပြင်းဒဏ်ကို ရှောင်ပါ။ နေပြင်းဒဏ်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်းသည် ပါးရေတွန့်ခြင်းကို မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရာတွင် ပထမဆုံးခံ ကတုတ်မြောင်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတိုင်းက သဘောတူသည်။ နေရောင်များများခံခြင်းက သစ်သီးများကို ခြောက်သွေ့တွန့်ရှုံ့စေသကဲ့သို့ အသားအရေကိုလည်း တွန့်ရှုံ့စေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယနေ့ကာလတွင် ကမ္ဘာ့အိုဇုန်းလွှာ ပါးလျလာခြင်း သို့မဟုတ် အပေါက်ဖြစ်လာခြင်းအား ကမ္ဘာမြေပေါ် အတားအဆီးမရှိ ကျရောက်စေသဖြင့် ပို၍ ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားရောဂါပညာရှင် လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဖော်မန်၊ ဒအာ၊ ဘရန်ဒီက ပြောသည်။

နေပြင်းဒဏ် မခံရရန် ကျွမ်းကျင်သူတို့က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးထားသည်။

www.burmeseclassic.com

(၁) အသားအရေ တွန့်ရှုံ့စေသည့် နေရောင်ခြည်သည် နံနက် (၁၀) နာရီမှ မွန်းလွဲ ၂ နာရီအတွင်း ကျရောက်သည်။ ယင်း အချိန် အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ နေပူထဲမထွက်ပါနှင့်။

(၂) နေပူထဲ မရှဲမရှောင် ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် နေလောင်ကာဆေး (Sunscreen) တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးရန် နယူးယော့ရှိ မောင့်ဆိုင်းနိုင်း ဆေးကျောင်း၊ အရေပြားရောဂါပညာဌာန၏ လက်ထောက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဇဝီမင်ကာတင် က တိုက်တွန်းသည်။

SPF နံပါတ် ပိုကြီးလေ ပို၍ နေမှအကာအကွယ်မှု ပိုပေး သည့်အတွက် ပို၍ ကောင်းလေပဲ ဖြစ်သည်။ နေပူထဲ မထွက်မီ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကြိုပြီး **နေပူခံလိမ်းဆေးကို** လိမ်းပေးပါ။ ရေကူးပြီးလျှင်လည်း နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ပြန်လိမ်းပေးပါ။

(၃) အလင်းရောင်ပြန် မျက်နှာပြင်များကို သတိထားပါ။ နှင်းပြင်၊ သဲပြင်၊ ကွန်ကရစ်ပြင် စသည်တို့မှ ပြန်လာသည့် အလင်းရောင် များကလည်း နေမှ တိုက်ရိုက်လာသည့် အလင်းရောင်နည်းတူ ဒုက္ခပေးသဖြင့် သတိထားပါ။

(၄) တောင်ထိပ် အမြင့်နေရာများနှင့် တောင်ပိုင်းကျလေ အီကွေတာ နှင့် နီးလေ၊ အလင်းရောင်၏ဒဏ်ကို ပိုမိုခံရပါသည်။

မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းကိုရှောင်

ရယ်စရာအဖြစ် ပြောင်ချော်ချော် မျက်နှာလုပ်ခြင်းက တစ်ခါတစ်ရံ ဆို လျှင် အကြောင်းမဟုတ်။ သို့သော် အမြဲတမ်း မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်း၊ မျက်စိ မှေး၍ ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းတွန့်ခြင်းမျိုးက ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ဖြစ် စေပါသည်။ သို့မဟုတ် ရှိနှင့်ပြီး အရေးအကြောင်းများကို ပို၍ ဆိုးစေပါသည်။

သင့်မျက်နှာကို စစ်ဆေးကြည့်

သင့်မျက်နှာ ရှုံ့မဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ သင် ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်ပါသလဲ။ သင် တယ်လီဖုန်းနှင့် စကားပြောနေစဉ် သင့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲ ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်နဖူးပေါ် 'ဆဲလိုဖိန်းတိတ်' တစ်ချပ်နှင့် ကပ်ထားပါ။ သင့်မျက်နှာ ကို ပင့်လိုက်တိုင်း 'တိတ်'က တွန့်လိပ်သွားခြင်းကို သင်ခံစားမိမည်။

ဦးထုပ်၊ နေကာမျက်မှန်မပါဘဲ မထွက်ပါနှင့်

ပါးရေတွန့်စေရန် အကောင်းဆုံး ဖော်နည်းကား ဟာသဖို့ရှိမှာ နေပူထဲ နေကာမျက်မှန် မပါ၊ ဦးထုပ်မပါ ထွက်ခြင်းပင်။ ဒုက္ခပေးသည့် နေရောင်ခြည် မျက်နှာပေါ်ကျခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရုံမက မျက်စိမှေး၍ ကြည့်ရတတ်သည်။ ယင်း ကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် မျက်စိပတ်ဝန်းကျင်တွင် သေးငယ်သည့် အရေးအကြောင်း အတွန့်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ခေါင်းအုံးပေါ် မှောက်မအိပ်ပါနှင့်

'အိပ်ခြင်းမှရသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ'ဟု ကယ်လီ ဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားခွဲစိတ်မှုပညာဌာန လက်ထောက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဘင်ဇဒေကျော်က ဆိုသည်။ ဒေါက်တာ ဘင်ဇဒေကျော် ဆို လိုသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းမျိုးမှာ ညအချိန် အိပ်စက်ရာတွင် ခေါင်းအုံးအပေါ် မျက်နှာအပ်အိပ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ယင်းအလေ့အကျင့်မျိုး ရှိပါက ကျောပေါ်(ပက်လက်)အိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့် မျက်နှာ ခေါင်းအုံးနှင့် ဖိကပ်ခြင်းမရှိသည့် အနေအထားကို စမ်းသပ်အိပ်ကြည့် ပါ။

'အစ' မလွန်ပါစေနှင့်

ကိုယ်အလေးချိန် အနိမ့်အမြင့် တိုးလာခြင်းက အရေပြားကို ဆန့် ထုတ်သည်။ ယင်းနောက် ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာသည့်အခါ (အထူးသဖြင့် သင့်အသက်အရွယ် ပိုရလာပြီး အရေပြား၏ ဆန့်နိုင်ကျုံ့နိုင်အား လျော့နည်းလာ သည့်အခါ) အသားအရေ တွန့်လာသည်။ အကြောင်းမှာ အရေပြားက မူလ အနေအထားသို့ လုံးဝ ပြန်မရောက်နိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သည့်အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဦးစွာပထမ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးစေရန် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသည်ဆိုလျှင် အသက် ၄၀ မတိုင်မီ ပိုသည့်အဆီကို ကျအောင်ချပစ်ပါဟု ဒေါက်တာဘင်ဇဒေကျော်က အကြံပေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ

ကျန်းမာရေး ကောင်းသူများတွင် ကျန်းမာရေး မကောင်းသူများထက် ပိုမိုကျန်းမာသည့် ပိုမိုဆန့်၍ ကျုံ့ဖြိုရသည့် အရေပြားရှိသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံမှ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အမျိုးသားအမျိုးသမီးများ၏ အရေပြားသည် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သူများ၏ အရေပြားထက် ပိုမိုထူထဲ သိပ်သည်းသန်မာကြောင်း တွေ့ခဲ့သည်။ အရေပြား၏ ဆန့်နိုင်ကျုံ့နိုင်သည့် စွမ်းရည်မှာ အမျိုးသားသမီးများတွင် သာလွန် ကောင်းမွန်သည်။

စားသောက်ပုံမှန်ပါစေ

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် နုပျိုလန်းဆန်းသည့် အသားအရေအတွက် အရေးကြီးသည်။ အရေးအကြီးဆုံးထဲတွင် ဗီတာမင် B ကွန်ပလက်များ ပါဝင်သည်။ ယင်း ဗီတာမင်ကို အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဥများ၊ ဂျုံလုံးညို (Whole Wheat) ဗီတာမင်အားဖြည့်ဂျုံမှုန့်၊ နို့ စသည်တို့တွင် ပါဝင်သည်။ နောက်ထပ် အရေးကြီး ဗီတာမင်များမှာ ဗီတာမင် A နှင့် C ဖြစ်သည်။ ယင်း ဗီတာမင်နှစ်မျိုးကို လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် တွေ့ရသည်။ အသားအရေအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာမှာ အရွက်စိမ်းစိမ်းဟားဟား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာ ဆိုနီနီဗေ့ ကပြောသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းသည့်အပြင် အချိန်မတန်ဘဲနှင့် သင့်ပါးပေါ်တစ်ဝိုက်တွင် ပါးရေတွန့်ခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ နှစ်ရှည်လများ စီးကရက်ကို ခဲရသည့်အတွက် နှုတ်ခမ်းရှုံ့တွန့်ရသည့် အကျိုးဆက် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက အရေပြားအောက်ရှိ သွေးကြောငယ်များသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို နည်းစေသည့်အတွက် ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ပို၍ ထင်ရှား ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

Moisturizer အသုံးပြုနိုင်

ဈေးကွက်ထဲရှိ မည်သည့် Moisturizer မှ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း နည်းစနစ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်၍ မရပါ။ သို့သော် ခြောက်သွေ့သည့် အသားအရေအတွက် Moisturizing Cream ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုမို နုငယ်သည့် အရေးအကြောင်းများကို ဖုံးကွယ် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ခရင်မ် မသုံးမီ အရေပြားကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်(မ်)များအပေါ် မယုံလွန်းနှင့်

ပါးရေတွန့်ခြင်းပျောက် ခရင်မ်များ သို့မဟုတ် ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်(မ်)များ (anti aging creams) ဟုခေါ်သော မမှန်မကန် ကြော်ငြာများမှာ နေရာတကာတွင် ပေါ်ထွက်လာနေသည်။ "ကော့စ်မက်တစ်ကုမ္ပဏီတစ်ချို့ရဲ့ ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်မ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ကြော်ငြာချက်များမှာ သိပ်ပြီး အထောင်မြင့်များစရာ ကောင်းလှပါတယ်" ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (FDA) မှ ပြန်ကြားရေးအရာရှိတစ်ဦးက ပြောပါသည်။

မိတ်ကပ်ပညာရှင်အကူအညီတောင်း

"မိတ်ကပ် ကောင်းကောင်းကို ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် သုံးစွဲခြင်းက ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ကောင်းကောင်း ဖုံးကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်" ဟု၍ နော့သ်ဝက်စ်တန်း တက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားရောဂါပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ပေါလ် လာဇာက ဆိုသည်။ ပါမောက္ခကြီးက ကတ်ကျွမ်းသည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်ကို ရှာရန် အကြံပေးသည်။ တော်သည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်တို့က မှုပ်ရှင်သလွတ် လူတစ်ဦးကို အိုမင်းပုံပေါက်အောင် ဖန်တီးနိုင်သကဲ့သို့ ငယ်ရွယ်နုပျိုပုံ ပေါက်အောင်လည်း ဖန်တီးဖြယ်သပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရေငွေ့လွှတ်စက်ကို သုံးစွဲပါ

သင့်အိမ်တွင်းရှိ လေကို စိုစွတ်နေစေရန် ရေငွေ့လွှတ်စက် (humidifier) သုံးခြင်းက အသားအရေ ခြောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် ပိုမိုသေးငယ်သည့်အတွန့်၊ အရေးအကြောင်းများမဖြစ်ရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

Botox ထိုးဆေးထိုးစမ်းလား

မျက်စိတစ်ဝိုက်ရှိ အရေးကြောင်းများကို ပျောက်ဖျက်ရာတွင် ယခုအခါ လူအတော်များများက Botox ထိုးဆေး အထိုးခံနေကြသည်။ ယခင်က ရုပ်ရှင်မင်းသမီးများနှင့် နာမည်ကျော်ကြားသူများ အကြားမှသာ ရေပန်းစားခဲ့သည့် ယင်းနည်းသည် ယခု လူထုအကြား အတော်တွင်ကျယ်လာနေပြီဖြစ်သည်။ Botox ထိုးဆေးဆိုသည်မှာ အစာအဆိပ်သင့်စေသည့် Botulinum toxin

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ Bothulinum toxin သည် အလွန် အဆိပ်ပြင်းသည်။ ယင်းကို အလွန်အားပျော့အောင်လုပ်ပြီးမှ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

□

၁၀။ ဝက်ခြံ (Acne)

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

ဝက်ခြံ (acne) ဆိုသည်မှာ ပေါ်လာရော စင်စစ် ပြည်ဖုများ (pimples) ခေါင်းဖက်ဖက် ပုလဲရောင်အဖုများ (Whiteheads) နှင့် မှဲ့ခြောက်များ သို့မဟုတ် ဝက်ခြံပွန်းများ (black heads) စသည့်လက္ခဏာရပ်များကို ပေါင်းရုံး ခေါ်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဘော့စတွန်(တက္ကသိုလ်) ဆေးကျောင်းမှ အရေပြား ဌာနမှ ပါမောက္ခ ပီတာ၊ အီး၊ ပိုချိုက ဆိုပါသည်။ ဝက်ခြံဖြစ်လာရခြင်းမှာ အရေပြားအပေါက်များ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် လူတစ်ဦးတွင် ရောင်ရမ်းခြင်းရှိသည့် သို့မဟုတ် မရှိသည့် အနာများ ဖြစ်လာရသည့် အခြေအနေပင် ဖြစ်သည်။ ဒါ ဆိုလျှင် ဘာတွေက ဝက်ခြံဖြစ်စေပါသလဲ။

ဝက်ခြံဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း

ချောကလက်က ဝက်ခြံ မထွက်စေပါ။ ညစ်ပေသည့် ဆံပင် သို့မဟုတ် များကြောင့်လည်း ဝက်ခြံ မဖြစ်စေပါ။ လိင်ဆက်ဆံမှုများခြင်း၊ နည်းခြင်း ကြောင့်လည်း ဝက်ခြံ မဖြစ်စေပါဟု ကာလီဖိုးနီးယား၊ နယူးပို့ဘီးချ်ရှိ ဝက်ခြံ တာသနဌာနကို တည်ထောင်သူ အရေပြားအထူးကု ဒေါက်တာ ကိုမ်၊ တန်က ပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒါဆိုလျှင် ဘာက ဝက်ခြံ ထွက်စေပါသလဲ။ အဓိက မျိုးရိုးဗီဇ (heredity) ဟု၍ ပြောရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝက်ခြံက ဗီဇကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိသားစုထဲတွင် မြစ်များတတ်သည်။ သင့်အရေပြားရှိ အပေါက်များ၏ အမှုံးရောပါမှုနှင့် ပွင့်ရုံကြောင့်ပါဟု ဒေါက်တာ မှုလ်တန်က ပြောသည်။ သင့်မိဘ နှစ်ဦးစလုံးတွင် ဝက်ခြံရှိပါက သားသမီး လေးဦးတွင် သုံးဦးမှာ ဝက်ခြံ ရှိပေလိမ့်မည်။ ဗီဇအပြင် အခြား အကြောင်း အချက်များကလည်း ဝက်ခြံထွက်စေပါသည်။ ယင်းအကြောင်းအချက်များတွင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ နေရောင်ထိမှု၊ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ မိတ်ကပ်တချို့နှင့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ သောက်ခြင်းကလည်း ဝက်ခြံ ထွက်စေနိုင်သည်။

အလုပ်လုပ်သည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဝက်ခြံအဖွား များသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး မိတ်ကပ်မလိမ်းရဘဲ တတ်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

ဝက်ခြံမထွက်စေရန် လိုက်နာကျင့်ကြံသင့်သည့် နည်းလမ်းများ

သင့်မိတ်ကပ်ကိုပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ

အရွယ်ရောက်သူ အမျိုးသမီးများတွင် မိတ်ကပ်သည် ဝက်ခြံထွက်စေ သည့် အဓိကအကြောင်းရင်း တရားခံမင်းဖြစ်သည်။ အဆီပါသည့် မိတ်ကပ်က ပြဿနာပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်၊ ပါးနီ၊ အသားသန့် ခရင်မ် သို့မဟုတ် ခုဝ ဘက်သုံး ရိုက်ချာရိုက်စာများတွင်ပါသည့် ခြယ်ဆေးများက ဘာပြဿနာမှ မပေး။ ယင်းပစ္စည်းများတွင်ပါသည့် 'ရေ'ကလည်း ပြဿနာ မရှိ။ ယင်းတို့ထဲတွင် ပါသည့် 'ဆီ'ကသာ ပြဿနာပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါ ကြောင့် သင့်တွင် ဝက်ခြံထွက်တတ်သည်ဆိုပါလျှင် အဆီမပါသည့် မိတ်ကပ် ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။

ဒါတွေ မပါစေပါနှင့်

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

မိတ်ကပ်တွေကို ရေနှင့်စင်အောင်ဆေး

အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ မိတ်ကပ်ကို ရေနှင့် စင်အောင် ဆေးကြောရပါမယ်။ ...ပြာသုံးပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေနှင့် ဆေးပစ်ပါ။ ဆပ်ပြာ မကျန်ရအောင် ...ဘာယောဘာသီ သုံးပြီး ဆေးကြောပါ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးကြောင့် ဖိုမှိုးနိုင်

ပဋိသန္ဓေတားဆေးတချို့ဖြစ်သည့် Ovral, Loestrin. Norlestin ...Norinyl တို့က ဝက်ခြံကို ပိုမိုဆိုးရွားစေကြောင်း တွေ့ရှိသည်။ ပဋိသန္ဓေ ...ဆေးသောက်နေသည့် အမျိုးသမီးအနေနှင့် ဝက်ခြံပြဿနာရှိပါက ဆရာဝန် ...ပြသပြီး တိုင်ပင်သင့်သည်။ ဆရာဝန်က သင့်တော်မည်ထင်သည့် ဆေးကို ...ပြောင်းလဲပေးကောင်း ပေးပေမည်။ သို့မဟုတ်က အခြား ပဋိသန္ဓေတားနည်း ...ညွှန်ပြပေးလိမ့်မည်။

ဗီဇတိုင်းထားပါ၊ ညှစ်ပါနှင့်

ပြည်မှုများ ဒါမှမဟုတ် ဗိုင်းဆက်ဝက်ပုလဲရောင်မှုများ (Whiteheads) ...မညှစ်သင့်ပါဘူး'ဟု ဒေါက်တာ မိုချီက ဆိုသည်။ ပြည်ဖု (pimple) ဆို ...ညမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၍ ၎င်းကို ညှစ်ခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်း ...ပိုးစေပါသည်။ ထို့အပြင် ပိုးလည်း ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ မြန်မြန် ပျောက် ...အောင် ဘာမှလုပ်၍ မရ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့ တစ်ပတ်မှ လေးပတ် အထိ ရှိနေတတ်သည်။ သို့သော် အမြဲ သူ့ဘာသာပျောက်သွားမှာ ဖြစ်သည်။

ညှစ်သင့်တာက

ပြည်ဖု အများစုကို သူ့အတိုင်းထားခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော် ...င်း တစ်မျိုးကိုတော့ အမြန်ပျောက်ကင်းရန် ညှစ်လို့ရသည်။ အလယ်တွင် ပြည် ...ဖလေး ရှိနေပါလျှင် ၎င်းတို့ကို အသာအယာ ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြည်ထွက် ...ပါလျှင် အမြန်ပျောက်မြန်ပါသည်။

ဝက်ခြံဆေးများ သုံးပေ(ဘ)

ဆေးဆိုင်တွင် ရရှိနိုင်သည့် Benzoyl Peroxide ဆေးဖြင့် ဝက်ခြံကို ...နိမ့်နိုင်သည်။ ဆေးထဲရှိ Benzoyl အစိတ်အပိုင်းက Peroxide ကို အရေ ...ရှိ အပေါက်ထဲသို့ ဆွဲယူသွားပြီး 'အောက်ဆီဂျင်'ကို ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထွက်လာသည့် အောက်ဆီဂျင်က ဝက်ခြံကို ဆိုးရွားစေသည့် ဘက်တီးရီးယားကို သတ်ပစ်သည်။

ဝက်ခြံ ဆေးများမှာ ဂျယ်၊ အရည်၊ လိုရှင်း သို့မဟုတ် ခရင်(မ်)အနေနှင့် လာသည်။ ရေနှင့် ရောစပ်ထားသည့် ဂျယ် (gel) ကို သုံးစွဲရန် ဒေါက်တာ ဖူလ်တန်က အကြံပေးသည်။ ၎င်း ဂျယ်က အရေပြားယားယံစေခြင်း အနည်းပါးဆုံးဖြစ်သည်။ ညနေဘက်တွင် ဆေးကို တစ်နာရီကျော်ကျော် ထိန်းထားပြီး ရေနှင့်စင်အောင်ဆေးရန် ဖြစ်သည်။

အရေပြားခြောက်သူသတိမူ

ခြောက်သွေ့သည့် အရေပြားက Benzoly Peroxide နှင့် တုံ့ပြန်တတ်မြဲ လွယ်သည်။ သည့်အတွက် အားပိုမိုပျော့သည့်ဆေးကို ပထမ သုံးစွဲပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အားပိုပြင်းသည့်ဆေးကို သုံးစွဲရန် ဆရာဝန်တစ်ဦးက အကြံပေးသည်။ ဈေးထဲတွင် Benzoy Peroxide ပါဝင်မှု ၂.၅% မှ ၁၀% အထိ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

နေဒဏ်ကို ရှောင်ပါ

ဝက်ခြံဆေးများနှင့် နေရောင်က မကောင်းသည့် တုံ့ပြန်ဘက်မှု ဖြစ်တတ်သည်။ နေရောင်၊ အနီရောင်အောက်ရောင်ခြည် (IR)၊ နေရောင်ကာဆေးများနှင့် ထိတွေ့မှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် နေပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုပဲသုံးပါ

ဆေးများကိုရောပြီး မသုံးပါနှင့်။ သင်က ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိသည့် ဝက်ခြံဆေးကို သုံးနေပါက ဆရာဝန်ပေးသည့် ဆေးကို သုံးတော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဆေးကို ရပ်ပြီးမှ သုံးပါ။ Bencoyl Peroxide Retin-A နှင့် ဗီတာမင် A ဆင်းသက်ပစ္စည်းပါသည့် Accutane ကဲ့သို့ အခြားပစ္စည်းများနှင့် ဆွေမျိုးတော်စပ်သည်။ ဒါကြောင့် နှစ်မျိုးလုံးကို တွဲမသုံးသင့်ပါ။

ဝက်ခြံမပြန့်အောင် ကာကွယ်ပါ

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

မျက်နှာပေါ်တွင် တစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ပြန့်တတ်သည်။ ယင်းသို့ မပြန့်အောင် ဆေးက ကာကွယ်ပေးသည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။ ကြွက်နို့ (Wart)

ကြွက်နို့ (Wart) ဆိုသည်မှာ papilloma virus ကူးစက်မှုကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင် ထွက်လာသည့်အဖု ဖြစ်သည်။ သာမန် ကြွက်နို့များမှာ မာကြောသည့် အဖုငယ်ဖြစ်ပြီး လက်မောင်းပေါ်တွင် အတွေ့များသည်။ ကြွက်နို့များ တစ်စုတည်းတွေ့ရသကဲ့သို့ အပြိုလိုက်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပေါက်ရောက်တတ်သည်။ ပေါက်ရောက်သည့် နေရာလိုက်ပြီး အမည်အမျိုးမျိုး ကွဲသွားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခြေဖဝါးတွင် ပေါက်သော ကြွက်နို့များကို Plantar Wart ဟုခေါ်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသား အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်တွင် ပေါက်ရောက်သော ကြွက်နို့များကို ginital warts ဟုခေါ်လည်း ခေါ်ဆိုသည်။ ဝက်ခြံပြီးလျှင် အဖြစ်အများဆုံး အရေပြား ရောဂါ ဖြစ်သည်။

ပုံမှန် ဆေးကုသနည်းများထဲတွင် မီးမြိုက်ခြင်း၊ ဖြတ်ချခြင်း၊ လိုးဖြတ်ခြင်း၊ အအေးဓာတ်နှင့် သတ်ခြင်း၊ လေဆာရောင်ခြည်နှင့် သတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ယင်းနည်းနာများသည် ထိရောက်သည်လည်း ရှိသည်။ သို့သော် အများစုမှာ နာကျင်မှုကို ခံစားရနိုင်ပြီး အမာရွတ်များ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ နောက်ဆက်တွဲ ပျက်ချက်မှာ ဘာနည်းနှင့် ကြွက်နို့များကို ပျောက်အောင်လုပ်ပါစေ။ ၎င်းတို့က ပြန်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကြွက်နို့များမှ ၄၀ % မှ ၅၀ % မှာ သူ့ဘာသာ (၂) နှစ်အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ ကြွက်နို့များမှ ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အမြဲရှိနေသည့်အတွက် မကုသဘဲ ပစ်ထားလျှင် ယင်းတို့က အရွယ်အစား ကြီးလာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အခြားနေရာသို့ ပျံ့သွားနိုင်သည်။ သည့်အတွက် သင့် ကြွက်နို့များက စတင်ပွားလာပါက အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။

မည်သို့ဖြစ်စေ အိမ်တွင်းဆေးဝါးများနှင့် ကုသလိုသည်ဆိုပါလျှင် မင်းဖစ်မှ အရေပြားအထူးကု ဒေါက်တာ သောမတ်စ်ဗွန်မန်း၏ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာသင့်သည်။ ဒေါက်တာ 'ကြွက်နို့ကို ကုသရာမှာ သင့်ကိုယ်ကို အနာသာရ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ရိုးရှင်းတဲ့ ကုသနည်းများနှင့် စတင်ပွားလာပါက အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။

ရက်သတ္တပတ် အတော်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ။ တိုးတက်မှုမရှိမှ ပိုပြင်းထန်တဲ့နည်းသုံးဖို့ စဉ်းစားပါ' ဟု ဆိုသည်။

ကြွက်နို့ပျောက်နည်းအမျိုးမျိုး

ဗီတာမင် (A) အကူအညီယူ

ကုလိမ်းဘားဗားသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ မိုက္ကရုအိုင်ဒီလော်ကျိုနှင့် ရောဂါ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော ဒေါက်တာရောဘတ်ကယ်ရီ၏ ဗီတာမင် (A) ကို ထိုက်ရိုက် ကြွက်နို့ပေါ်ထည့်သည့်နည်းမှာ ကြီးမားသည့် အောင်မြင်မှုရရှိသည်။

'ငါးကြီးဆီမှ ရသည့် ဗီတာမင် (A) ၂၅၀၀၀ IV ပါသည့် ဆေးတောင့်များကို ရယူပါ။ ဆေးပျော့တောင့် (ကက်ပ်ဆူး) ကို ဖွင့်ချလိုက်ပြီး အရည်အချို့ကို ကြွက်နို့ပေါ် ညှစ်ချပါ။ ကြွက်နို့ထဲ ဆေးဝင်သွားအောင် ပွတ်ပေးပါ။ (မှတ်ချက်– ဗီတာမင် (A) ကိုဆေးချိန်များများသောက်ပါက အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် မသောက်နိုင်ပါ)

ကြွက်နို့အမျိုးမျိုးက အထက်ပါကုသမှုကို တုံ့ပြန်ရာတွင် မတူကြပါ။ ဗီတာမင်နှင့်သည့် ကြွက်နို့များက တစ်လအတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၂ လနှင့် ၄ လ အကြားက ပိုရှည် သေချာပါသည်။ ခြေဖဝါးတွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့ဆိုလျှင် ၂ လမှ ၅ လအထိ ကြာတတ်ပါသည်။

ပိုးသတ်နိုင်သည့် ဗီတာမင် (C)

ဗီတာမင် (C) ကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ချေပြီး ရေနှင့် အွဲပျစ်ရည်ဖြစ်အောင် ဖျော်၍ ကြွက်နို့ပေါ် အုံပေးခြင်းက လူအချို့ကို အကျိုးရှိစေသည်။ ကြွက်နို့ပေါ် ဗီတာမင် (C) အွဲပျစ်ရည် (paste) အုံပေးပြီးနောက် ပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် မသွားစေရန် အပေါ်မှ ပတ်တီးစည်းထားပါ။ ဗီတာမင် (B) သို့မဟုတ် ကိမ်ကော့ဘာစ်အက်ဆစ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ်မြင့်မားမှုက ကြွက်နို့ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို သတ်ဖြတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိကြောင်း အထောက်အထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

ဆေးတိပ် (medical tape) ကိုလည်း သုံးနိုင်

'တိတ်ပတ်တီးကို ကြွက်နို့အပေါ် အသုံးပြုတာ ကျွန်တော် အောင်မြင်မှု ရခဲ့ပါတယ်' ဟု ဒေါက်တာဗွဲဒ်မန်းက ဆိုသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရှေးဦးသူနာပြုသုံး မည်သည့်အမျိုးအစားကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာက ဆိုသည်။ ယင်းဆေးတိပ်ကို ကြွက်နို့ပေါ် အကျကပ်ထားပါ။ တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ ၇ ရက်ကြာ ကပ်ပေးပါ။ မသန့်ပြန့်တော့ဟုထင်မှသာ တိတ်ကိုပြောင်းပါ။ ရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာအထိ စိတ်ရှည်ရှည်စောင့်ပါ။ ယင်းနည်းက တချို့သူများ အတွက် အကယ်၍ကို အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်ဆူဆီနှင့် စမ်းကြည့်ပါ

ကြွက်နို့အပေါ် ကြက်ဆူဆီ (Castoroil) တစ်မျိုးတည်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လည်းပြီး တိတ်ဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ နောက် ပညာရှင်တစ်ဦးက ကြက်ဆူဆီနှင့် မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ ရောထားသည့် ဆေးပျစ်ရည်ကိုအသုံးပြုရန် အကြံ ပေးသည်။ ယင်း ဆေးပျစ်ရည်ကို ကြွက်နို့အပေါ် တစ်နေ့ အကြိမ်အတော်များများ အသုံးပြုပါ။ ကြွေမကျသွားစေရန် ပတ်တီးဖြစ်စေ၊ လက်အိတ် (သို့) ခြေအိတ် ဖြစ်စေ စွပ်ထားနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆိုင်မှဆေးကို သုံးနိုင်

ပေါ်ပြူလာအဖြစ်ဆုံး ပြောနိုင်လောက်သည့် ရောင်းတမ်းဝင်ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိသည့်ဆေး သို့မဟုတ် OTC (over the counter) ဆေးဖြစ်သည့် Salicylic acod preparation ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ Salicylic acid သည် ကြွက်နို့များကို နူးအောင်လုပ်ပြီး ပျော့ဝင်သွားစေသည်ဟု ယုံကြည်ရသည်။ ယင်းဆေးမှာ အရည်၊ ဂျယ်၊ ကပ်ဆေး၊ လိမ်းဆေး အဆွင်များဖြင့် လာသည်။ သွေးစီးလည်ပတ်မှု ချို့ယွင်းသည့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်များ ယင်းဆေးကို မသုံး သင့်ပါ။

အထက်ပါ ဆေးကို သုံးစွဲရာတွင် အချက် (၃) ချက်ကို သတိထားရန် လိုကြောင်း မေရီလန်းမှ ခြေအထူးကုဒေါက်တာ ဂလင်းဂက်စ်ဝမ်က ပြောသည်။

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

ဆေးပလာစတာ Mediplast လည်း အလုပ်ဖြစ်

OTC မှုနည်းထဲမှတစ်ခုကို ရွေးပါလို့ဆိုလာရင် ကျွန်တော်က Salicylic acid ၄၀ % ပါတဲ့ Mediplast လိုမျိုးရွေးမှာပါဟု လူ့စီယာနာရှိ အော် ရှူနာဆေးခန်းမှ အရေပြားဆေးပညာရှင်နှင့် ချုပ်သားမင်ဖြစ်သူ ဒေါက်တာမက်အာသင် က ပြောသည်။ ယင်းကပ်ဆေးက ခြေဖဝါးနှင့် လက်များပေါ်ရှိ ကြွက်နို့ နှစ်မျိုး စလုံးအတွက် ကောင်းပါသည်။ တစ်ခု သတိထားရမည်မှာ ကပ်ဆေးအပြား ကြီးကြီးကို ကပ်သည့်အတွက် ကြွက်နို့ဝန်းကျင်ရှိ အသားမကောင်းမှာ ဆေးထိပြီး အကြီးအကျယ် ယားယံတတ်သည်။ ကပ်ဆေးကို ကြွက်နို့ဖုံးအုပ်ရုံလောက်သာ ပလာစတာကို ညှပ်၍ အုပ်ပါ။

မျှကာသုံးခဲ့သည့် ဆေးရင်(မ်)ကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

သမိုင်းအစဉ်အဆက်က ကြွက်နို့အတွက် သုံးစွဲလာခဲ့သည့် ဆေးတစ်မျိုး မှာ Vergo ဆေးရင်(မ်)ပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးရင်(မ်)တွင် ကယ်လ်ဆီယမ် ပန်းသိုဗ် နိတ် (ဗီတာမင် B တစ်မျိုး)၊ အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ် (ဗီတာမင် C) နှင့် ထစီဓာတ် Starch တို့ပါဝင်သည်။ ကြွက်နို့သုတ်ဆေးအဖြစ် FDA ၏ ထောက် ခံချက် မရရှိသေးသော်လည်း ယင်း၏ထိရောက်မှုမှာ အစဉ်အဆက် သုံးစွဲလာမှု အထောက်အထားပေါ် မူတည်ပုံရသည်။ ယင်းဆေးရင်(မ်)၏ ကောင်းသည့်အချက် မှာ Saticylic acid ပါ ပစ္စည်းများနှင့် မတူဘဲ အပူလောင်ခြင်း၊ အရည်ယို ပေါက်ခြင်း စသည်တို့ မရှိချေ။ များသော ဆေးကုသချိန်မှာ ရက်သတ္တပတ် (၂) ပတ် မှ (၈) ပတ်အထိ ကြာတတ်သည်။

သုံးထည့်သည့် ကျောက်ဆေးမြီးတို့ရှား

ဘယ် ကြွက်နို့ကို ဘာဆေးနှင့်ပျောက်အောင် လုပ်နိုင်မည်ကို တိတိကျကျ သေချာ မပြောနိုင်ပါ။ သေးငယ်သည့် ကြွက်နို့တစ်လုံးကို အသေအချာ ပျောက် ကင်းစေနိုင်သည့်ဆေးက နောက် ကြွက်နို့တစ်လုံးကို ဘာမျှ မထိရောက် စေခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုး ရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကြွက်နို့ကို ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်ပါသည် ဆိုသည့် လူပြောများသည့် ကျေးလက်သုံးဆေးတချို့ ဖြစ်ပါသည်။

- ဗီတာမင် E အဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ တဆောင်းလက်ဖက် အရည်နှစ်၊ သဖန်းသီးအစိမ်းမှထွက်သည့် နို့နှစ်ရည်ထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို ကြွက်နို့ပေါ် တင်ပေးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ အတောင့်ပျော့ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူဆေးပြားကို သောက်ပါ။
- ရှောက်သီးခြမ်းများကို ဆားအနည်းငယ်နှင့် ပန်းသီးအရက်ထဲတွင် စိမ်ထားပါ။
- မြေပြုရှောင်း သို့မဟုတ် အာလူးစိမ်းဖြင့် ကြွက်နို့ကို ပွတ်ပေးပါ။
- ခြေဖဝါးပေါ်တွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့ကို ငှက်ပျောသီးအခွံ၏ အတွင်းသားဘက်ဖြင့် အုပ်ပြီး မြဲအောင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။

□

၁၂။ အဖျားနာရေယုန် (Herpes Simplex)

သင့်အပေါ်နှုတ်ခမ်းထောင့်ကို တစစ်စစ် ခံစားနေရပြီး ပထမ ယင်းနေရာတွင် နီလာမည်။ ယားယံပြီး တစစ်စစ်ဖြစ်နေသည့် နေရာက ဖောင်းလာမည်။ ဒါဆိုလျှင် ရေယုန် ဖြစ်နိုင်သည်။ ယခင်ကလည်း ဒါမျိုး သင်ခံစားဖူးသည်။ အရည်ကြည်ဖုလေးမှ ပိုမိုများလေ အနာဖောင်းကားမှ ပိုကြီးလေ ပို၍ နေထိုင်ရခက်လေပဲ ဖြစ်သည်။

ရေယုန်များက herpes simplex ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုကြောင့် သင့်မှာမှ လာဖြစ်ရသလဲဟု မေးစရာရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်ချေမှာ သင်ကလေးဘဝက စခဲ့သည်ဟု ယူဆစရာ ရှိသည်။ သင်ငယ်စဉ်က ဘေးဘက်မှရှိသည့် ရေယုန်ရှိသူတစ်ဦးဦးက သင့်ကို နမ်းရှုပ်ခဲ့မှု၍ ဖြစ်မည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက သင့်ပါးစပ်မှ တစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့သည့် အိမ်ရှင်ဆဲလ်တစ်ခုခုထဲ ဝင်ရောက်ရှိမည်။ အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဆဲလ်မှာ အာရုံကြောဆဲလ် (neve cell) ဖြစ်သည်။ ယင်းနောက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ဆဲလ်၏ DNA အား ယင်းတို့နှင့်တူသော ဗိုင်းရပ်စ်အများအပြား ထုတ်လုပ်ပေးရန် အမိန့်ပေးသည်။ အချိန်အတော်များများတွင် ၎င်း ဗိုင်းရပ်စ်များက နွေအကိုယ်တွင်း ပျော့ညံ့အနေအထားဖြင့် အောင်း နေထိုင်ကြသည်။ သို့သော် ရံဖန်ရံခါ ၎င်းတို့က အာရုံကြောဆဲလ်သဘောနှင့် နံရိုးကြောများတစ်လျှောက် စုန်ဆင်းပြီး အရေပြားဆီသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ ယင်းသို့ ရောက်ရှိကြောင်းကို ၎င်းတို့က ရေယုန်အဖြစ် ပြသသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုသပုံအစုံစုံ

ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ

"ရေယုန်က သိပ်ဒုက္ခမပေးရင် ဒီအတိုင်းသာ ပစ်ထားလိုက်ပါ" ဟု သမျိုးသား ကျန်းမာရေးဌာန၊ အာခံတွင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ တာဝန်ခံဌာနမှ ဗိုင်းရပ်စ် ပညာရှင် အက်ဖ်၊ ရွှန်းနေ က ပြောသည်။

"ရေယုန်ကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ပြည်တည်လာရင် (ဒါက ဖြစ်ခဲပါတယ်) တော့မှ ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ" ဟူ၍ ဒေါက်တာ ရွှန်းနေ က ဆိုသည်။

သင့်သွားပွတ်တံကို မကြာခဏလဲပေး

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

သုတေသနတစ်ခုတွင် ပိုးသတ်ပြီးသော သွားပွတ်တံကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ခွင့် (၁၀)မိနစ် ပေးထားခဲ့သည်။ (၇) ရက်ကြာပြီးနောက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်ဝက်ခန့် ကျန်ရှိနေသေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဒါဖြင့်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ငြိနေသည့် သွားပွတ်တံကို လွှင့်ပစ်လိုက်ရန် ဥက္ကလာဟိုးမားတက္ကသိုလ် အာခံတွင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဗေဒဌာနမှ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သူ ဒေါက်တာဂလက်စ် က ပြောသည်။ သို့တိုင် ရေယုန်က ဆက်လက် ကြီးထွားလာနေဆဲပဲဆိုလျှင် ရေယုန်မပေါ်လာပြီးနောက်ပိုင်း သင့်သွားပွတ်တံ ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် ရေယုန်မှများ ဆက် လက် ထွက်ပေါ်ခြင်းကို ကာကွယ်တားမြစ်နိုင်သည်။ ရေယုန်လုံးဝ ချုပ်သွားပြီး နောက်ပိုင်း သုံးလက်စသွားပွတ်တံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါဦး။ ယင်းကဲ့သို့ လုပ် ဆောင်သူတစ်ဦးသည် တစ်နှစ်တွင်း ကြုံတွေ့နေကျ ရေယုန်ဖြစ်ပေါ်မှု အရေ အတွက်ကို ကျဆင်းလျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သင့်သွားပွတ်တံကို ရေချိုးခန်းထဲမထားပါနှင့်

စိုနေသည့် သွားပွတ်တံတစ်ချောင်းနှင့် ရေချိုးခန်းကဲ့သို့ စိုစွတ်သည့် ဝန်းကျင်သည် ရေယုန် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက် စိတ်ကြိုက်ဝန်းကျင်ပဲ ဖြစ်သည်။

ရေငွေ့က သင့် သွားပွတ်တံပေါ်ရှိ ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၏ သက်တမ်းကို ပို ...ရှည်စေသည်။ ဒါကြောင့် ဒေါက်တာဂလက်စ်က သင့်သွားပွတ်တံကို ခြောက် ...့သည့်နေရာတွင် ထားရန်အကြံပေးသည်။

...းတိုက်ဆေးဘူးသေးသေးသုံး

သွားတိုက်ဆေးဘူးမှလည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့် ထိ တွေ့ထားသည့် ပါးစပ်ထဲမှ သွားပွတ်တံကို သွားတိုက်ဆေးဘူးအဝနှင့် မကြာခဏ ...တွေ့သည့်အဖြစ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးဘူးသေးသေးကို သုံး ...င် ဆေးကုန်လျှင် ဘူးအသစ်လဲရခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့သည့် ...င့်အရေး နည်းပါးသွားစေနိုင်သည်။

...က်ထရိုလီယမ်ဂျယ်လီနှင့် အကာအကွယ်ပြုလုပ်ပါ

ရေယုန်ကို ပက်ထရိုလီယမ်ဂျယ်လီ (petroleum Jelly)နှင့် ကာကွယ် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သည်။ ရေယုန်နှင့် ထိထားသည့် သင့်လက်ထိပ်များနှင့် ဂျယ်လီ ထဲနှစ်ပြီး ဆေးတောက်ထုတ်ယူခြင်းကို မပြုလုပ်မိစေရန် သတိထားပါ။ ပိုမို ကောင်းမွန်သည်ကတော့ ဂွမ်းအသစ်ကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

...(သွပ်)ဓာတ်ပါ ဖျော်ရည်နှင့်တို့ပေး

ဇင့် (သွပ်)ဓာတ်ပါသည့် ဖျော်ရည်ကို ဟာစနစ်စဝ် ဖြစ်ချိန်မှစပြီး ရေယုန် အပေါ် တို့ပေးပါက အနာကျက်ချိန်မြန်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။

ဘိုစတွန် လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် လူနာ ၂၀၀ အား (၆)နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ရာ ...ရည်(Camphorated water) ထဲဖျော်ထားသည့် ၀.၀၂၅ % ဇင့်ဆာလ ... ဖျော်ရည်က အလွန်ထိရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့သည်။ အနာမှာ ပျမ်းမျှ ... ရက်အတွင်း ချုပ်သွားသည်။ သို့မဟုတ် ပျောက်သွားသည်။ ရေယုန်စတင် ...သည့်အချိန်အတွင်း ယင်းဖျော်ရည်ကို မိနစ် ၃၀ မှ မိနစ် ၆၀ ခြားပြီး အသုံး ...သည်။

ထို့အတူ ရောဆဲဖျော်ထားသည့် ၂ % ဇင့်ဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့ အကြိမ် အတော်များများ အနာပေါ် တို့ပေးပါက အလွန်အကျိုးရှိကြောင်း အစ္စရေး သုတေသီတို့က တွေ့ရှိခဲ့သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုင်စင်းပါသောအစားအစာကိုစားပေး

တစ်နေ့ရေယုန် (၃)ကြိမ်မက ခံစားရသူသည် သူတို့စားသောက်သည့် အစားအစာတွင် နေ့စဉ် အမိုင်နိုအက်ဆစ်လိုင်စင်း (aminoacid Lysine) ၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀ မီလီဂရမ်ကို ဖြည့်စွက်စာအဖြစ် သုံးသင့်ကြောင်း အမေရိကား အထူးကုဆရာဝန်ကြီး မဟ်နီ၊ ဆေး၊ မက်ကနဲက ပြောသည်။ ရေယုန်၏ သင်္ကေတဖြစ်သည့် တစစ်စစ်နာသောချိန်တွင် လိုင်စင်းပမာဏကို နှစ်ဆတိုးပြီး စားရန် ဒေါက်တာက အကြံပေးသည်။ သို့သော် ယင်းသို့ လိုင်ဆင်း ဖြည့်စွက်စာ စားခြင်းကို ဆရာဝန်ထံပြသပြီးမှ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် ရယူသင့်ကြောင်း ဆိုသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မှီ၍ အရေးကြီးသည်။ လိုင်စင်းဓာတ် လွန်ကဲပါက ပုံမှန်ကြီးထွားမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးကြောင်း တိရစ္ဆာန်နှင့် စမ်းသပ်ချက်များတွင် တွေ့ရ၍ ဖြစ်သည်။

လိုင်စင်းက ရေယုန်ဖြစ်သူတိုင်းကို သက်သာစေသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် လူနာ (၄၁) ဦးအား လေ့လာရာတွင် နေ့စဉ် လိုင်စင်း ၁,၂၄၈ မီလီဂရမ် စားသုံးစေခြင်းဖြင့် ယင်း လူနာများတွင် တစ်နှစ်အတွင်း ရေယုန်ဖြစ်မှုသည် အရေအတွက် နည်းသွားကြောင်း ဒေါက်တာမက်ကနဲနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက တွေ့ရှိသည်။ လိုင်စင်းများများစားစား ပါဝင်သည့် အစားများမှာ နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ အာလူး၊ ကဖော်မောက်ရာတွင် သုံးသည့် တဆေးများ ဖြစ်သည်။

ရေခဲအုံလျှင် သက်သာပါသလား

ယခုနှို့ လူနာများက တစစ်စစ် ခံစားရသည်နှင့် ရေခဲအုံပေးတတ်သည်။ "ရေခဲတကယ် အလုပ်ဖြစ်သလား ဆိုတာကတော့ အသေအချာ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲကတော့ အရောင်လျှော့စေတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများက ရေယုန်ထကြွစေတာဆိုရင်တော့ ရေခဲက အကူအညီ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်" ဟု ဒေါက်တာရှုန်ဒေးက ဆိုသည်။

ဆေးဆိုင်မှဆေးတချို့ကို သုံးခြင်း

ရေယုန်ကို သက်သာစေသည်ဆိုသည့် ဆေးများမှာ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးများတွင် မေသဖွယ်အားဖြင့် ကွဲအက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်၊ အနာပေးကို ပျော့ပျောင်းစေသည့် ဆေးပျော့ရောင်းချက် (emollient)

တချို့နှင့် ဖီနောလ် (သို့မဟုတ်) မရှမ်ကဲ့သို့ ထုံဆေးတစ်မျိုးမျိုး ပါရှိသည်။

ဖီနောလ် (Phenol) တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှိမ်နင်းသည့် သတ္တိတချို့ ရှိသည်။ ဖီနောလ်က ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်စွမ်းရှိပုံရသည်။

အာဂျင်နင်ဓာတ်ပစ္စည်း များများစားစားပါ အစားအစာရှောင်

ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်က ယင်း၏ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲမှုအတွက် [illegible]ိုင်နိုအက်ဆစ်အာဂျင်နင် (orginine) ကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သည့်[illegible]ကြောင့် အာဂျင်နင်များများစားစားပါသည့် ချောကလက်၊ ကိုလာ၊ ပဲများ၊ [illegible]ယာသီးများ၊ မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့နှင့် ဘီယာ စသည့် အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ ပြေလျော့ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုက ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပေါ်ပေါက်မှုကို အနက်ဖျိုးပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသထားချက်ရှိသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့် မြင့်မားခြင်းထိန်းရန် မလို။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေလျော့သည့်နည်းကောင်းတစ်ခုမှာ လူအများနှင့် ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုပင် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု [illegible]မှာရေးအပေါ် အပြုသဘော ရှုမြင်မှု စသည်တို့ကလည်း ရောဂါလက္ခဏာ[illegible]များကို လျော့နည်း သက်သာစေသည်။

ရေယုန်၏ ပြင်းထန်မှုကို လျှော့ချရာတွင် စိတ်ပြေလျော့မှု လေ့ကျင့်ခန်း ([illegible]axationexercise) တချို့ကို လုပ်နိုင်သည်။ တရားထိုင်ခြင်း၊ Biofeed-[illegible]ck စသည့်နည်းများကို ကျင့်သုံးနိုင်သည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။ ခါးပတ်ရေယုန် (Shingles or Herpes Zoster)

စူးရှမှုပေါင်းသည့် နာကျင်မှုက သင်ခန္ဓာအတွင်း အာရုံကြောတစ်လျှောက် ပေါ်ထွက်လာသည်။ နာကျင်သည့်နေရာတွင် ရက်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် အနီပြင်းသည့် အရည်ကြည်ဖုများ ပေါ်လာသည်။ ယင်းရည်ကြည်ဖုများက အရောင်နောက်ကျိလာသည့် အခါတွင်တော့ ယင်းတို့သည် သာမန်အဖု အပိမ့် မဟုတ်သည်ကို သိလာပေမည်။

သင့်တွင် ခါးပတ်ရေယုန် (shingles or herpes zoster) ကျရောက်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ခါးပတ်ရေယုန်သည် အရေပြားအောက်ရှိ နာ့ဗ်ကြောအဆုံးသတ်တွင် ကျရောက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်သည်။ သင် ကလေးဘဝက ရရှိခဲ့ဖူးသည့် ရေကျောက် (သို့) ပဲသီတာ (Chickenpox) ကိုပဲ အမြစ်တင်ရပေလိမ့်မည်။

ရေကျောက် (သို့) ပဲသီတာ ဖြစ်စေသည့် varicella zoster ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် နာ့ဗ်အတွင်း မြုံနေတတ်သည်။ ယင်း ဗိုင်းရပ်စ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါကာကွယ် တိုက်ဖျက်ရေးစနစ်က နှိပ်ကွပ်ထားခြင်းကြောင့်သာ သူတို့က သင့်ကို ဒုက္ခမပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ယင်းတို့က အစွမ်းပြဖို့ အခွင့်အရေးရလာခြင်းပင်။ ရေယုန်၏ ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး ရည်ကြည်ဖုများ ကျက်သွားပြီးတိုင်အောင် နာကျင်မှု ဆက်လက်ရှိနိုင်သည်။

အနာကျက်နေစဉ် အမဲရသက်သာအောင် လုပ်ရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်ပါ

ဝိန်းပြည်နယ်တက္ကသိုလ်၊အရေပြားရောဂါဗေဒဌာနမှ ပါမောက္ခ ဂျူးလက်စ် အက်တမန်က အက်စ်ပရင် အစားထိုးဆေးဖြစ်သည့် အားဖြင်း (Tylenoy) ကို သဘောကျသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါပြီးစနစ်ကို အားဖြည့်ပေး

ဗီတာမင် (C) နှင့် ဗိတာမင် (B) ကွန့်ပလက်ကို ဆေးချိန်ပိုများများ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါကာကွယ် တိုက်ဖျက်ခြင်းစနစ်နှင့် နာ့ဗ်ကြောများကို အကျိုးရရှိစေနိုင်သည်ဟု ပင်ဆာဗေးနီးယားမှ အရေပြား ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာ ဂျွန်၊ ဂျီ၊ မက်ကွန်နေးက ပြောသည်။ ဒေါက်တာ သူ့ ရေယုန်လူနာများအား ဗီတာမင်စီ ၂၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်၊ ၆ ကြိမ် သောက်ရန်နှင့် အကြောဆဲလ်များ ပြန်ကောင်းရန် ဗီတာမင် (B) ကွန့်ပလက် ဖြည့်စွက်ဆေးကို သောက်နိုင်သည်။ ဒေါက်တာက သူ့လူနာများအား ဇွပ်(ဇင့်) ပါသည့် မာတီဗီတာမင်ဆေးပြားကိုလည်း သောက်နိုင်သည်။ သတိထားရမည့် အချက်မှာ ဗီတာမင်ကုထုံးကို သင့်ဆရာဝန်၏ သဘောတူညီချက်ရမှသာ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

လိုင်စင်းကို (Lysine) သုံးပါ

အမိုင်နိုအက်ဆစ်တစ်ခုဖြစ်သည့် လိုင်စင်းက ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပြန့်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုအများအပြားက ပြသသည်။ လေ့လာမှုများက တိကျသည့်အဖြေတစ်ခုတည်းကို ပေးသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ခါးပတ်ရေယုန် စဖြစ်ခါစ၌ လိုင်စင်းဖြည့်စွက်စာများကို စားသုံးခြင်းက ဘာမှထိခိုက်စရာ မရှိပါ။ အကူအညီရနိုင်ပါသည်ဟု လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်မှ Robb pain Management Group ၏ ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ ဒေါက်တာလီပွန်ရှေဘတ်က ပြောသည်။

ခါးပတ်ရေယုန်ရည်ကြည်ဖုများအတွက်

အရည်ကြည်ဖု ပေါ်လာပြီဆိုသည်နှင့် အနာသက်သာရန် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာမှမလုပ်ဘဲ သည်းခံအတိုင်းထားပါ

အမှုအစိမ်းက တကယ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား မဟုတ်ပါလျှင် ရည်ကြည်ဖု များကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ သည်းခံအတိုင်းထားပါ။ 'အရေပြားကို အရေပြားဆေးရည် များ၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ယားယံစေပါလျှင် အနာကျက်ခြင်းကို နှေးကွေး စေပါတယ်'ဟု ဒေါက်တာရော့ဘင်က ဆိုသည်။

ကယ်လ်လမင်းလိုးရှင်းကို ပြုလုပ်ပါ

ဆေးဖော်နည်းမှာ ဝင်ဝင်နတ်စီဆေးကောလိပ် အရေပြားရောဂါဗေဒဌာန ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဂျိမ်းစ်ရော၊ နေ့ဘလန်းထံမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင် ပစ္စည်းများကို ဓာတုပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များမှ ရရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဆေး ဖော်စပ် ရောင်းချသည့်ဆိုင်များတွင် ဖော်စပ်ခိုင်းနိုင်သည်။

ကယ်လ်မင်းလိုးရှင်း (Calamine Lotion) ထဲ အိုင်ဆိုပရိုပိုင်လ်အယ် ကိုဟော ၂% နှင့် ဖီနော်နှင့် မင်တောလ် (metol) ၂% အသီးသီး ပေါင်းထည့် ပါ။ ဖီနော်လ်က ပြင်းလွန်းလျှင် သို့မဟုတ် မင်တောလ်က အေးလွန်းလျှင် ရေဆတူ ရောပေးပါ။ ရည်ကြည်ဖုများ ခြောက်ပြီး အနာဖေးတက်လာသည် အထိ တစ်နေ့အတွင်း မကြာခဏ သုံးပေးပါ။ အနာဖေးတက်လာပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ် မသုံးပါနှင့်။

ကလိုရိုဖောင်း၊ အက်စ်ပရင်အခဲပျော်ကို စမ်းကြည့်ပါ

ဤဆေးထုံး ဖော်နည်းကားကို နယူးယော့ ဗီယာကာ့စ်မှ ဒေါက်တာ ရောဘတ်ကင်းမှ ရရှိသည်။ ဒေါက်တာရောဘတ်က ယင်းဆေးကို သဘောကျ သည်။

အက်စ်ပရင် ဆေးပြား (၂) ပြားကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်သည်။ ကလို ရိုဖောင်း (Chloroform) ၂ ဇွန်းကို ဆေးမှုန့်ထဲထည့်ပြီး သမအောင် ရောသည်။ သန့်စင်သည့် ဂွမ်းလုံးလေးဖြင့် အခဲပျော်ကိုဆွတ်ပြီး နာသည့် (ရေယုန်ရှိသည့်) နေရာကို သုတ်ပေးရသည်။ တစ်နေ့ကို အကြိမ် တော်တော်များများ သုတ်ပေး ပါ။ အက်စ်ပရင်နှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ မသုံးသင့်ပါ။ ၅ မိနစ်အတွင်း အနာ သက်သာပါသည်။ နာရီ သို့မဟုတ် ရက်နှင့်ချီပြီး သက်သာမှု ရရှိနိုင်သည်။

ရေစွတ်ပိတ်ဖြင့် အနာပေါ် အုံပေးပါ

ဆိုးဆိုးရွားရွား ပေါက်ထွက်သွားသည့် အနာများအပေါ် ပိတ်စကိုရေစွတ်၊ ရေညှစ်ပြီး အုံပေးပါ။ အေးလေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ အပူလောင်နာများ ပေါ် ရေခဲအုံပေးခြင်းနှင့် သဏ္ဍာန်တူသည်။

အပူကိုမသုံးနှင့်

ရည်ကြည်ဖု ထွက်နေသည့် အရေပြားကို ပိုပူအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ အပူ က အရေပြားကို ပေါက်ပြဲသွားစေပါလိမ့်မည်။

အနာပိုးဝင်လျှင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ရည်နှင့် တို့ပေး

ရည်ကြည်ဖုက ပိုးဝင်ပါလျှင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ရည်နှင့် တို့ပေး ပါ။ အရည်ကို အားပျော့အောင် ရေရောရန် မလိုပါ။ ပုလင်းထဲမှ တိုက်ရိုက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ရွေးချယ်သုံး

ဘယ်ဟာ သုံးရမည်ကို ဂရုစိုက် ရွေးချယ်ပါ။ Neomycin နှင့် neos poin တို့က အရေပြားနှင့် မတည့်ကြောင်း ကျော်ကြားမှုရှိသည်။ Polysporin သို့မဟုတ် erythromycin တို့ကို ရွေးချယ်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

ရည်ကြည်ဖုပျောက်သည့်အခါ Zostrix ကိုသုံး

Zostrix ကို (၂) လကျော်အထိ သုံးရတတ်သည်။ ယင်းဆေးကို ဆရာဝန်ဆေးစာ မလိုဘဲ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဆေးထဲတွင် ပါဝင်ပစ္စည်း တစ် မျိုးမှာ ငရုတ်သီးထဲတွင်ပါသည့် Capsaicin ဓာတ်ပစ္စည်းပဲ ဖြစ်သည်။ ယင်း ဓာတ်ပစ္စည်းက နာဗ်ဆဲလ်များအကြား နာကျင်မှုအာရုံ ပို့ပေးသည့် ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးပုံရကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ယုံကြည်ကြသည်။

ရည်ကြည်ဖုပျောက်သွားပြီး နောက်ပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

ရည်ကြည်ဖုများ ပျောက်သွားသည့်တိုင် မသိမသာဖြစ်မှုတချို့ ကျန်ရှိ နေတတ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာတချို့ ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေခဲနှင့် နှာနှာမှုတ်ပေး

ရည်ကြည်ဖုများ ကျက်သွားသည့်တိုင် နာနေသေးပါက ရေခဲတုံးကို ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်ခုတွင် ထည့်၍ အရေပြားပေါ် နှာနှာမှုတ်ပေးပါ။ ဒါက နာစေကြောများကို ဝေဝေဝါဖြစ်သွားစေရန် လုပ်ဆောင်မှုကောင်းတစ်ခုဖြစ်၍ အကျိုး ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဆရာဝန်ကို မဖြစ်မနေပြရမည့် အခြေအနေ

သင့်ခါးပတ်ရေယုန်နာက မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် နာကျင်မည်ဆို ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ယောင်ခါးဝါးလုပ်ရန်အချိန် မဟုတ်တော့။ ဒါကို လျစ်လျူရှုမည်ဆိုလျှင် ပြန်မပြေပြင်မရသည့် နာကြောမျက်စီးထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေ မှာဖြစ်ပြီး နာကျင်မှုဝေဒနာကို နှစ်နှင့်ချီ၍ ခံစားရနိုင်မှုယ်ရှိကြောင်း ဒေါက်တာ လီယွန်ရောဘက် ပြောသည်။

❑

၁၄။ ရည်ကြည်ဖုများ (Bilsters)

အလေ့အကျင့် မရှိဘဲနှင့် သင်က အုတ်နီခဲများကို ကြွေအောင် တူတစ် ချောင်းနှင့် ထုသည်။ ကြာသော် သင့်လက်တွင် ရည်ကြည်ဖုများထွက်လာသည်။ ဖိနပ်အသစ်တစ်ရံနှင့် လမ်းများများလျှောက်ပြီးသည့်အခါ သင့် ခြေထောက် တွင် အရည်ကြည်ဖု ထွက်လာသည်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။ ရည်ကြည်ဖု (blisters) သို့မဟုတ် အရေပြားအောက်ရှိ အရည်ဖုဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ရည်ကြည်ဖု(သို့) အရည်ဖုဆိုသည်မှာ အရေပြားအတွင်း(သို့)အရေပြား အောက်နားတွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် သွေးရည်ကြည် (watery fluid or serum) ဖြင့် ဖောင်းကြွနေသည့်အရာပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွေး သို့မဟုတ် ပြည် ပါနေတတ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများသည် ခြေ သို့မဟုတ် လက်များပေါ်တွင် အလေ့အကျင့်မရှိသည့် ပွတ်တိုက်မှု (unaccustomed friction) အကျိုးဆက် ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ မီးလောင်နေရာ၌လည်း တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ အရည် ကြည်ဖုများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ တော်လောက်ပြီဆိုသည့် အချက် ပြနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လုပ်လက်စလုပ်ငန်းကို ခဏအနားပေးရန် ယင်း တို့က ဟန့်တားမှုပြုသည်။ ဒါကြောင့် အရည်ကြည်ဖုများကို လုပ်ငန်းတစ်ခု အစမျိုးလုပ်ကိုင်ခြင်း၏ ရင်ထိုးတံဆိပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ ကုသမှုများသည် ခြေထောက်များပေါ်ရှိ အဓိက အရည် ကြည်ဖုများအကြောင်း ဖော်ပြထားသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့် အစိတ် အပိုင်းတွင်ရှိသည့် အရည်ကြည်ဖုများအတွက်မဆို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း မှတ်သား ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရည်ကြည်ဖုများကို ကုသပုံအချို့

ရည်ကြည်ဖုကို ဖောက်ရမလား မဖောက်ရဘူးလား

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

"ဒါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရည်ကြည်ဖုရဲ့ အရွယ်အစားပေါ် မူတည်လိမ့်မည်" ဟု ကိုလာရာဒိုခြင်တန်မြို့တွင် ကိုယ်ပိုင်ဆေးကုသမှုပြုနေသည့် ဒေါက်တာ ဆူဆန်တန်နာက ပြောသည်။ တချို့က ဘာမှမလုပ်ဘဲထားခြင်းကို လိုလားသည်။ ဒါက မဖောက်မပြုရသည့်အတွက် ပိုးဝင်မည့်အန္တရာယ် မရှိသည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် လူအများစုအတွက် ဒါက သိပ်လက်တွေ့မကျဟု ဒေါက်တာတန်နာက 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 မုန့်လက်ကောက် (ဒိုးနက်မုန့်) ပုံစံ လှီးဖြတ်ပြီး ရည်ကြည်ဖုပေါ် အုပ်ပါ။ ရည်ကြည်ဖုကို ဖျင်စအပေါက်နေရာတွင် ထားရှိရမည်။ လေသလပ်ခံထားသည့်သဘော ဖြစ်သည်။ ဖျင်ကြမ်းက ပွတ်တိုက်ခြင်းနှင့် ဆောင့်ဒဏ်ကို အများဆုံးခံယူပေးမှာ ဖြစ်သည်။

ရည်ကြည်ဖုကိုဖောက်မည်ဆိုလျှင်

ရည်ကြည်ဖုကို ဖောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ရည်ကြည်ဖုနှင့် အနီးရှိ အရေပြားကို ပထမဆုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည်။ ဖောက်ရန် သုံးမည့် ပင်အပ်၊ အပ်၊ မှတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား စသည်တို့ကို ပိုးသတ်ရမည်။ ရည်ကြည်ဖုနှင့် ဖောက်ရန် သုံးမည့် ပစ္စည်းများကို အယ်လ်ကိုဟောနှင့် သန့်စင်ရန် အိုဟိုင်းယိုးမှ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းဖွင့် ကုသပေးနေသည့် ဒေါက်တာနန်စီလူကွန်ရက်ဒ်က ထောက်ခံချက်ပေးသည်။ အခြားဆရာဝန်များက ရည်ကြည်ဖုဖောက်ကိရိယာကို မီးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို အကြံပြုသည်။ မီးခြစ်ထဲ အပ်၊ ပင်အပ် (သို့) မှတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားပါးကို နီရဲသည့်အထိ အပူပေးရုံဖြင့် ကိစ္စပြီးသည်။ နည်းနှစ်မျိုးလုံးက ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်များက ပိုးသတ်ထားသည့် ခွဲစိတ်ဓားကို အသုံးပြုသည်။ အိမ်တွင် ခွဲမည်ဆိုလျှင် အထက်၌ဖော်ပြထားသည့်နည်းဖြင့် ပိုးသတ်ထားသည့် မှတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားပါးနှင့်ဆိုလျှင် အရည်ထွက်နိုင်လောက်အောင် ရည်ကြည်ဖုကို ဖြောင့်ဖြောင့် တန်းတန်း ခွဲပါဟူ၍ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောသည်။

အရေပြားကိုမခွာလိုက်နှင့်

ရည်ကြည်ဖုခွဲရာမှာ အကြီးဆုံးမှားယွင်းမှုကတော့ ခွဲလိုက်ပြီးတဲ့ အရည်ကြည်ဖုပေါ်ရှိ အရေပြားကို ခွာချပစ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်ဟု Cowin's Foot Clinic မှ ဒေါက်တာကိုဝင်က ပြောသည်။ ရည်ကြည်ဖုအပေါ်မှာရှိသည့် အရေပြားကို သည်အတိုင်းထားရမည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က အကြံပေးသည်။ ယင်း အရေပြားကို သဘာဝ၏ 'Band Aid'(ပတ်တီး)ဟူ၍ ယူဆနိုင်ပါသည်။ ရည်ကြည်ဖုပေါ်မှ အရေပြားကို လှန်လိုက်မည်၊ ဖယ်ရှားလိုက်မည်ဆိုက အသားနီနီရဲရဲ ရောင်နေခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ အရေပြားကို သည်အတိုင်းထားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် မာလာပြီး သူ့ဘာသာသူ ကြွေကျကွာကျသွားမည်။ အနာပျောက်ကင်းသည့်အချိန် အများကြီးနည်းသွားမည်။

သုံးမျိုးတွဲ ပဋိဇီဝဆေးကိုသုံးပါ

Neosporin စသည့် ပဋိဇီဝ ဆေး (၃) မျိုး တွဲထားသည့် ဆေးသည် ရည်ကြည်ဖုများထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရုံနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သမားရိုးကျသုံးစွဲနေသည့် အိုင်အိုဒင်းနှင့် campho-phenol တို့သည် အနာအကျက်ခြင်းကို တကယ်အားဖြင့် နှောင့်နှေးစေသည်။ ယင်းတို့သည် ပိုးကိုမသတ်နိုင်ရုံမျှမဟုတ်၊ ဆဲလ်ကောင်းများကိုပါ သတ်ပစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သုံးမျိုးတွဲပဋိဇီဝဆေးကို ကျွမ်းကျင်သူတို့ ဦးစားပေး ရွေးချယ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနာကိုအကာအကွယ်ပေး

ရည်ကြည်မှုကို ဖောက်ပြီးပြီဆိုလျှင် အနာကျက်နေစဉ် ယင်းအနာကို ဖုံးအုပ် ကာကွယ်ပေးထားရန် လိုသည်။ ပိတ်ပါးပြားလေးများနှင့် အထူးစီမံထားသည့် ပတ်တီးစများကို အများစုက စဉ်းစားမိမှာဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူတို့က ယင်းထက်ပိုလွယ်ပြီး ရိုးရှင်းသည့်နည်းကို အကြံပြုသည်။ ဒေါက်တာကိုဗင် နှင့် ဒေါက်တာ အဲလစ်တို့က ဖျင်စကော်ခွာချပ်ဖြစ်သည့် Band Acid မျိုးကို ပထမရွေးချယ်မှုအဖြစ် ထောက်ခံသည်။ ယင်းတို့တွင် အတွင်းပိုင်း၌ ပိုးသတ်ပြီး ဖြစ်သည်။ ကော်ရှိသည့်အတွက် အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ Band Acidနှင့်မဆံ့သည့် အနာကြီးများအတွက် ပိတ်ပါးပြားခံလေးများ (gauge pads) သုံးနိုင်သည်။ နေရာတွင် မြဲရန်နှင့် ရေစိုခံနိုင်ရန် ပလက်စတာစိတ်တိတ်ပြားနှင့် ကပ်ထားပေးရမည်။

လေနှင့် ထိခွင့်ပေးပါ

အနာပတ်တီး စည်းထားခြင်းကို ညတိုင်း ဖယ်ရှားပေးရန် ဆရာဝန်များက အကြံပေးသည်။ လေနှင့် ရေက အနာကျက်ရာတွင် အလွန်ကောင်းသည်ဟု ဒေါက်တာကိုဗင် က ပြောသည်။ ဒါကြောင့် ညဘက်တွင် အနာကိုရေစွတ်ပြီး လေသလပ်ခံထားခြင်းက အထောက်အကူပြုသည်။

စိုနေသည့် ဆေးထည့်ကျပ်စည်းခြင်းကို မကြာခဏလဲပေး

ဆရာဝန်တချို့က ဆေးထည့်ကျပ်စည်းထားခြင်း (dressing)ကို စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ (၂) ရက်ခန့် ဒီအတိုင်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်အားလုံးက dressing စိုနေလျှင် ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ယူဆနိုင်ပြီး အသစ်လဲသင့်သည်ဟု သဘောတူကြသည်။ ဒါကြောင့် ချွေးထွက်များ၍ဖြစ်စေ dressing စိုလာပါလျှင် မကြာခဏလဲပေးပါ။

ရည်ကြည်မှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်းများ

ခြေဖနောင့်ကာကို အသုံးပြုပါ

ရှူးဖိနပ်စီးသူများအတွက် ခြေဖနောင့်တွင် ရည်ကြည်မှုများ ထွက်တတ်သည်။ ယင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်လုပ်သင့်သည်ကတော့ ရှူးဖိနပ်နောက် ခြေဖနောင့်အကြားအကာကို ထည့်သုံးရန်ပဲ ဖြစ်သည်။

ခြေအိတ်စွပ်ပြီး ဖိနပ်စီးပါ

ရှူးဖိနပ်များအနေနှင့် ခြေအိတ်စွပ်ပြီး စီးသင့်သည်။ ယခုကာလတွင် ခြေအိတ်မစွပ်ဘဲ ရှူးဖိနပ်စီးသူ အများအပြားရှိနေရာ ခြေဖနောင့်တွင် ရည်ကြည်မှုများထွက်ခြင်းနှင့် ကြုံရတတ်သည်။ ယင်းကိစ္စမျိုးအတွက် ခြေဖဝါး နေရာလေးကိုသာ ဖုံးပေးသည့် 'ခြေစည်းပုံစံ ခြေစွပ်များ' (Footie type socks)ကို သုံးနိုင်သည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက်ပါ ရနိုင်သည်။ ခြေစွပ်များမပါဘဲ သွားလာသည်ထက် ယင်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းက ပိုမိုကောင်းသည်။

ပေါင်ဒါကို နေ့စဉ်သုံး

ရှူးဖိနပ်စီးသူများအတွက် ခြေထောက် ပေါင်ဒါသုံးခြင်းကို နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ပြုလုပ်ပါဟု ဒေါက်တာကွန်ရက်ဒ်က ပြောသည်။ ဖိနပ်က ခြေတိုင်းနှင့် အနေတော်ဖြစ်သော်လည်း စီးသူတွင် ရည်ကြည်မှုများ ရတတ်သည်။ ဒေါက်တာကွန်ရက်ဒ်က ခြေစွပ်မစွပ်မီ ခြေကို ဘေဘီပေါင်ဒါ ထည့်ပေးရန် အကြံပြုသည်။ ပေါင်ဒါက ခြေနှင့် ခြေစွပ်အကြား ချောစေသည့်အတွက် ပွတ်တိုက်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး ရည်ကြည်မှုဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ရည်ကြည်မှုဖြစ်နိုင်သည့်နေရာ 'ရေနံဂျယ်လီ' သုတ်ပေးပါ

ခရီးရှည်လမ်းလျှောက်ရန် သို့မဟုတ် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဆင်နွှဲရန် ဖိနပ်အသစ် ဝတ်ရတော့မည်ဆိုလျှင် ရည်ကြည်မှုထွက်နိုင်သည့် နေရာကို 'ရေနံဂျယ်လီ' (petroleum Jelly) သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဆရာဝန် တချို့က A& Dointment ဆေးကိုညွှန်းသည်။ A & D က ရေနံဂျယ်လီထက် ပိုချွဲ ဖြစ်သည့်အတွက် ပို၍ ကောင်းသည်။

အဝေးအပြေးသမားများအတွက် 'တင်းနစ်အက်ဆစ်'

၁၀% တင်းနစ်အက်ဆစ်(tannic acid)ကို ရည်ကြည်မှု ထွက်နိုင်သည့် နေရာတစ်ဝိုက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးပတ်ကြာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အရေပြား မာစေပြီး ရည်ကြည်မှု အဖြစ်နည်းစေသည်။ ဒါက အမာခံ အားကစားသမားများနှင့် အဝေးအပြေးသမားများအတွက်သာ သုံးသင့်သည်။ ရက်သတ္တပတ်ကုန် စနေ၊ တနင်္ဂနွေလောက်သာ အားကစားလုပ်သူနှင့် အားလပ်ရေး [illegible] သူများအတွက် သုံးရန်မသင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုးဝင်ခြင်းရှိ / မရှိ ဂရုစိုက်ကြည့်

"လက်သုံးမှတ်လမ်း နည်းကောင်းတစ်ခုမှာ ဘယ်လို အနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အနာအများစုက တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သက်သာကောင်းမွန်လာသင့်တယ်ဆိုတာ ပါပဲ" ဟု ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယားရှိ ခြေထောက်ဆိုင်ရာဆေးပညာကောလိပ်မှ ပါမောက္ခ လဲယာစတားလက်က ဆိုသည်။ ယင်းဥပဒေသမှာ အရည်ကြည်ဖုများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပိုးဝင်ခြင်း ရှိ မရှိ မှတ်ရန်လက္ခဏာများမှာ အနာနီမြန်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရောင်ခြင်းနှင့် တိုးပြီး နာလာခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုမှ ထွက်လာသည့်အရည်မှာ ရေကဲ့သို့ ကြည်လင်ခြင်းမရှိပါလျှင် သို့မဟုတ် ထွက် သည့် အရည်ထဲတွင် အနံ့အသက်တချို့ ရှိနေလျှင် ရည်ကြည်ဖုထဲ ပိုးဝင်ပြီဟူ၍ သေချာပေါက်ပြောနိုင်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေတွင် တတ်ကျွမ်းသူ ပညာရှင် တို့၏ အကူအညီကို ယူရန်လိုပါသည်။

❑

၁၂။ အပူလောင်နာ (Burns)

အိမ်တွင်းနှင့် အလုပ်ခွင်အတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများထဲတွင် အပူလောင်ခြင်းမှာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူကြီး၊ ကလေး မရွေးသည့် အသက်အရွယ်မဆို တွေ့ကြုံရတတ်သည့် မတော်တဆမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ ထမင်းရည်ငှဲ့နေစဉ် ထမင်းအိုးချော်ကျ၍ လည်းကောင်း၊ ဆူနေသည့် ရေနွေးအိုး (သို့မဟုတ်) ဟင်းအိုးအဖုံး ဖွင့်မိ၍ ရေနွေးငွေ့မျက်နှာဟပ်သွားခြင်း စသည့် ပူလောင်ခြင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒဏ်ရာကို ရေများများလောင်း

အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်သည့်အခါ ပထမဆုံးနှင့်အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ အပူဖြစ်စေသည့်အရာကို ငြိမ်းသွားအောင် (သို့မဟုတ်) အသားအရေနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရပ်တန့်အောင် ပြုလုပ်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းနောက် အပူလောင်သည့်နေရာကို ရေများများ လောင်းပက်ပေးပါ။ အပူခံစားရမှု [illegible]သည့်အထိ (၁၅) မိနစ်မှ မိနစ် (၃၀) အထိ ရေလောင်းပေးသင့်ပါသည်။ [illegible] ရေခဲ သို့မဟုတ် ရေခဲရေကို မသုံးပါနှင့်၊ မီးလောင်နာပို၍ ဆိုးသွားနိုင်ပါသည်။

ပူသည့်အရာနှင့် ထိမိကပ်မိ၍ရသည့် အပူဒဏ်ရာဆိုလျှင် ထိခိုက်သည့် [illegible]ကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ရေအေးလောင်းပေးပါဟု ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား [illegible]ကောလိပ်မှ အရေပြားဆေးပညာဌာန တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ စီးလ်[illegible]မင်၊ ဝီဘာဒစ်ဒ် က ဆိုသည်။ 'ဆီပူ၊ ဘက်ထရီအက်ဆစ် သို့မဟုတ် [illegible]ပြုတ်ရည် စင်မိခြင်းဖြစ်လျှင် အပူရည်စိုရွှဲနေသည့် အဝတ်အစားကို ဖယ်[illegible]ပစ်ပါ။ အပူလောင်စေသည့် ပစ္စည်းကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပစ်လိုက်ပါ။ အပူလောင်သည့်နေရာကို ရေအေးထဲစိမ်ထား၊ နှစ်ထားလိုက်ပါ' ဟူ၍ ဒေါက်[illegible]က အကြံပေးသည်။ အဝတ်အစားက အပူလောင်သည့်နေရာတွင် ကပ်နေပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နွားမရပါက သင့်တော်သော ကြိုးဖော်ပြီး မချွာလိုက်ပါနှင့်။ ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ အဆေးမှတ်ကာ တစ်သျှူးတစ်ချော့ကာ အပူလောင်ခြင်း ပြန့်သွားခြင်းကို ရပ် တန့်သွားစေပြီး အနာသက်သာဆေးအဖြစ် ယာယီ ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။

မီးလောင်နာကို ထောပတ်နှင့် မအုပ်မလိမ်းနှင့်

မီးလောင်နာအပေါ် ထောပတ်အုံပေးခြင်း၊ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ အပူကို တစ်သျှူးအတွင်း ဆောင်းနေစေပြီး ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ သည့်အပြင် ပိုးဝင်စေနိုင်ပါသည်။ ကျေးလက်တောနေ လူများသုံးစွဲတတ်သည့် ဆေးမြီးတိုများ ဖြစ်သည့် ချဉ်ရည်၊ အာလူးခြစ်သားပါ၊ သို့မဟုတ် ဖျားရည်တို့ကို မသုံးပါနှင့်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာသေးလျှင် မိမိဘာသာကုသနိုင်

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

မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးနှင့်အုပ်

မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ရေအေးနှင့်အအေးခံ ဆေးကြောပြီးနောက် အနာအပေါ် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သည့် ပတ်တီးဖြင့် အသာအယာ ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး (၂၄) နာရီအတွင်း ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထားလိုက်ပါ။ သူ့ဘာသာသူ အနာကျက်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘီတာဒိုင်းဆေးရည်ကိုသုံးနိုင်

မီးလောင်ခံရပြီး (၂၄)နာရီ ကြာပြီးနောက်တွင် ဒဏ်ရာကို ဆပ်ပြာရေဖြင့် အသာအယာ ဆေးကြောပေးပါ။ သို့မဟုတ် (Beatadine) ဘီတာဒိုင်းပျော်ရည် အပျော့နှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်ဟု ကိုလာရာဒို၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ် ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ အရေပြားဆေးပညာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် ဖွန်ဂီလီကာ ဆိုသည်။ ထို့နောက် ဆေးမထည့်မီကြား အနာကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ရှားစောင်းလက်ပပ် (alone) အုံပေး

မီးလောင်ဒဏ်ရာ (၂) ရက်၊ (၃) ရက် ကြာပြီးနောက် လတ်ဆတ်သော ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ခွဲပြီး အနာပေါ်အုံပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်တွင် ရောင်းသည့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ခရင်မ်ကို လူးပေးနိုင်ပါသည်။ ရှားစောင်း လက်ပပ်သည် အကိုက်အခဲသက်သာစေသည့် အစွမ်းသတ္တိရှိပါသည်။ သွေးကျဲ ဆေး သုံးစွဲနေသူများ (သို့မဟုတ်) နှလုံးပြဿနာရှိသူများအနေနှင့် ရှားစောင်း လက်ပပ်ကို မသုံးသင့်ပါ။

အယားသက်သာစေရန် ဗီတာမင် E လိမ်းပေး

မီးလောင်ဒဏ်ရာက စတင်ကျက်လာပြီဆိုလျှင် ဗီတာမင် E ဆေးတောင့် မျှော့တစ်လုံးကို ဖွင့်လိုက်ပြီး အရည်ကို ယားသည့်အရေပြားပေါ် လိမ်းပေးပါ။ အနာသက်သာစေပြီး အမာရွတ်မကျန်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သည့် နေပူဒဏ်ခံ Solaracine ကို လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပိုးသတ်ခရင်မ်ကိုလည်း သုံးနိုင်

ဆေးဆိုင်များတွင် ရောင်းချသည့် အာနိသင်ရှိပစ္စည်း Poly myxin B Sulphate သို့မဟုတ် bacitracin ပါ ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးက ပိုးဝင်ခြင်းကို နည်း ပါးစေပြီး အနာကျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

အရည်ကြည်ဖုကို ဒီအတိုင်းထား

အပူလောင်ခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင် ထွက်ပေါ်လာသည့် အရည်ဖု များက အကောင်းဆုံး သဘာဝပတ်တီးများပဲ ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် ဒီအတိုင်း ထားပါ။ အရည်ဖုတစ်လုံးလုံး ပေါက်သွားပါက ဖုနေရာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သုံးပြီး သန့်စင်ပေးပါ။ ပြီး ပိုးသတ်ဆေးခရင်မ် အနည်းငယ် လိမ်းပေးပြီး အုပ်ပေးပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်ကုသမှုပြုလုပ်သင့်သည့် အပူလောင်ဒဏ်ရာများ

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့သော် တတိယအဆင့်ရှိ အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုမူ ဆရာဝန်များထံ သွားရောက် ပြသရန် လိုအပ်သည်။

အောက်ပါအချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သင့်ဒဏ်ရာအဆင့်ကို တိုင်းတာပါ။

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

ဆရာဝန်ကုသမှုကို ခံယူရမည့် အခြား အပူလောင်ခြင်းများ

- မျက်နှာ၊ လက်များ၊ ခြေထောက်၊ တင်ပါးဆုံနှင့် ဆီးခုံနေရာများ (သို့မဟုတ်) မျက်စိများတွင် အပူလောင်ခြင်းများ။

  ပထမအဆင့် (သို့) ဒုတိယအဆင့် လောင်ကျွမ်းဒဏ်ရာဖြစ်သည်ကို အသေအချာမသိသော အပူလောင်ခြင်းများ
- ပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာပြသည့် မီးလောင်ဒဏ်ရာများ၊ အရည်ကြည်ဖုတွင် စိမ်းဖန့်ဖန့် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် အရည်ရှိနေခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးလောင်ဒဏ်ရာ တစ်ဖန်ပြန်နာလာခြင်း (သို့မဟုတ်) နီမြန်းလာခြင်း။
- ၁၀ ရက် (သို့) ရက်သတ္တပတ် (၂) ပတ်အတွင်း မကျက်သည့် အပူလောင် ဒဏ်ရာများ။

ဆရာဝန်အား သင့်မီးလောင်ဒဏ်ရာများကို ပြ၍ရှိပါလျှင် ဒဏ်ရာများကို ဆေးကြောပါ။ သို့သော် လိမ်းဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (သို့မဟုတ်) ထပ်ရေးတို့ကို မသုံးပါနှင့်။ အနာကိုခြောက်သွေ့ပြီး ပိုးသတ်ထားသည့်အဝတ်၊ ပတ်တီးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

□

၁၆။ အနာစိမ်း (သို့) မွှေးကျွတ်နာ (Boils)

အနာစိမ်းများ (သို့) မွှေးကျွတ်နာများ (boils)ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ပိုးတောင်များဟု ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အရေပြားတွင် ပေါ်ထွက်လာပြီး ပိုးတောင်ပေါက်ကွဲသကဲ့သို့ ပေါက်ကွဲထွက်တတ်သည်။

အနာစိမ်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြစ်မှန် အချက်အလက်များမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ Staphylococcus ခေါ် ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် အရေပြားအကွဲအက်မှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ပြီး ပိတ်နေသည့် အဆီဂလင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆံပင်အောက်ခြေအိတ်ငယ်ကို ကူးစက်မှု ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါပိုးစနစ် သို့မဟုတ် ရောဂါကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ် (immune system) က သွေးဖြူဥများကို စေလွှတ်ပြီး ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသူများကို ချေမှုန်းသည်။ ယင်းတိုက်ပွဲကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အညစ်အကြေး(ပြည်)ထွက်ပေါ်လာသည်။ ပြည်တည်နေရာ အရေပြားအောက်မှ တောင် ကြီးထွားလာသည်။ နီရဲပြီး ရဲဖန်ရဲ ခန္ဓာကိုယ်က အနာစိမ်းကို ပြန်လည် ဝါးမျိုလိုက်သည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် ယင်းတို့က ပေါက်ထွက်လာပြီး ပေါက်ကွဲ၍ ပြည်ပုပ် စသည်ထွက်သွားပြီး ချုပ်သွားတတ်သည်။

အနာစိမ်းမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးများက သွေးစီးကြောင်းထဲ ရောက်ရှိသွားပါက သွေးအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင်နှာခေါင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများတွင်ရှိ အနာစိမ်းကို ညှစ်ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကူးစက်မှုသည် သင့်ဦးနှောက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင်။ အခြားအန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများမှာ ချိုင်း (ကျိုင်း)ကြားများ၊ ပေါင်ခြံနှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ ရင်သားများဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနာစိမ်းသည် အလွန်တရာ အထိမခံလျှင် သို့မဟုတ် ကျောက်ကဲ့သို့ အရေပြားအောက်တွင် ရှိနေပါက သို့မဟုတ် လူနာသည် အသက်အလွန်ငယ်ပါက သို့မဟုတ် အသက်ကြီးပါက သို့မဟုတ် နာတာရှည်ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ အဖျား သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်သည့် ဖျားနာမှု သို့မဟုတ် ပြည်ရည်မှုများ (Ugmph modes) ရောင်နေခြင်း လက္ခဏာမျိုး ရှိပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ ကူးစက်မှုက ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆီးချိုသွေးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက် အနာစိမ်းများ ပေါက်လွယ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ အနာစိမ်းများ ပေါက်တတ်ခြင်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်သည့်ရောဂါအတွက် လက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အနာစိမ်းများသည် နာကျင်ပြီး အကြည့်ရဆိုးပါသည်။ မကြာခဏ ၎င်းတို့က အမာရွတ်များ ချန်ထားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့က အန္တရာယ်ပေးပါသည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အိမ်တွင်း၌ပင် ယင်းအနာစိမ်းများကို ကောင်းစွာ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သက်သာစေရာ နည်းအမြဲတွေ

အနာစိမ်းအတွက် အလွန်ကောင်းသည့် အပူကြပ်ထုပ်

'အပူကြပ်ထုပ်က အနာစိမ်းအတွက် သင်လုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်ပါတယ်' ဟု နီဘရာစကာတက္ကသိုလ်ဆေးကောလိပ်မှ အရေပြားအထူးကုနှင့် လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရှန်နေဘာစလောက ပြောသည်။ အနာက စုလာပြီး ပြည်ပေါက်၍ အမြန် အနာကျက်မည်ဖြစ်သည်။

အနာစိမ်းဖြစ်မည့် လက္ခဏာတွေ့သည်နှင့် အပူကြပ်ထုပ်ကို အနာပေါ်တင်ထားပါ။ မိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၃၀ ကြားအထိ တင်ထားပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်လေးကြိမ်အထိ ကြပ်ထုပ် တင်ထားပေးပါ။ ရေနွေးပူနွေးသည့် အဝတ်စတစ်စကို ကြပ်ထုပ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကြပ်ထုပ် ပူနွေးနေစေရန် ကြပ်ထုပ်ကို အလဲအလှယ် လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အနာစိမ်းမှည့်ပြီး သူ့ဘာသာ ပေါက်သွားသည်အထိ ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်။

အနာပေါက်သွားပြီးနောက် ကြပ်ထုပ်ဖြင့် ဆက်အပူပေးပါ

အနာပေါက်ပြီးနောက်ပိုင်း သုံးရက်ဆက်ပြီး အပူကြပ်ထုပ်ဖြင့် ကြပ်တိုးပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဒေါက်တာဘာစလောက ဆိုသည်။ ပြည်အားလုံး အနာအပြင်သို့ ထွက်စေရန် လိုသည်။ အနာကို သန့်ရှင်းနေစေရန် ပတ်တီးစည်းနိုင်သည်။

အနာကို မဖောက်ပစ်နိုင်

အနာစိမ်းထိပ်တွင် ပြည်စုနေပါက၊ ၎င်းမြင် အနာမှာသေးပြီး ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းလက္ခဏာ မရှိပါက အနာထိပ်ပြည်စုရာ နေရာကို မီးတောက်ဖြင့် ပိုးသတ်ပြီး အပ်ဖြင့်ဖောက်ပြီး ပြည် ညှစ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

အနာကိုဖောက်ပြီး ညှစ်ထုတ်ခြင်းက ကူးစက်မှုကို ပိုနက်သည့် နေရာရောက်စေပြီး လင့်ပြန်ရည်ကြော စနစ်ထဲ ပျံ့နှံ့သွားမည်ကို ဆရာဝန်များက စိုးရိမ်ကြသည်။ တစ်ကယ်တစ်ကယ်တွင် ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ "ဆေးခန်းများမှာဆိုရင် အနာကို ဆရာဝန်တို့က ဒီအတိုင်း ညှစ်ပေးလိုက်တာပါပဲ" ဟု ဒေါက်တာဘာစလောက ပြောသည်။ အနာကို သူ့ဘာသာပေါက်စေရန် ထားခြင်းက ပိုပြီး ညှစ်ပစ်ပေးရုံမကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ အိပ်နေစဉ် အနာက ပေါက်သွားတတ်သည်က များကြောင်း ဒေါက်တာဘာစလောက ဆိုသည်။

အနာမရင်းဆေး (antiseptic) ကို သုံးလိုကသုံးနိုင်

တကယ်တော့ ပေါက်သွားသည့် အနာကို အနာမရင်းဆေး (ပိုးမွှားအားဖျက်ဆီးနိုင်သည့်ဆေး) ကို သုံးရန် မလိုအပ်ပါ။ ကူးစက်မှု (သို့) ပိုးဝင်ခြင်းက တစ်နေရာတည်းတွင် ရှိနေသည့်အတွက် ဆေးကိုသုံးခြင်းက တန်ဖိုးမရှိသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အနာထဲမှ ပြည် (သို့) ဆားငန်ရည် စီးထွက်နေစေရန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် နယူးယော့ခ် ဆေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်မှ ဆေးလက်တွေ့လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကွန်နော်လီ အနေနှင့် ကူးစက်မှုမဖြစ်စေရန်၊ သေချာရန် ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ပဋိဇီဝပိုးသေဆေးဖြစ်သည့် Bacitracin သို့မဟုတ် Neosporin ကို အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနာစိမ်းဖြစ်မှုနည်းစေရန် 'အင်တီစက်ပတစ်' ဆပ်ပြာသုံးပါ

သင့်တွင် အနာစိမ်း မကြာခဏ ပေါက်တတ်လျှင် ဖြစ်သည့်အကြိမ် လျော့နည်းရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းအနာများ လုံးဝ မပေါက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ဒေါက်တာကွန်စေ့ာ်လီက ပြောသည်။ သို့သော် သင့်အရေပြားကို Betadine ကဲ့သို့ အင်တီစက်ပတစ် (antiseptic) ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် staph ဘက်တီးရီးယားပိုး အရေအတွက်ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ နောက် ကာကွယ်နည်းတစ်မျိုး ရှိသည်။ အနာစိမ်းများမှာ များသောအားဖြင့် ပိုးဝင်သည့် အရည်ဖု၊ အရည်လုံးများ (cysts) ပင် ဖြစ်သည်။ အရည်ဖုကို အငြိမ်မနေဘဲ လက်ဆော့ခြေဆော့လုပ်လျှင် အနာစိမ်းဖြစ်လာရန် အခွင့်များသည့်နည်းပင်ဖြစ်သည်။ အရည်ဖုများကို ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားပါ။ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ခွဲစိတ်ခြင်းကို ခံယူပါ။

အနာမပြန့်ပါစေနှင့်

အနာစိမ်းတစ်လုံးက ပေါက်ပြီး အရည်ထွက်နေပြီဆိုလျှင် အနာပတ်လည်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အခြားနေရာများသို့ ပြန့်ခြင်းမရှိစေရန် ရေချိုးကန်တွင် ရေစိမ်ချိုးခြင်းထက် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးခြင်းက ပိုသင့်လျော်သည်။ အနာစိမ်းကို ဆေးထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာလုပ်ရန် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အစားအစာမကိုင်တွယ်မီ လက်များကို ရေနှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးပေးပါ။ Staph ဘက်တီးရီးယားပိုးများ အစာထဲ ရောက်ရှိသွားလျှင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

အသုံးဝင်သည့် ကျေးလက်ဆေးမြီးတို

ပါကျူးတက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးဌာနမှပါမောက္ခ ဒေါက်တာဗာရို၊ အီး၊ တိုင်လာ က ကျေးလက်သုံး ဆေးမြီးတိုတချို့ကို ဖော်ပြသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် နွားနို့မှုန့်နှင့် ပေါင်မုန့်၊ နဂိုးထောင်ဇာ၏ ရွှံ့အိမ်တို့ကို အနာအုံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ယင်းတို့ထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အနာပေါ်အုံပေးပါက အနာကို အနာခေါင်းနှင့် ပြည်စုစေသည်။ ယင်းတို့သည် အပူကြပ်ထုပ်ကဲ့သို့ အာနိသင်ရှိပါသည်။

မီးဖိုဆောင်မှ ဆေးများ

အစားအစာများသည် စားရန်သက်သက်မဟုတ်။ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဟိုလီဝုဒ်ရှိ G-Jo-Institute ကို တည်ထောင်သူ မိုက်ကယ်ဘလိတ်က အောက်ဖော်ပြပါ မီးဖိုဆောင်ရှိ ပစ္စည်းများကို အုံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးသည်။ ယင်းအုံဆေးအဖြစ်သုံး ပစ္စည်းကို နာရီအနည်းငယ်ကြာ သုံးပြီးလျှင် အသစ်နှင့် လဲပေးရန်လိုသည်။

- အပူပေးထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးအစိတ် တစ်စိတ်
- ကြက်သွန်နီစိတ်တစ်စိတ်
- ထုထောင်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ
- ဂေါ်ဖီထုပ်အပေါ်ယံအရွက်များ
- လက်ဖက်ခြောက် အချိုခြောက် (တစ်ခါသုံးအိတ်ငယ်တစ်အိတ်)။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၇။ သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)

သွေးတိုးရောဂါသည် နိုင်ငံတိုင်းတွင် အတွေ့များသည့် နာတာရှည် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နာတာရှည်ရောဂါများ အနက် နှာခေါင်းအောက်ရှိ နှာတွင်းအလေးဆီတိတ်ယယ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း (sinusitis) နှင့် အဆစ်ရောင်နာ (arthritis) ပြီးနောက် သွေးတိုးရောဂါသည် တတိယအဖြစ် အများဆုံးပဲ ဖြစ်သည်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း (Heart attack) ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အသက် (၆၅) နှစ် ကျော်သူများတွင် အဘယ်သူတွေက နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ရရှိခံစားရမည်ကို ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်ရာတွင် သွေးတိုးသည် မလွှဲမသွေပါဝင်မြဲ ဖြစ်သည်။

သွေးတိုးလူနာ ၇၀ % ခန့်မှာ 'သွေးတိုးအပျော့စား' (mild hypertension) ရှိတတ်သည်။ ယင်းသို့မျိုးလူနာမှ အောက်သွေးပေါင် 'diastolic pressure' ၉၀ မှ ၁၀၅ mmHg (မီလီမီတာပြဒါး) အတွင်း ရှိသူများဖြစ်သည်။ သည်သို့မျိုး လူစုအတွက် ကာကွယ်ကုသမှုအပိုင်းတွင် အပြောင်းအလဲတချို့ ရှိသည်။ ဆေးဝါးမပါသည့် ကုထုံးအပေါ် ပိုမိုအလေးထားလာသည်။

သွေးတိုးအပျော့စားရှိ လူနာများအတွက် လူတိုင်းနီးပါး သဘောတူသည့် အချက်မှာ ဆေးဝါးမလိုသည့်နည်းလမ်းက ပထမဆုံး အသုံးပြုသင့်သည်။ ကာကွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ဖြစ်သင့်သည်ဆိုသည့် အမြင်ပဲဖြစ်ကြောင်း တက္ကဆက်စ်တက္ကသိုလ်၊ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံဌာနမှ ဒေါက်တာနော်မန်ကာပလန်က ဆိုသည်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများမှာ သွေးတိုးအပျော့စားရှိ လူနာများအတွက် သူတို့၏အခြေအနေကို ကောင်းစွာထိန်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဆားကို လျှော့စားပါ

အိမ်သုံးဆား (သို့) ဆိုဒီယမ်နှင့် သွေးတိုးဆက်နွယ်မှုကို ပြဆိုထားချက်များ ရှိပါ၏။ သို့သော် သံသယကင်းစလောက်အောင် သက်သေပြမှု မရှိသေးဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ဆားနှင့်ပတ်သက်၍ အသိရှားသည့် သွေးတိုးဝေဒနာရှင် အုပ်စုရှိသည်ဟုကျွကား သိထားသည်။ သင်က ယင်းအုပ်စုထဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရှိသူအားလုံးအား တစ်နေ့ ဆားစားသုံးမှု ၅၈ ဂရမ်ခန့်ထက် မပိုရန် ဒေါက်တာကာပလန်က ပြောသည်။ ဆားကို လျှော့[...]ရန် ဒေါက်တာက အားပေးသည်။ သို့သော် ဆားတစ်ခုတည်းပေါ် မူတည် [...] အားလုံးကောင်းမည်ဟု ပြော၍မရကြောင်း ဒေါက်တာက သတိပေးသည်။

[...]ရက်ကို လျှော့သောက်

အရက်သောက်သုံးမှုနှင့် သွေးတိုးဆက်နွယ်မှု အထောက်အထား ခိုင်[...]လုံလုံ ရှိထားသည့်အတွက် အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် လိုသည်။ [...]နိုလျှင် အရက်ကို လုံးဝဖြတ်ရန်လိုပါသလားဟု မေးစရာရှိသည်။ သည်လိုလည်း မဟုတ်ဟု ဆိုသည်။ အကြောင်းမှာ အရက်အနည်းငယ် သောက်သုံး[...]သည့် အရက်များများ သောက်သူများထက် (သို့) အရက်လုံးဝ မသောက်သူများအောက် သွေးပေါင်ကျကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ပိုတက်ဆီယမ် ပိုစားပေး

ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏ မြင့်မားခြင်းက သွေးတိုးကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကူအညီရသည်။ စုစုပေါင်းစားသုံးသည့် ပိုတက်ဆီယမ် ပမာဏထက် ဆိုဒီယ[...]နှင့် ပိုတက်အချိုးက ပို၍ အရေးကြီးကြောင်း တားမှန်းဆေးကောင်းမှ ရှုပ[...]သနှင့် ဇီဝဓေဒဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂျော့ဝက်ဘ်က ပြောသည်။ ဆိုဒီယမ်[...]က် ပိုတက်ဆီယမ် သုံးဆပိုရပါက သိသာသည့် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း [...]ရသည်ဟု ဒေါက်တာဝက်ဘ်က ပြောသည်။ သင်က ဆားအစားနည်းပြီး [...]နေ့ ဆိုဒီယမ် ၂၈ ဂရမ် (အိမ်သုံးဆား ၅၈ ဂရမ်နှင့် ညီမျှ) စားသုံးပါက [...]က်ဆီယမ် တစ်နေ့ ၆၈ ဂရမ် လိုမည်ဖြစ်သည်။ အာလူး၊ လတ်ဆတ်သည့် [...]သီးဝလံများနှင့် ငါးများတွင် ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် များများစားစား ပါဝင်သည်။ [...]ယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ် အချိုးတွက်ချက်ရန်အတွက် အာဟာရဗေဒလက်စွဲ [...]အုပ်မှ ဇယားများ လိုအပ်မှာဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားစိုက်ရသည့် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှုမျိုးရှောင်

သွေးတိုးကျစေရန် အစီအစဉ်တစ်ရပ်အနေနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းမှာ ကုသမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပုံ ရပါသည်။ သို့သော် အလေးမခြင်းစသည့် အားစိုက်ရသည့် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှုမျိုးများ (isometrics) ကိုမူ ရှောင်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ အလေးမခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများက ယာယီအားဖြင့် သွေးပေါင်ကို တစ်ရှိန်ထိုး တိုးတက်သွားစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်း အကျိုးရှိ

သက်သတ်လွတ်စားသူများ (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသာ စားသူများသည် သာမန်သူများထက် သွေးပေါင်နိမ့်ကျကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသသည်။ အပေါ်သွေးနှင့် အောက်သွေးပါ ၁၀ မှ ၁၅ mmHg နိမ့်ကျကြောင်း တွေ့ရသည်။ သည်သို့ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို မသိကြသေးပါ။ 'သက်သတ်လွတ် စားသူများမှာ သွေးပေါင်နိမ့်ကျတာကတော့ အမှန်ပါ။ ဒါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားခြင်းကြောင့် အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်၊ အစားလွန်ကဲမှု မရှိတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်" ဟု၍ ဒေါက်တာပလန်က ဆိုသည်။

ပျော်ပျော်နေပါ

စိတ်ချမ်းသာခြင်းက အပေါ်သွေးပေါင်ကို ကျစေပြီး ပူပန်သောကရောက်မှုက အောက်သွေးပေါင်ကို တက်စေကြောင်း သုတေသီတို့က တွေ့ရှိထားသည်။ သွေးပေါင် အတက်အကျမှာ စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်မှု ဒီဂရီပေါ်လိုက်၍ အပြောင်းအလဲများရှိသည်။ သည့်အတွက် လူတစ်ယောက် ပို၍ စိတ်ချမ်းသာလေ၊ အပေါ်သွေးပေါင်ကျလေပဲ ဖြစ်သည်၊ အပြန်အလှန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်တွင် ပူပန်မှု ပိုရှိလေ အောက်သွေးပေါင် ပိုတက်လေဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အိမ်တွင်းမှာထက် အိမ်အပြင်တွင် ကြုံတွေ့ရသည့် စိတ်ပူပန်သောကရောက်ခြင်းက သွေးပေါင်ကို သိသိသာသာ တက်စေကြောင်း တွေ့ရသည်။

အေးချီးစစ်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ

သွေးတိုးလူနာအပေါ် အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး၏ အကျိုးရှိပုံကို လေ့လာမှု အများအပြားက ပြဆိုထားသော်လည်း ယင်းတို့ကို သတိနှင့် လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပေးလိုသည်။ 'ကျွန်တော်တို့က သွေးတိုးရှိ လူနာများကို မိုင်

အမိုင်းကို မြန်မြန်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စတင် စေပါတယ်။ တစ်မိုင်အထိ လျှောက်နိုင်တဲ့အထိ တဖြည်းဖြည်း တက်သွားပါတယ်။ ယင်းနောက် အပြေးကို စတင်စေပါတယ်။ အပြေးမစတင်မီ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနှင့် ဒဏ်ခံနိုင်မှု ရှိ မရှိ နှလုံးစောင့်မှန်ကို ရိုက်ပြီးမှ လုပ်နိုင်အောင်ပါ' အထက်ပါတို့ကို ပြောကြားသူမှာ ဖလော်ရီဒါတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ်ကိတ် ဖြစ်ပါသည်။

ကယ်လ်ဆီယမ်သည် သွေးတိုးသမားအတွက်ကောင်း

'သွေးတိုးသမား တချို့အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်(ထုံးဓာတ်)က အကျိုးပြုမယ် ရှိပါတယ်'ဟု ပါ့ဒူးတက္ကသိုလ် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရီဇင်လှိုင်ဆိက ပြောသည်။ သွေးတိုးရှိသူ ထက်ဝက်ခန့်မှာ ဆားနှင့် အသိထူးသည့်တုံ့ပြန်မှု ရှိကြသည်။ ထိုသူများမှာ ကယ်ဆီယမ်နှင့် ကောင်းမွန်သည့် တုံ့ပြန်မှု ရှိသည်။ ဒါကြောင့် ဆားက သင့်အတွက် 'မကောင်း' ဆိုပါလျှင် ကယ်လ်ဆီယမ်က သင့်အတွက် အကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၈။ ပန်းနာရင်ကျပ် (Asthma)

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ (Asthma) အကြောအမျှင် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများ အစိမ့်ယှက်ဆောင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ရုတ်တရက် ကျုံ့လာသည်။ ရင်ဘတ်တွင် ကျပ်တက်လာသည့် ခံစားမှုရမည်။ အသက်ရှူကျပ်လာပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တရှီရှီ မြည်ခြင်း ဖြစ်လာမည်မှာ ဂျွန်ဟော့ပ်ကင် ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဓာတ်မတည့် ရောဂါကုဌာနမှ ဓာတ်မတည့် ရောဂါအထူးကုနှင့် တွဲဖက်ဒါရိုက်တာ ပီတာ ခရက်ထိကိုကာ ပြောပါသည်။

အသက် ၄၀ အောက် အုပ်စုဝင်သူများတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်သူ ၉၀ % ခန့်မှာ ဓာတ်မတည့်မှု (allergy) ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သစ်ပင်၊ ပေါင်းမြက်၊ မြက်ပင်ပန်းမှုန်များ၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး၊ ဖုန်ပိုးများ (dust mites) နှင့် မှို (mold) တို့မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် အကြီးမားဆုံး စနက်ပျိုး ပစ္စည်းများပဲ ဖြစ်သည်။ အသက် ၄၀ ကျော်လာသူများတွင် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်ခြင်းမှာ ၅၀ % ခန့် ဖြစ်လာသည်။ ကျန်တစ်ဝက်မှာ အဆုတ်တွင်း လေအောင်းနာ (emphysema) စသည့် အဆုတ်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ထရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပါစေ ယင်းရောဂါကြောင့် ဘဝလက်မြှောက် အရှုံးပေးစရာ မလိုပါ။ ယင်းရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိ အိမ်တွင်း၌ပင် ရောဂါကို သက်သာအောင်လုပ်နိုင်သည့်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်နည်း များစွာ ရှိနေပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့နှင့် ပြည့်နေသည့်အခန်းကိုရှောင်ပါ

ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများက ဆေးလိပ် မသောက်သင့်ပါ။ ထို့အတူ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကလည်း မသောက်သင့်ပါ။ ဆောင်းရာသီလများ၊ အိမ်များ လုံအောင် ပိတ်ထားရသည့် ကာလများတွင် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အိမ်တွင်း နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဆေးလိပ်သောက်ပါလျှင် ပန်းနာကို ပိုဆိုးစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်များအတွက် ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

ထင်းမီးဖိုကိုသတိထား

ထင်းမီးဖိုများက ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများကို အတော်ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ထင်းမီးဖိုကို သုံးမည်ဆိုလျှင် အခန်းတွင်းမီးဖိုမှ အမှုန်များဝင်ရောက်မှု နည်းပါးစေရန် မီးဖိုပေါ်တွင် မီးခိုးခေါင်းတိုင် ရှိသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မီးဖိုရှိသည့် အခန်းသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းရပါသည်။

အိပ်ရာဝင်ခါနီးအခါ အိပ်ဆေးလုံးသောက်ထား

ဝိုက်ပြည့်နေချိန် အိပ်ရာဝင်ခြင်းက သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ဆွပေးရာ ရောက်နိုင်ပါသည်။ အစာပြန်အန်ခြင်း (Stomach reflux) က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထစေနိုင်ပါသည်။ သင် လဲလျောင်းနေစဉ် ဝိုက်ထဲရှိအစာက လေလမ်းကြောင်းထဲ အနည်းငယ်ယိုစိမ့် ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ယင်းကြောင့် သင့်အိပ်ရာကို စောင်းမြင့် ထားပါ။ သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်အုံးပါ။ ယင်းအပြင် အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ် လျော့နည်းသွားစေရန် အိပ်ရာမဝင်မီ အစာအိမ်ဆေးလုံး (antacid) သောက်ထားပါ။

အေးသည့်အချိန်တွင် အခန်းတွင်း နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ

လေအေးက ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထစေပါသည်။ ဒါ့အပြင် အပြင်တွင် အေးသည့်အခါ အခန်းတွင်းနေပါ။ မနေသာ၍ အပြင်ထွက်ရလျှင် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စကာ့ဖ်ကြီးကြီးတစ်ထည်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကာကို သုံးနိုင်သည်။ ယင်း အကာအရံက သင့်ရှူလေကို နွေးစေသည်။ ထို့အတူ ရေခဲသေတ္တာ၏တံခါးကို ဖွင့်သည့်အခါ ထွက်လာသည့် လေအေးကို မရှူမိစေရန် သတိပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပူနွေးခြောက်သွေ့သည့်ဒေသက ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက်ကောင်း

ပူနွေးခြောက်သွေ့သည့် ရာသီဥတုက ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများအတွက် ကောင်းပါသည်။ သို့သော် ယင်းသို့မျိုး သင့်လျော်သည့်နေရာကို ရှာရန်မှာ ယခင်ကလို လွယ်မည်မထင်ပါ။ ယင်းသို့မျိုးနေရာသို့ ရက်ရှည်ခွင့်ရက်ဖြင့် သွားရောက် အနားယူနိုင်ပါသည်။

လေအေးစက်သုံးလျှင် သတိပြု

လေအေးစက်က ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများအတွက် အကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် လေအေးစက်က အပြင်လေကို သွင်းယူခြင်းဖြစ်ပါက ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်တော့ပါ။ မော်တော်ကားထဲရှိ လေအေးစက်ကို အပြင်လေ သွင်းယူပြီး အအေးခံသည့်စနစ်ကို မသုံးပါနှင့်။ အပြင်လေထဲတွင် ပန်းဝတ်မှုန်များ ပါတတ်သည်။ ပန်းဝတ်မှုန်ပါသည့် လေအေးသည် ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် မကောင်းပါ။ လေအေးစက်ကို အပြင်လေ စုပ်ယူခြင်းမပြုဘဲ ရှိပြီးလေကို လှည့်ပတ်စီးစေသည့်စနစ်ကိုသာ သုံးသင့်ပါသည်။

အစားအစာကြည့်စား

မတည့်သည့် အစားအစာများစားခြင်းက ပန်းနာရင်ကျပ် ထစေပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေသည်မှာ လူသိအများဆုံး အစားအစာတချို့တွင် နို့၊ ဥများ၊ အခွံမာသီးများ (nuts) နှင့် ပင်လယ်စာ (sea-food) တို့ ပါဝင်သည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူသည် ဘယ်အစားအစာက ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေသည် ဆိုသည်ကို မှတ်သားထားပြီး ယင်းအစာမျိုးကို ရှောင်ပါ။

မီးဖိုဆောင်ကိုရှောင်

မိမိနှင့် မတည့်သည့်အခါ အစားအစာ၏အနံ့ ရခြင်းကပင် ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထကြွစေပါကြောင်း ဒေါက်တာကာလ်ဆင်နီက ပြောပါသည်။ လေ့လာမှု တစ်ခုတွင် ဒယ်အိုးတွင် ကြော်နေသည့် ကြက်ဥနံ့ကပင်လျှင် သူ့လူနာ တချို့တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ထစေရန် လုံလောက်ကြောင်း ဒေါက်တာကာလ်ဆင်နီက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ 'အစားအစာစားမှ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ယင်း အစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ ဟင်းအချိုးစားသူတွေမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်'ဟု ဒေါက်တာက ဆိုသည်။

အစားအစာအဖြည့်ပစ္စည်းများကိုသတိထား

အစားအစာ အဖြည့်ပစ္စည်း (Food additives) ဖြစ်တဲ့ မက်တာဘိုင်ဆာလဖိုက်နှင့် အချိုမှုန့် (MSG) တို့က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ထစေနိုင်ပါသည်ဟု ဝစ်ကိုဆင်ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒီဗ်လီယမ်ဘတ်စ်က ပြောပါသည်။ မက်တာဘိုင်ဆာလဖိတ်ကို ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ ပုစွန်၊ သစ်သီးခြောက်များနှင့် အထူးသဖြင့် တရုတ်စားသီး (spices) တို့တွင် အများဆုံး တွေ့ရသည်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လတ်ဆတ်သည့်အသွင်ပေါက်စေရန် ဆာလဖိုက်များကို ဖြန်းဖျန်းတတ်သည်။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး 'အက်စပရင်' ကို ကြပ်ကြပ်ရှောင်

ဆေးအခေါ်အဝေါ်တွင် အက်စ်ပရင် ဗိုခံမလောက်ဆိုင်းခုဟုခေါ် ရှိသည်။ ဒါက ခေါင်းရိုးလိုက်ခေါင်းနာ (sinusitis) နှာခေါင်းတွင် အသီးများ ရှိခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ် သုံးမျိုးရှိပြီး အက်စ်ပရင်နှင့် အသိထားသည့် အခြေအနေမျိုးကို ခေါ်သည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်သမား တချို့အတွက် အက်စ်ပရင်သောက်ခြင်းက အသက်ရန်ရှာသည့် အကျိုးဆက်များ ရှိနိုင်သည်။ 'သင့်မှာ ခေါင်းရိုးလိုက်ခေါင်းနာ၊ နှာခေါင်းအသီးများနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိပါရင် ကျွန်တော်က အက်စ်ပရင်ပါမှမဟုတ် ibuprofen လို စတီးရွိုက်မဟုတ်တဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အမျိုးမျိုးကို မပေးရဲပါဘူး။ သူတို့က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ပိုဆိုးသွားစေရုံမက အသက်ကိုပါ ရန်ရှာနိုင်ပါသည်'ဟု ဓာတ်မတည့်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးက ပြောသည်။ အက်စ်ပရင်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှုက ရုတ်တရက် ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွက် အက်စ်ပရင်ပါ ပစ္စည်းကို လုံးဝရှောင်ရှားခြင်းက အန္တရာယ် ကင်းပါသည်။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၉။ အဆုတ်ပွရောဂါ (Pulmonary Emphysema)

အဆုတ်ပွရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်တွင်း လေအောင့်ခြင်း (pulmonary emphysema) ဆိုသည်မှာ အဆုတ်တွင်းရှိ လေအိတ်ငယ်များ (airsacs) လေပိုအောင့်ခြင်းကြောင့် ကြီးလာပြီး ပျက်စီးခြင်းအခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ လေအိတ်ငယ်များ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖလှယ်မှုပြုသည့် မျက်နှာပြင်ဧရိယာမှာ ကျုံ့သွားသည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက အမောဆိုခြင်း (သို့) အသက်ရှူကျပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့် အခြေအနေ ပို၍ ဆိုးဝါးသွားနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ (bronchitis) သို့မဟုတ် ပန်းနာရင်ကျပ် (asthma) ကြောင့် အခြေအနေပိုပြီး ရှုပ်ထွေးတတ်သည်။

အဆုတ်ပွရောဂါ ဘယ်လိုနည်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အတိအကျ မသိရှိသေးပါ။ ထို့အတူ တိကျသည့်ကုထုံးလည်း မရှိသေးပါ။ ယင်းရောဂါသည် နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်နာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးလာမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းတော့ သိရသည်။ အဆုတ်ပွရောဂါသည်များသည် (အောက်ဆီဂျင်) ကို အမှီသဟဲပြုနိုင်သည်။ အတိအကျ ကုထုံးမသိရသေးသော်လည်း သက်သာမှုရစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတချို့တော့ ရှိနေပါသည်။

သက်သာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

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

ပြောသည်။ သင့် အသက် (၅၀) သို့မဟုတ် (၆၀) ဝိုင်းအတွင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်တိုင် သင့်အဆုတ်များအတွင်း ပျက်စီးယိုယွင်းမှုကို နှေးကွေးစေနိုင်ပါသေးသည်ဟု ဒေါက်တာဂေါ်င်က ဆိုသည်။ နောက်ထပ် အကျိုးတစ်ခုမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို ချက်ချင်းတိုးမြှင့်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ပွရောဂါ ဖြစ်ရပုံနှင့် ပတ်သက်သည့် မှုဆောင်သီအိုရီတစ်ခုမှာ သည်သို့ဖြစ်သည်။ စီးကရက်အငွေ့သည် နျူထရိုဖီး (neutrophils) များအား အဆုတ်များဆီသို့ ဦးတည်သွားရန် လှုံ့ဆော်သည်။ နျူထရိုဖီးများ ဆိုသည်မှာ သွေးဖြူဥများမှ ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ဖျက်သည့် စစ်သည်များဖြစ်သည်။ ယင်းနျူထရိုဖီးများက အဆုတ်တစ်သျှူးများကို ချေဖျက်သည့် အင်ဇိုင်းများ ထုတ်ပေးမှုရှိသည်ဟု ဒေါက်တာဂေါ်င်က ဆိုသည်။ သာမန်လူများတွင် ယင်းအင်ဇိုင်းများနှင့် အင်ဇိုင်းကို တားဆီးသည့် အင်တီထရစ်ပ်စင် (antitrypsin) ပစ္စည်းတို့၏ မျှတသော ချိန်ညှိအခြေအနေတွင် ရှိသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူမှ ဝေးဝေးရှောင်

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

ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းများ (allergent) ကို ရှောင်ပါ

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

သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာကို ထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင်ပါ

သင်က သင့်လေရှူလမ်းကြောင်းကို ပြင်ဆင်လို့ရသည် မဟုတ်သည့်အတွက် သင့်အသက်ရှူမှု ပိုမိုစွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းအောင် ကြွက်သားများ အသုံးပြု၍ အသက်ရှူခြင်း၊ သင့် အလုပ်လုပ်ကိုင် ချဉ်းကပ်ပုံကို ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းလုပ်သင့်ကြောင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကိုလိုရာဒို၊ ဒင်ဗာရှိ National Jewish Center for Immunology and Respiratory

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

medicine မှ အတိုင်ပင်ခံ အဆုတ်ရောဂါအထူးကု ရောဘတ်ဆန်ဒေါ်စ်က ဆိုသည်။ ပမာဏအားဖြင့် သင့်မီးဖိုဆောင်အတွင်း ခြေစလယ်လှမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စကို ခြေါ်လှမ်းနှင့်ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

အဆုတ်မှ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျွမ်းကျင်သူအားလုံးက ဆိုကြပါသည်။ ဒါဆိုလျှင် ဘယ်လိုမျိုးလေ့ကျင့်ခန်းများက အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်လဲ။ 'လမ်းလျှောက်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်'ဟု ဘောလာဆေးကောလိပ်မှ စမ်းသပ်ဆေးပညာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ်တီတိုက်က ဆိုသည်။ အလေးချိန် တစ်ပေါင် (သို့) နှစ်ပေါင်ရှိ လက်ကိုင်ဒိတ်ပြားဖြင့် သင့်လည်ပင်း၊ ပခုံးအထက်ပိုင်းနှင့် ရင်ဘတ်ရှိ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဒီအချက်က အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းမှာ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါသည်များမှာ အခြားသူများထက် သူတို့၏ လည်ပင်းနှင့် ရင်ဘတ်အထက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို ပိုမိုသုံးစွဲရကြောင်း သိရသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အဆုတ်မှဝေဒနာရှင်များက ရေကူးခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပုံရကြောင်း ဒေါက်တာတိုက်က ပြောသည်။ အကြောင်းမှာ ရေကူးခြင်းဖြင့် စိုစွတ်သည့်လေကို ပိုမိုရှူရှိုက်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားပေး

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ တိုး၍ ဆိုးလာသည့်အခါ လေလမ်းကြောင်းတွင် ပိုမို ပိတ်ဆို့လာသည်။ အဆုတ်သည် ပိတ်မိနေသည့်လေဖြင့် ပိုမို ကြီးထွားဖောင်းကားလာသည်။ ကြီးလာသည့်အဆုတ်များက အစာအိမ်ဘက်ဆီသို့ တိုးဆင်းလာခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကျယ်ပြန့်ရန်အတွက် နေရာနည်းလာစေသည်။

သည့်အတွက် အစားများများ သုံးကြိမ် စားမည့်အစား တစ်ကြိမ်စားလျှင် အစာနည်းနည်းနှင့် ခြောက်ကြိမ်ခန့် ခွဲစားခြင်းက ပို၍ ကောင်းသည်ဟု ဆို ရှိစေသည်။ အစားအစာရွေးချယ်မှုအနေနှင့် ထုထည်နည်းနည်းနှင့် ကယ်လိုရီများများပေးသည့် အစာမျိုးကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ ပရိုတင်းပါဝင်မှု မြင့်မားသည့် အစာမျိုး ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင် (C) နှင့် (E) ကို သောက်ပါ

ဒေါက်တာ ဆန်ဒေါ့စ်က သူ့လူနာများအား တစ်နေ့ ဗီတာမင် (C) နှစ်ကြိမ်သောက်ရန် အကြံပေးသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂၅၀ mgဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် (E) မှာ တစ်ကြိမ်လျှင် ၈၀၀ IU နှင့် နှစ်ကြိမ်သောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် (C)နှင့် (E)သောက်ခြင်းကို သင့်ဆရာဝန်၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဗီတာမင် ကုထုံးမှာ အတည်ပြုချက် မရရှိသေးသော်လည်း ထိခိုက်နစ်နာစရာ မရှိပါဟု ဒေါက်တာ ဆန်ဒေါ့စ်က ပြောသည်။ ဗီတာမင် (C)နှင့် (E) သည် အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကိုပျက်စီးစေသည့် စီးကရက်အငွေ့တွင်ပါသည့် အရာများမှာ အောက်ဆီဒင့်များ (ဓာတ်တိုးပစ္စည်းများ) ဖြစ်ကြောင်း သိထားသည်။ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များက အောက်ဆီဒင့်များကို ချေဖျက်နိုင်သည့်အတွက် အထောက်အကူ ရရှိစေနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာဆန်ဒေါ့စ်က ပြောသည်။

အကျိုးရှိစေနိုင်သည့် အသက်ရှူရှိုက်နည်းကိုသုံးပါ

အသက်ရှူရှိုက်နည်း မှန်ကန်မှုက အဆုတ်မှ ရောဂါသည်များအတွက် ကောင်းစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါနည်းများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

အသက်ရှူမှန်အောင်လုပ်ပါ

ရောဂါအဆင့်မြင့်သည့် လူနာများတွင် အသက်ရှူပုံစံမှာ များစွာ ပရမ်းပတာ စည်းဝါးမမှန်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အသက်ရှူ အတက်အကျများလိုက် နည်းလိုက် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ယင်းလူနာများကို ပုံမှန်အသက်ရှူပုံဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်သည့်အခါ အကူအညီရကြောင်း တွေ့ရသည်။ အနည်းဆုံး အချိန်တိုကာလအတွက် အကျိုးရှိသည်။

ကိုယ်စိတ် ပြေလျှော့ပါ

ရောဂါကို သင်က ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါက ရောဂါကို ပိုဆိုးစေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုဗေဒဆိုင်ရာ ယန္တရားတချို့ကို နှိုးဆွပေးပါလိမ့်မည်ဟု ဘောလာဆေးကောလိပ် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောနှင့် ရူပဆေးပညာမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာပီရက်စ် (ဂ) ပြောသည်။ ရောဂါရှင်က အစဉ် ထိတ်လန့်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာရှိနေလျှင် အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်မှုက ကြီးထွားမည်ဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ အသိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း (alarm)ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု နည်းစဉ်က မှန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် သင်က ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ သင်က ရောဂါကို မှီမှီဆိုးများမေမည့် စိတ်ကမ္မဌာန်ဆိုင်ရာယန္တရားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမင်း။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အထီးကျန်မဖြစ်ပါစေနှင့်

အမောဆိုခြင်းကို နေရာတကာ ဂရုစိုက်ပြောဆိုမှုကို ရှောင်ရန်လိုသည်။ အဆုတ်ပွရောဂါသည် တချို့က 'ဒါကိုတော့ ငါလုပ်နိုင်မယ် မထင်ဘူး။ ဟိုကိုတော့ သွားလို့ဖြစ်မယ် မထင်ဘူး'လို့ ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ အကြောင်းကတော့ တစ်နေရာရာမှာ သူတို့ အမောဖောက်လာမှာ ကြောက်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်သူတွေက သူတို့သွားနေကျ နေရာမျိုးတောင် မသွားလိုကြတော့ဘူး ဟူ၍ ဒေါက်တာဝတ်က ပြောသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်ကို အထီးကျန်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။

မိမိကိုယ်ကို ချိန်ဆလုပ်ကိုင်ပါ

အဆုတ်ပွ ဝေဒနာသည်များ သင်ယူသင့်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို ချိန်ဆလုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သူတို့ လုပ်ချင်တာတွေကို သူတို့ တကယ်တမ်း လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့နှုန်းနှင့် လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ တခြားသူတွေထက် အချိန်နှုန်းလျှော့ချဖို့ လိုမှာဖြစ်သည်။ လှမ်းနေကျခြေလှမ်းကို ပိုနှေးနှေးလှမ်းဖို့ဆိုတာ လွယ်သည့်အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါ။

မလိုအပ်သည့် ဖြန်းဆေး (စပရေး) များကို မသုံးပါနှင့်

အကြောင်းအကျိုး မသိရသည့်အရာများကို ရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်လက်ရှိ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးအောင် မလုပ်ပါနှင့် ဟု အမေရိကန် အဆုတ်အသင်းကြီးက ပြောသည်။ ဆံပင်ကို ပြုပြင်ရာတွင် စပရေးများအစား 'ဂျယ်'သုံးပါ။ အနံ့ပျောက်ဆေး ဆိုလျှင်လည်း Roll-on သို့မဟုတ် အခဲတောင့်ကို သုံးပါ။ အနံ့ပျောက်ဆေးဆိုလျှင် rosol-spray ကို ရှောင်ပါ။

□

၂၀။ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ (Bronchitis)

ယားခြင်းနှင့် အစပြုသည်။ မကြာခင်ရသည့် လက်တစ်ချောင်းက လည်ချောင်းနောက်ဘက်ကို အမွှေးတောင်တစ်ချောင်းနှင့် ပွတ်တိုက်သည့်နယ်ပါ။ သည့်နောက် အုန်းအုန်းမြည်သံက ဝမ်းဗေါင်းအတွင်းပိုင်းမှ စတင် ထွက်ပေါ်လာသည်။ ရုတ်တရက် အဆုတ်အိမ်ကို မီးတောင်ပေါက်ကွဲပြီး နောက်မိနစ် အနည်းငယ်[…]တွင်း ဝေဒနာရှင်များက သူ့အဆုတ်များ၏ ချော်ရည်ဖြစ်သည့် သလိပ်ကို ဟပ်ထုတ်နေရသည်။

ဒါဆိုလျှင် သင့်မှာ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ ရှိပြီဖြစ်သည်။ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ (bronchitis)က နေရာအတော်များများတွင် အအေးမိခြင်း[…] အတော်လေး တူသည်။ ယင်းဝေဒနာများမှာ များသောအားဖြင့် ပိုးမွှား[…]များကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ကင်တပ်ကီးဆေးကျောင်းမှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ [အ]ဆုတ်ဘက်ဆိုင်ရာအထူးကု ဘာဘာရာဖီးလ်လစ်(ပ်)က ပြောသည်။ ဒါကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးများ (anti biotics)က ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါ[တစ်]ရံမှာ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်းဆိုရင်တော့ ပိုးသတ်ဆေးများက အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဒေါက်တာ ဖီးလ်လစ်(ပ်)က ပြော[…]သည်။ အစူး (acute brochitis) အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာက တစ်ပတ် နှစ်ပတ်[…]တွင်း သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ သို့သော် နာတာရှည်[…]ပြွန်ရောင်နာ ခံစားရသူများအဖို့ လနှင့်ချီပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချွဲသလိပ်ပါ[…] ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှူရနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်သည့်အခါ ဆရာဝန်ပြသရမည်

ဝေဒနာခံစားရသူသည် အောက်ပါအခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ဆရာဝန်ထံပြသ၍ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။

- ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကျော်လွန်ပြီးနောက် သက်သာခြင်းမရှိဘဲ ချောင်းပိုမို ဆိုးလာခြင်း၊
- လူနာတွင် အဖျားဝင်လာလျှင် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးရာတွင် သွေးပါလာလျှင်၊
- လူနာက အသက်အရွယ် ပိုကြီးမြင့်၊ အခြား အဖျားရောဂါ ရှိသည့်အပြင် ချောင်းတဟွတ်ဟွတ် ဆိုးနေခြင်း၊
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် သလိပ်အထွက်များခြင်း၊

အောက်ပါကာကွယ်ကုသနည်းများက သက်သာမှုများစွာ ပေးပါလိမ့်မည်။

ကာကွယ်ကုသပုံအမျိုးမျိုး

ဆေးလိပ်အသောက်ရပ်ပါ

အထူးသဖြင့် သင်က နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်နာ ခံစားရသူဖြစ်ပါက သင်လုပ်နိုင်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက် ရပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လေပြွန်ရောင်နာ ပျောက်ကင်းမှုအခွင့်အလမ်းမှာ ထူးထူးခြားခြား မြင့်တက်သွားသည်။ 'အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာရဲ့ ၉၀ % မှ ၉၅ % မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက် ပတ်သက်ပါတယ်' ဟု လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် UCLA ဆေးကျောင်းမှ ပါမောက္ခ ဒယ်နီယယ်ဆိုင်မွန်းက ဆိုသည်။ ဆေးလိပ်အသောက် ရပ်သည်နှင့် လေပြွန်ရောင်နာမှာ အခြေအနေတိုးတက် ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်သည်။ ကြာရှည် ဆေးလိပ်စွဲသောက်သူများအတွက် အဆုတ်ပျက်စီးမှု တချို့မှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်သော်လည်း သက်တမ်းနုသူများအတွက် လုံးလုံးလျားလျား ပြန်ကောင်းနိုင်သည်။

အခြားသူများ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို မရှူမိအောင်ရှောင်

သင့်ခင်ပွန်းသည် (သို့) ဇနီးမယားက ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဝေဒနာရှင်က ဆေးမျက်ကြီး အနီးအဝေးအားလုံးကို ရှောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း

အခြားသူ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်နေပါက တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (Passive smoking) နှင့် မခြားပါ။ ၎င်းက အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာကို ဖြစ်စေပါသည်။

အရည်များများသောက်ပေး

အရည်များများ သောက်ခြင်းက အကျိအချွဲများ (သို့) သလိပ်ကို ကျဲစေသည့်အတွက် ဟပ်ထုတ်ရ ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ တစ်နေ့ ရေဖန်ခွက် လေးခွက်မှ ခြောက်ခွက်အထိ သောက်သင့်သည်။ ရေနွေး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရေသန့်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ကက်ဖိန်းပါအရည် သို့မဟုတ် အရက်များကိုရှောင်ပါ။ ယင်းတို့က ဆီးရွှင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့်အတွက် သင့်အား ဆီးပိုမိုသွားစေမှာ ဖြစ်သည်။ သင့်ရှိသည့် ရေဓာတ်ထက် ဆုံးရှုံးသည့်ရေဓာတ်က ပိုမိုများနေမည်။

စိုစွတ်မှုနွေးသည့် လေကို ရှူပါ

မှုနွေး စိုစွတ်သည့်လေက အကျိအချွဲကို အငွေ့ပျံစေရာတွင် ကူညီသည်။ သလိပ်က သိပ်မှုန်ခဲပါက သို့မဟုတ် ဟပ်ထုတ်ရခက်ပါက ရေနွေးငွေ့မှုတ်က သလိပ်ကို အရည်ပျော်စေပါသည်။ ရေပူပိုက်ရှိသည့် ရေချိုးခန်းဖြစ်ပါက ရေချိုးခန်းတံခါးကို အလုံပိတ်ပြီး ရေပူရေပန်းကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ မှုနွေးစိုစွတ်သည့်လေကို တစ်ဝကြီး ရှူရှိုက်နိုင်ပါသည်။ ရေပူပိုက်မရှိပါက လက်ဆေးကန် (သို့) မျက်နှာသစ်ကန်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မျက်နှာသစ်ကန် (Sink) ထဲသို့ ရေပူကို ထည့်လိုက်ပါ။ မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်ကို သင့်ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာသစ်ကန်ပေါ် အုပ်လိုက်ပါ။ ရွက်ထည်တဲတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေပါစေ။ ယင်းနောက် ရေနွေးငွေ့ကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ရှူပါ။

သလိပ်ပျော်ဆေးကို သိပ်အားမကိုးပါနှင့်

ချွဲသလိပ်ပျော်ဆေး သို့မဟုတ် ချွဲသလိပ်ကိုခြောက်အောင် လုပ်နိုင်သည့် ဆေး ရှိသည်ဆိုသည့် သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားမရှိပါဟု ဒေါက်တာ ...ဒ်လက်(ပ)က ပြောပါသည်။ ချွဲသလိပ်ကို ဟပ်ထုတ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အရည်များများသောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချောင်းဆိုးလား။ ချောင်းခြောက်လား

သင့်ချောင်းက ချောင်းဆိုးလား၊ ချောင်းခြောက်လား၊ ချောင်းခြောက်မှာ သလိပ်ထွက်ခြင်း မရှိပေ။ ချောင်းဆိုးဆိုလျှင် ချောင်းမဆိုးအောင် သင်လုပ်လိုမည် မဟုတ်။ သင့်အဆုတ်များကိုယ်တိုင်က စွန့်ထုတ်လိုသည့် သလိပ်များကို သင်က စွန့်ထုတ်ပေးနေရသည် မဟုတ်ပါလား။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးကို မသုံးစွဲဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သည်းခံရန် ဒေါက်တာဆိုင်မွန်က အကြံပေးသည်။

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

၂၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)

ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ လူအနည်းနှင့်အများ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုပင်၊ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ညစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေ တွေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းများထဲတွင် စားလိုက်သည့် အစားအစာတွင် မှိုင်ဘာမျှင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရည်သောက်နည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆေးဝါးများသောက်သုံးရမှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသွားသည့်အကျင့် မှားယွင်းမှုများ ပါဝင်သည်။

သို့သော် သင့်မှာ တကယ်ပဲ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပြဿနာ ရှိနေပါသလား။ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်ဝမ်းသွားရန် လိုသည်ဟု လူအများက ထင်နေကြသည်။ သို့သော် သည်သို့မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းသွားရန် လိုအပ်မှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး များစွာမှ ခြားနားတတ်ပါသည်။ လူတချို့အတွက် တစ်နေ့ဝမ်းသုံးကြိမ်သွားခြင်းက ပုံမှန်ဟု ယူဆနိုင်သကဲ့သို့ အခြားသူများအတွက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်လောက် ဝမ်းသွားခြင်းက လုံလောက်တတ်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်သူများအနေနှင့် အောက်ပါဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မှိုင်ဘာမျှင် (fiber) နှင့် အရည်များများရပါစေ

ဝမ်းချုပ်သူ တစ်ဦးအနေနှင့် ပထမဆုံး လုပ်သင့်သည်မှာ မိမိစားသုံးသည့် အစားအစာကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က သဘောရကြသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ဦးဆုံးလိုအပ်သည့် အရာများမှာ အစားအစာမှ မှိုင်ဘာ (dietary fiber)နှင့် အရည်ပဲဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျော့ရန်နှင့် အမကြီးတစ်လျှောက် ဝမ်းရွေ့သွားနိုင်ရန်အတွက် မှိုင်ဘာနှင့် အရည်မှီမျိုး စလုံး မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါဆိုလျှင် လူတစ်ဦးအတွက် အရည်နှင့် ဖိုင်ဘာပမာဏ ဘယ်လောက်လိုအပ်ပါသလဲ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးရေ (၆) ဖန်ခွက်ခန့် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေ (၈) ဖန်ခွက်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဘယ်အရည်မဆိုဖြစ်သော်လည်း 'ရေ'က အကောင်းဆုံးဟု ပစ်ဘတ်တ်မှ အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် ပက်ထရစ်ကျာအီပ်ရှ်မာပါ က ဆိုသည်။

နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည့် ဖိုင်ဘာပမာဏအနေနှင့် American Dietetic အသင်းကြီးက ၂၀ မှ ၃၅ ဂရမ်ကို ထောက်ခံချက်ပေးထားသည်။ ဝမ်းချုပ်သူ တစ်ဦးအနေနှင့် အနည်းဆုံး ၃၀ ဂရမ် လိုအပ်သည်။ ဖိုင်ဘာများများပါရှိသည့် အစားအစာများမှာ လုံးတီးကောက်နှံများ (whole grains) သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပဲ ဖြစ်သည်။ ဖိုင်ဘာပမာဏ အမြင့်မားဆုံးပါဝင်သည့် စားစရာများမှာ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မက်မန်းနှင့်ဆင်သည့် ဆီးသီးခြောက် (prune)၊ သခွန်းသီး(ကသွတ်သီး)၊ ဗျစ်သီးခြောက်၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်၊ အုတ်မီးလ် (oatmeal)၊ သစ်တော်သီးနှင့် အခွံမာသီးများ (nuts)ပဲ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက သင့်နှလုံးအတွက်ကောင်းကြောင်း သင် သိပါလိမ့်မယ်။ ထို့အပြင် သင့်အူများအတွက်လည်း ကောင်းပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းက အူများအတွင်း အစာရွေ့လျားမှုကို မြန်ဆန်စေသည့်အတွက် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပုံရသည်။

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

သင့်ဝမ်းအကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာ ဘဝတစ်လျှောက် နေ့အိမ်သာတက်ရာတွင် သဘာဝ၏ ခေါင်းဆိုမှုကြောင့်ထက် အဆင်ပြေသည့် အချိန်တွင်သာ ပြုလုပ်သည်က များသည်။ ဝမ်းသွားချင်လျက် ချုပ်တည်းထားခြင်းမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုးတက်ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် သင့်ဝမ်းအကျင့်ကို ပြောင်းလဲရန်မှာ နောက်ကျသည်ဟူ၍ မရှိပါ။

"ရေအိမ်တက်ဖို့ သဘာဝအကျဆုံးအချိန်က ထမင်းစားပြီးချိန် ဖြစ်တယ်" ဟု ဘယ်လ်တီမိုး၏ Francis Scott Key Medical Center မှ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာမာဗင်ရှူးစတား က ဆိုသည်။ နေ့စဉ် ထမင်းစားပြီးနောက် ရေအိမ်ထဲ (၁၀) မိနစ်ခန့် ထိုင်ပေးပါက မကြာမီ ကြိုရှယ်သည့်အတိုင်း ကျင့်သားရသွားမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်တင်းကျပ်လျှင် ဖြေလျှော့ပေးပါ

သင် ကြောက်ရွံ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် စိတ်တင်းကျပ်သည့်အခါ အာခြောက်ပြီး နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ ဝမ်းသွားချင်စိတ်လည်း ပျောက်သွားသည်။ စိတ်တင်းကျပ်မှုက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံဟုမျှ သင်ယုံကြည်ပါလျှင် စိတ်ဖြေလျှော့နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။

ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောပါ

ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောခြင်းက သင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းက အူများအပေါ် နှိပ်နယ်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ပေးသည့်အတွက် အစာကြေလွယ်စေသည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ရယ်မောခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) အတွက် ခွမ်းထက်မြက်သည့် ဖြေဆေးတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်သည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေးကို သတိနှင့်စား

ရောင်းတမ်းဝင် ဝမ်းနုတ်ဆေးများမှာ ဝမ်းသွားစေသည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့သော် သူတို့တွေက ဆေးစွဲခြင်းကို အလွန်ဖြစ်စေပါသည်ဟု ဒေါက်တာရှူးစတားက ဆိုသည်။ တာရှည်စွာပဲနည်း ဝမ်းနုတ်ဆေးများများသောက်လျှင် အူက ယဉ်ပါးသွားပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပို၍ဆိုးစေသည်။ ယင်းဝမ်းနုတ်ဆေးမျိုးကို မသုံးသည်က ကောင်းပါသည်ဟု ဒေါက်တာက ပြောသည်။

ရှောင်လို့လျှင် ဝမ်းချုပ်ဆေးကိုသုံး

သင့်မှာတကယ်ကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေပါက ဝမ်းအမြန်သွားစေရန် ဝမ်းပျော့ခြင်းလောက် ကောင်းမည့်အရာ ရှိမည်မဟုတ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သုံးစွဲခြင်းအတွက် သူတို့က အလွန်ကောင်းပါသည်ဟု ဒေါက်တာရှူးစတား က ဆိုသည်။ ကြာကြာ သုံးလျှင်တော့ သင့်အူကို အဖျင်းထုအောင်လုပ်ပေးသည့် အန္တရာယ်မျိုးသည်။ နောင်တွင် အမြဲအနေဖိုဖို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝမ်းချုပ်မည်ဆိုလျှင် ရေ သို့မဟုတ် ဆားပျော်ရည်ကို သုံးပါ။ ဆပ်ပြာ မြှုပ်ကို အဘယ်တော့မှမသုံးပါနှင့်၊ စပ်စေနိုင်ပါသည်။ စအိုချွင်းဆေးကို ဝယ်ယူ မည်ဆိုလျှင် ဂရစ်စလင် (အချိုဆီ)ပါသည့် အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အခြားဓာတ်ပစ္စည်းပါသည့် အရာများကို ရှောင်ပါ။

သင်စားသည့်ဆေးများကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ

ဝမ်းချုပ်စေသည့် သို့မဟုတ် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည့်ဆေး အမျိုး အများ ရှိပါသည်။ အဆွေ့များသည် လက်သည်တရားခံများထဲတွင် အလူမီနီယမ် (သို့) ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသည့် အစာအိမ်ဆေးများ (antacids) anti histamines, ပါကင်ဆန်ရောဂါကုဆေး၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဆီးရွှင်ဆေးများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများနှင့် tricyclic ဓာတ်ပစ္စည်းပါ စိတ်ကျရောဂါ ကုဆေးများ ပါဝင်သည်။

အစားအစာတချို့ကို သတိထား

အစားအစာတချို့က သူတစ်ဦးကို ဝမ်းချုပ်စေသော်လည်း နောက်တစ်ဦး အတွက် ထိုသို့ မဖြစ်စေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် နို့သည် တချို့သူအတွက် အလွန် ဝမ်းချုပ်စေသော်လည်း တချို့အတွက် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ကိုပင် ဖြစ်စေသည်။ အူမကြီးတောင့်တင်းမှု (spastic colon)ကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ရသူများအနေ နှင့် လေဖြစ်စေသည့် ပဲသီးတောင့်များ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း စသည်တို့ကို ရှောင်သင့်သည်။ သင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းက ဖူးဖူးရှရှနာပါလျှင် အူမကြီး တောင့်တင်းမှု ဟူ၍ သံသယဖြစ်သင့်သည်။

ဒီလိုအဆီများကို ရှောင်

အစားအစာထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သံလွင်သီး သို့မဟုတ် ပဲပိစပ် မှ ထုတ်ယူရရှိသည့် ဆီများကို ရှောင်ပါ။ ဒါဆိုလျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာ စေပါလိမ့်မည်ဟု ဟာဒိုင်ယီမှ အာဟာရဓာတ်ပညာရှင် ဂရင်ဒီဒီးလ်က ပြောပါ သည်။ ယင်းအဆီများ ကိုယ်နှိုက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်မဟုတ်၊ ယင်း အဆီချည်းသက်သက်က အစာအိမ်နှင့် အူနံရံများတွင် အဆီလွှာဖြစ်စေသည့် အတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်နှင့် ပရိုတင်းတို့ကို အစာခြေဖျက်ရ ခက်စေသည်၊ သင့်တော်သည့် အစာခြေဖျက်မှု ရရှိရန် နာရီ ၂၀ ခန့် နောက်ကျတတ်သည်။ အစာပုပ်သိုးပြီး ဓာတ်ငွေ့(လေ)နှင့် အဆိပ်အတောက်များ ထွက်ပေါ်စေသည်။

သို့သော် သီးနှံများတွင် သဘာဝအစေးပျော့ကာ ရှိနေသည့်ဆီများ ဥပမာ ...ဖြင့် အခွံမာသီးများ၊ ထောပတ်သီးများ၊ ပြောင်းဖူးတွင်ရှိသည့် ဆီများက ...ချုပ်ခြင်း ဖြစ်အောင် ဒုက္ခမပေးပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ကို စားသုံးပါ ... အသီးများမှ အဆီမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထွက်ရှိသည့်အတွက် ဝမ်းချုပ်မှုကို ...စေသည့် အဆီပြင် မဖြစ်ပေါ်စေပါ။

...မိအခါ ဆရာဝန်ပြသင့်သလဲ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းက များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်ကို ပြသရလောက်အောင် ဖြစ်တတ်ပါ။ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာများက ပြင်းထန်လျှင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ... သုံးပတ်ထက် ပိုကြာလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းတွင်သွေးပါလျှင် ဆရာဝန်ကို ပြသင့်ပါသည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၂။ ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea)

ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea) ဆိုသည်မှာ ဝမ်းအကြိမ်များများ သွားခြင်း သို့တည်းမဟုတ် သာမန်မဟုတ်သည့် ဝမ်းပျော့သွားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ဝမ်းသွားခြင်းကို ဆိုသည်။ ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အူတွင်း ကူးစက်ရောဂါဝင်ခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ခြင်း (colitis) သို့မဟုတ် ခရုန်းရောဂါ (Crohn's disease) ခေါ် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အူတွင်း အစာစုပ်ယူမှု အားနည်းခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း (anxiety) နှင့် သာမန်ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ခဏတာ ဝမ်းပျက်ခြင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှု ယန္တရားထဲမှ တစ်ခုပါ။ ယင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်စနစ်ထဲမှ မကောင်းသည့်အရာကို အပြင်သို့ရောက်အောင်လုပ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နည်းလမ်းပဲဖြစ်သည်ဟု ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဓာတုဗေဒဌာနမှ သုတေသီ မက်ဟား၊ လင်နီ က ပြောပါသည်။

ယင်းတွေးခေါ်မှုမှာ ခံစားနေရသူအတွက် နှစ်သိမ့်ရာ ရောက်မည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် ဝမ်းသွားနေခြင်းကို ဝမ်းပိတ်ရန် ကြိုးစားမည့်အစား 'ပေါက်နေထားရန်' ပြောကြသည့် ဆရာဝန်များ၏ ပြောဆိုချက်ကို ရှင်းလင်းရာတော့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။

"တစ်ရက်တစ်ယောက်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်တွေက ဝမ်းပိတ်ဆေးတွေကို မြန်မြန်ထက်ထက် ပေးတတ်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်မှာတော့ အကောင်းဆုံးဆေးဝါးက ဝမ်းသွားခြင်းကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ သူ့အတိုင်း လွှတ်ထားပေးခြင်းပဲလို့ ဆရာဝန်တွေက ထင်ကြပါတယ်" ယင်းသို့ ပြောဆိုသူမှာ ဒေါက်တာမက်ဟာလင်နီ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်းရှန်း ကျန်းမာရေးနှင့်

…တက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာဌာနတွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါ့စ်၊ ဒေး၊ လီဘာမင်န် …သည်း ယင်းအယူအဆကို ထောက်ခံသည်။ "လူနာတစ်ဦးမှာ နာတာရှည် …တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်လာရင် ကျွန်တော်က ဝမ်းပိတ်ဆေးကို …ထောက်ခံပါဘူး။ ခြွင်းချက်ကတော့ ဝမ်းပိတ်ဖို့ အရေးတကြီး ထိန်းချုပ်ဖို့ …နိအပ်တဲ့အခါမျိုးပေါ့၊ ဥပမာအားဖြင့် ဖျက်ကွက်လို့မဖြစ်တဲ့ကိစ္စ၊ အစည်းအဝေး …မျိုးပေါ့။ ဒါမှ မဟုတ်လို့ကတော့ သူ့အတိုင်းအတောအက ပိုအကျိုးရှိပြီး …သန်ထမှုမှာ ပိုလျင်မြန်စေဖို့ရပါတယ်"ဟု ဒေါက်တာလီဘာမင်န် က ပြော…သည်။

အောက်ပါတို့မှာ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သက်သာမှုရရန် စပါယ်…လစ် ဆရာဝန်တို့က ညွှန်ပြသည့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ ဖြစ်သည်။

…ို့ရှောင်ရန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဝမ်းလျှောရောဂါ၏ အဓိက လက်သည် …ားခံများထဲတွင် Lactose intolerance ခေါ် လက်တိုစ်သကြား (နို့သကြား) …် မခံနိုင်ခြင်းက တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်ဟု ရိုချက်စတာတက္ကသိုလ်၊ ဆေး…နှ် သွားဘက်ဆိုင်ရာကျောင်း၊ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဝီလီယမ်၊ ဗိုင်၊ ရှေး က …ိသည်။ အချို့က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဝမ်းလျှောခြင်း၏ အဓိကတရားခံဟု ယူ…လည်း ရှိသည်။ သို့သော် အရွယ်ရောက်သူများအတွင်း ဝမ်းလျှောရောဂါ …တ်မထင် ကျရောက်ခြင်းတွင် Lactose intolerance ဟာ အဓိကကျကြောင်း …အလုံးက လက်ခံသည်။

ကုသနည်းမှာ လက်တိုစ်သကြား (lactose) ပါသည့် အစာများကို ရှောင်…ှ် ဖြစ်သည်။ အဓိကမှာ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ ဖြစ်…ည်။ သို့သော် ဒိန်ချဉ်နှင့် သက်တမ်းရင့် ဒိန်ခဲများ (ဥပမာအားဖြင့် ched…r)ကို ရှောင်ရန်မလိုပါ။ ယင်းသို့အစါ ရှောင်လိုက်လျှင် ဝမ်းက သူ့ဘာသာသူ …သွားပါမည်ဟု ဒေါက်တာဗျေး က ဆိုသည်။

…ပူနှင့် ဝမ်းလျှောရောဂါ

သင့်တွင် ရှိနေသည့် ရင်ပူနာ (heartburn) ကြောင့် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်…ည်း ကျွမ်းကျင်သူတချို့က ယူဆသည်။ ရင်ပူနာနှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်…င်း တိုက်ရိုက်ပတ်သက်သည်တော့ မဟုတ်။ ရင်ပူနာကို သက်သာစေရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သောက်သည့် အစာအိမ်ဆေး (antacid) ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်များက ဆေးကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် အဓိကလက်သည်မဖြစ်ကြောင်း ဆေးပညာ ပါမောက္ခတစ်ဦးက ပြောသည်။ အများသဖြင့် အစာအိမ်ဆေးများတွင် ပါဝင်သည့် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ နောက်နောင် အစာအိမ်ဆေးကို သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်မပါသည့် အလူမီနီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ် တစ်မျိုးတည်း ပါသည့် ဆေးကိုသုံးရန် ညွှန်းသည်။

အစာအိမ်ဆေးများအပြင် ပဋိဇီဝဆေးများ quinidine, lactose နှင့် colchicine တို့ကလည်း ဝမ်းလျှောဝမ်းသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းဆေးညွှန်းများနှင့် အခြားဆေးများကြောင့် ဝမ်းလျှောသည်ထင်လျှင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

ဟင်းရည်ကြည်သာ စားသုံးပါ

ဝမ်း မရပ်သေးသူအနေနှင့် ဘာစားလျှင် သင့်ပါသလဲ။ အစာစားလို ရပါသလား။ အစာစားလို့ ရပါသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။ သို့သော် သတိထားရမည်။ အရည်ကြည် ဓာတ်စာမျိုးနှင့် စတင်ပါ။ အရည်ကြည် ဓာတ်စာဆိုသည်မှာ အဖတ်မပါဘဲ ကြည့်လိုက်လျှင် ဟိုဘက်ဒီဘက် ထွင်းဖောက် မြင်နိုင်သည့် အရည်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်မျိုး ဖြစ်သည်။ အဖတ်မစားစေခြင်းမှာ ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း သင့်'အူ'ကို အနားပေးစေလို၍ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားခြင်း ရပ်သွားသည်အထိ သည်အတိုင်း ဆက်သွားပါ။ ဝမ်းရပ်သွားပြီဆိုလျှင် ထမင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီးဆော့စ် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် စသည်တို့နှင့် တဖြည်းဖြည်း စတင်နိုင်ပါသည်။

အရည်များများသောက်သုံးရန်လို

ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း လူနာများက အရည်ပမာဏ များများမသောက်သုံးလိုကြပါ။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူအားလုံးက အရည်ပမာဏများများ သောက်သုံးခြင်းမှာ အရေးလိုအပ်ကြောင်း သဘောတူကြသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ ဝမ်းကြောင့် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု (dehydration) ကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဆားနှင့် သကြားပမာဏ အနည်းငယ်ပါသည့် အရည်များက ထူးထူးခြားခြား အကျိုးရှိစေပါသည်။ ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း ဆုံးရှုံးသွားသည့် သကြားနှင့် သတ္တုဓာတ်များအစား ဖြည့်စွက်ပေးသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ဆားတစ်ဝက်စာကို ရေလုံသည့် ၂ ခွက် သို့မဟုတ် ရေ ၁.၄ လီတာထဲ ထည့်ဖျော်၍ရသည့် ဖျော်ရည်သည် ကောင်းမွန်သည့် 'ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းရေး' ဓာတ်မှုန့်ရည်း ဖြစ်သည်။

ပိုမိုအရသာရှိသည့် ဖျော်ရည်မျိုး သောက်လိုလျှင် သည်သို့ ဖျော်စပ်နိုင်သည်။ ပျားရည် (သို့) ပြောင်းမှရသည့် သကြားရည် ဇွန်းဝက်ခန့်၊ အိမ်သုံးဆား တစ်ပိုင်းစာနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည် (၈) အောင်စနှင့် ရောဖျော်ရည် ဖြစ်သည်။ ယင်း ဖျော်ရည်မျိုးကို မကြာခဏ သောက်သုံးပေးပါ။ အထက်ပါဖျော်ရည်မျိုးကို လုပ်ရန် ကရိကထများသည်ဟု ထင်သူများအတွက် Gatorade ဓာတ်ဆားထုပ်ကို ဖျော်ရည်လုပ် သောက်နိုင်သည်။

ရှောင်ရန် အစားအစာများ

ဝမ်းလျှောနေစဉ်အတွင်း ပဲသီးတောင့်များ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကွမ်းသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ် (brussels sprouts) တို့ကို ရှောင်ပါ။ ထိုအတူ အစာချေဖျက်မှု နှေးကွေးစေသည့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ပမာဏ များများပါသည့် ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာ ဂျုံနှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အခြား အစားအစာများ၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ မက်မွန်သီး၊ ဆီးသီးခြောက် (prunes)၊ ပြောင်းဖူး အလုံးတို့သည် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ပါသည့် အဖျော်ယမကာများကိုရှောင်

“ချွက်အမြှုပ်ထသည့် ကာဗွန်နိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ပါ အချိုရည်၊ အဖျော်ယမကာများကို ရှောင်ပါ”ဟု ဆေးပညာပါမောက္ခတစ်ဦးက သတိပေးသည်။ ဓာတ်ငွေ့က အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ဖွယ်ရှိသည်ဟု ပြောသည်။

ဝမ်းရပ်ဆေး သောက်ချင်သည်ဆိုလျှင်

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

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၄။ အဖျား (Fever)

လူတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် နဖူးကို လက်နှင့် စမ်းသပ်ကြည့်လေ့ ရှိသည်။ သာမန်ထက် ပူနေသည်ဟု ခံစားမိပါက အဖျားရှိသည်။ အဖျားတက်နေသည်ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ အဖျား (Fever) သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ဘဲ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကူးစက်ရောဂါကို တိုက်ထုတ်သည့် ကာကွယ်ရေးယန္တရားတစ်ခုပဲ ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ် (သို့မဟုတ်) ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသည့် 'အဖျား'ကို သာမန် အအေးမိနှာစေးမှုသည် ငှက်ဖျားရောဂါအထိ တွေ့နိုင်သည်။

ဘယ်အချိန်တွင် အဖျားရှိသည်ဟု ဆိုပါသလဲ

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို သာမိုမီတာဖြင့် ပါးစပ်အတွင်း တိုင်းသည့်အခါ ၉၈ ၆°F (37°C) ထက်ကျော်လျှင် ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် ဒါက ပုံသေကားကျ ပြော၍မရပါ။ လူကောင်းအတွက် ပုံမှန်အပူချိန်ဟုယူဆသည့် ၉၈.၆°F သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အတက်အကျ ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ရက်တည်းတွင်ပင် အတက်အကျ ရှိနိုင်သည်။

အစားအစာ၊ အဝတ်ထူထူထပ်ထပ် ဝတ်ထားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေနှင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်း အားလုံးက ကိုယ်အပူချိန်ကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။ "လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်းက ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၃ °F အထိ တက်စေနိုင်ပါတယ်"ဟု ဂျော့တောင်း၊ တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဒေါ်နယ်ဇန်ကာဒီက ဆိုသည်။ ယင်းအပြင် ကလေးများက လူကြီးထက် ကိုယ်အပူချိန် ပိုမိုမြင့်လေ့ရှိသည်။

သည့်အတွက် ပေဘာ့ယမ္မ ဥပဒေသတစ်ခုမှာ သင့်အပူချိန်က 99°F မှ 100°F အထိ ရှိနေပါက အဖျားရှိနိုင်ခြေရှိကြောင်း စောင့်မှတ်ယူပါ။ 100°F သို့မဟုတ် ယင်းထက် ကျော်ပါလျှင် အဖျားရှိသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာဇန်ကာဒီက ပြောသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အရည်စသောက်ပေးပါ

သင်ကိုယ် ဖျားလာပြီဆိုလျှင် အေးသွားရန် ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးထွက်ပေးရသည်။ သို့သော် အဖျားသိပ်ကြီးလျှင် (အပူချိန်သိပ်မြင့်လျှင်) ရေဆုံးရှုံးမှုများသည့်အတွက် နောက်ထပ် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်ရန်အတွက် ချွေးထွက်ရပ်သွားသည်။ ဒါကြောင့် ရေသောက်ရန်လိုသည်။ ရိုးရိုးရေအပြင် ဆရာဝန်များက အောက်ပါဖျော်ရည်မျိုးကိုသောက်ရန် အကြံပြုချက်ပေးသည်။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များ

ယင်းဖျော်ရည်များတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည်။ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် ဘလော့ရောခ်ဘုရိုက မုန်လာဥနီနှင့် မုန်လာဥဝါ ဖျော်ရည်များ (ဂျူစ်များ)ကို ပို၍ကြိုက်သည်။ ချမ်းချင်သီးဖျော်ရည်ကြိုက်သူများအတွက် ဆီဒီယမ်သတ္တုဓာတ် နည်းနည်းပါသည့် ဖျော်ရည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆေးမြက်ဝင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တစ်မျိုး

ဘယ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမဆို လိုအပ်သည့်အရည်ဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ အဖျားအတွက် အထူးသင့်လျော်သည့် ဆေးမြက်ဝင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတချို့ ရှိပါကြောင်း ဘလော့ရောခ်ဘုရိုက ဆိုသည်။ သူကြိုက်သည့် အရောအနှောတစ်မျိုးမှာ စမုန်စပါးကြော်၊ သမုဒ္ဒရာမှုန့်နှင့် ကာမိုမိုင်းလ် (chamomile) ခေါ် မြူပါမန်းပွင့် စတာပါသည့် ဆေးလက်ဖက်ခြောက်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စမုန်ပြူတွင် မန်းကျူဆေးသည့်သတ္တိ ရှိသည်။ ယင်းအရောအနှော လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ဆူပွက်နေသည့် ရေတစ်ခွက်ထဲ (၅) မိနစ်ကြာ စိမ်ထားပါ။ အရည်စစ်ယူပြီး စစ်ရည်ပူပူကို တစ်နေ့တာကြိမ် များများသောက်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လင်ဒန်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Lin-den tea)

လင်ဒန် (သံပုရာပွင့်) လက်ဖက်ရည်မှာ သူ့အတိုင်း ကောင်းပါသည်။ ချွေးထွက်စေပြီး အဖျားပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ သံပုရာပွင့်လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်းစာကို ဆူပွက်သည့် ရေတစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ စိမ့်ရည်မှုကို မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။

မိုးမခပင်ခေါက် (willow bark)

ယင်းအခေါက်ထဲတွင် အက်စ်ပရင်နှင့် ဆက်စပ်သည့် Salicylates များ ပါဝင်သည်။ မိုးမခပင်ခေါက်ကို သဘာဝအဖျားပျောက်ဆေးဟု ယူဆသူများ ရှိသည်။ လက်ဖက်ရည်အဖြစ်နှပ်ပြီး အရည်ကို နည်းနည်းချင်း သောက်ပါ။

ဖိသိပ်ရေပတ်တိုက်ပါ

နွေးသည့် ဖိသိပ်ရေပတ်များ (compresses) က ကိုယ်ပူကို ကျစေပါတယ်။ မယုံမှတ်စရာကတော့ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးသည့် ဖိသိပ်ရေပတ်မျိုးကလည်း အလုပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရသည်။ လူနာက နေလို့မရလောက်အောင် ပူလာသည်ဆိုလျှင် ဖိသိပ်ရေပတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး အေးသည့်အထည်သစ်တွေနှင့် ပြန်ကပ်ပေးပါ။ လူနာ၏ နဖူး၊ လက်ကောက်ဝတ်များနှင့် ခြေသလုံးများနေရာမှာ ဖိကပ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း နေရာများကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

သို့သော် အဖျားက 103°F အထက် တက်လျှင်တော့ အပူသိပ်ဖိစရာတွေကို လုံးဝ အသုံးမပြုရပါ။ အပူချိန်မတက်စေရန် အေးသည့် ဖိသိပ်ရေပတ်များကိုသာ သုံးရပါမည်။

ရေပတ်တိုက်ပါ

ရေငွေ့ပျံခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူကျစေပါသည်။ ရေဘုံဘိုင်မှ ရေအေးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ရေပတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အပူအများဆုံးထွက်သည့် ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ကြားနေရာများကို အထူးပြု ရေပတ်တိုက်ပေးရပါမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာကျ ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ ကျန်နေရာကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ကိုယ်အပူချိန်က ရေကို အငွေ့ပျံစေမည်ဖြစ်သဖြင့် ပေါ်ပြင် ရေခြောက်အောင်တိုက်ရန် မလိုပါ။

ရေချိုးပါ

"ကျွန်တော့်မှာ အဖျားရှိလာရင် ကိုယ်က ချမ်းတုန်လာတတ်ပါတယ်။ ခုဒီအချိန်မှာ ရေပူကန်ထဲဆင်းပြီး ချိုးရတာ ကျွန်တော် သဘောအတွေ့ဆုံးပါပဲ"ဟု အိုဟိုက်ယိုတက္ကသိုလ်မှ ဆေးဝါးနှင့် အဆိပ်ဗေဒဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကီဆယ်လ်က ဆိုသည်။ ကလေးများအတွက် သာမန်အခန်းအပူချိန်ရှိ ရေကို အသုံးပြုရန် ဆရာဝန်နောက်တစ်ဦးက အကြံပြုသည်။ နောက်နည်းတစ်ခုမှာ ပဝါစိုများဖြင့် ကလေးကိုစည်းကျပ်ပြီး (၁၅) မိနစ်တစ်ကြိမ် လဲပေးရန် ဖြစ်သည်။

မခံနိုင်လျှင်ဆေးသောက်

သင့်မှာ သိပ်နေမထိထိုင်မသာရှိပါလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ။ ဝါရှင်တန်ရှိ ဂျော့ဂျ်တောင်းတက္ကသိုလ်မှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လက်ထောက်ပါမောက္ခဒေါက်တာက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ပြင်းပြီးသောက်ရန် ထောက်ခံသည်။ Acetaminophen ၏ အားသာချက်မှာ ယင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်သူ နည်းခြင်းပင်။

တစ်နည်းချင်းစီသောက်၍ ထိရောက်မှုမရှိသေးလျှင် ယင်းတို့နှစ်မျိုးကို တွဲသောက်နိုင်သည်။ အက်စ်ပရင် (၂) ပြား၊ Acetaminophen (၂) ပြား စုစုပေါင်း (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 အက်စ်ပရင်းကို ရှောင်ပါ။ ဒါက အဖျားပြင်းသည့်ကလေးများတွင် အသက်ရန်ရှာတတ်သည့် ဦးနှောက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Reye ရောဂါလက္ခဏာကို ဖြစ်ပျိုးပေးနိုင်မှုရှိ၍ ဖြစ်သည်။ အက်စ်ပရင်အစား (acetaminophen) ကိုပေးရန် တူလိန်းတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ ကလေးရောဂါပညာဌာနပါမောက္ခ ကလေးရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာရော့စတန်းက ပြောသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် aceta-minophen (၅) မှ (၇) မီလီဂရမ်နှုန်းနှင့် (၄) နာရီကြာတိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆေးချိန် ပိုမတိုက်မိရန် သတိပြုရပါမည်။ အန္တရာယ်ရှိ၍ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်ခြင်တုံဉာဏ်ဖြင့် ဝတ်စားပါ

အဝတ်အစား စောင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သာမန်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ကိုယ်သိပ်ပူနေပါလျှင် အပိုအဝတ်အစားများကို ချွတ်ပစ်ပါ။ သို့မှသာ အပူက လေထဲပြန့်လွင့်ထွက်သွားမှာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်မှာ ချမ်းတုန်နေပါလျှင် နွေးထွေးအောင် စောင်ခြုံပြီးတော့နေပါ။

ကလေးငယ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အထူးဂရုစိုက်ကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ သူတို့က အပူလွန်နေသော်လည်း မိမိဘာသာ အဝတ်အစားကို မချွတ်နိုင်ကြ၍ ဖြစ်သည်။ ကလေးကို အဝတ်အစား အလွန်အကျွံ ဝတ်ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပူသောနေရာတွင် (ဥပမာအားဖြင့် ကားထဲတွင်) ထားပါ။ တကယ့်ကို အဖျားဝင်လာစေနိုင်ပါသည်။

အဖျားအကျမြန်စေမည့်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ

လူနာနေသည့်အခန်းကို ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်စေမည့် အခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးပါ။ အခန်းကို အပူမလွန်ကဲစေပါနှင့်။ ဂျာမန်ဆရာဝန်များက များသောအားဖြင့် အခန်းအပူချိန် ၆၅°F ထက် မပိုခြင်းကို ကြိုက်ကြသည်။ နာလန်ထ မြန်စေရန်အတွက်လောက်သာ လေဝင်လေထွက်ရှိပါစေ။ လေတိုက်ခံရခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ မီးကို မှိန်မှိန်လောက်သာ ထွန်းပါ။ ကိုယ်လက်ပြေလျော့မှု ရစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

စားချင်စိတ်ရှိလျှင် စားပါ

အစာစားရမည်လား၊ ရှောင်ရမည်လားဆိုသည့် ကိစ္စနှင့် ဗျာမများပါနှင့်။ ဆရာဝန်တချို့က အဖျားကျသွားပြီး ပုံမှန်ရောက်လုနီးအထိ သစ်သီးဖျော်ရည်ကို ရှောင်စေလိုသည်။ ဆရာဝန်တချို့က အဖျားရှိစဉ်အတွင်း အစာစားစေလိုသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရွေးချယ်မှုမှာ လူနာ့အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ လူနာ၏ ခံတွင်းတွေ့မှုပေါ် မူတည်သည်။ သို့သော် ရေဓာတ်ရရှိရေးကိုမူ သတိမမေ့သင့်ပါ။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ

အောက်ပါအခြေအနေမျိုးတွင် ဆရာဝန်ပြသရန် ဒေါက်တာဇစ်ကာရီက အကြံပေးသည်။

- (၄) လသားထက်ငယ်သည့် ကလေးတွင် အဖျားရှိနေခြင်း။
- ဖက်နိုင်ခြင်းနှင့်အတူ အဖျားရှိခြင်း။

- ၁၀၅°F ထက် ကျော်သည့်အဖျား
- ၁၀၆°F အထက်တွင်ရှိသည့် အဖျား (ယင်းအဖျားအတွက် ဆရာဝန်ကို မဖြစ်မနေပြသရန်)
- (၃) ရက်ထက် ပိုပြီး ကြာရှည်နေသည့်အဖျား။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ ရင်ပူနာ (Heartburn)

ရင်ပူနာ (heartburn) ဆိုသည်မှာ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရင်အောက်ပိုင်း ပူစပ်နေသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ အစာမကြေခြင်းနှင့် မူးမှဲ့နေတတ်သည်။ ရင်ပူနာကို ဖြစ်စေသည့်အရာများက ဘာလဲ။ အကြောင်း အများအပြား ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် အခြေအနေ အတော်များများတွင် acid reflux ကြောင့်ဖြစ်သည်။ Acid reflux ဆိုသည် အစာအိမ်ထဲတွင် ပုံမှန်ရှိနေသည့် အစာခြေအရည် (digestive juices) တချို့က အစာရေမျိုပြွန်သို့ ပြန်အန်ထွက်လာသည့်ဖြစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အစာခြေအရည်တွင် ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ် ပါဝင်သည်။ အစာအိမ်တွင် အကာအရံရှိခြင်းကြောင့် အက်ဆစ်ဒဏ် ခံနိုင်သော်လည်း အစာမျိုပြွန်တွင် အကာအရံများ မပါရှိသည့်အတွက် အက်ဆစ်လောင်စားခြင်းကို ခံရသည်။ ယင်းလောင်စားခြင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်နိုင်သည့်အတွက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း (heart attack) နှင့် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ်သည်။

အစာခြေရည်က ဘာကြောင့်တက်လာရသလဲ။ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုမှာ အစားသောက်များခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် အစားအလွန်အကျူး မစားသောက်သူတို့တွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိရပါ။ များသောအားဖြင့် ဗိုက်ထဲတွင် အစာများသည့်အခါ အစာအပေါ်သို့ အန်ထွက်တတ်သည်။ အစားများများနှင့် မြန်မြန် စားတတ်သူတို့တွင် အဖြစ်များသည်ဟု ဆိုနိုင်ကြောင်း တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းနှင့် အာဟာရဓာတ် ဌာနမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်သူ ဒေါက်တာဆယ်ဗျူပယ်လ်ကလိန်းက ဆိုပါသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

လှဲလျောင်းအိပ်ခြင်း မပြုပါနှင့်

လှဲနေအိပ်နေလျှင် မြေဆွဲအားကြောင့် ပိုဆိုးနိုင်ပါသည်။ မတ်မတ်နေခြင်းဖြင့် အက်ဆစ်က အစာအိမ်တွင်းရှိနေဖို့ အလားအလာရှိများသည်။ ရေက အောက်မှ အထက်သို့ စီးတက်ခြင်းမပြုသလို အက်ဆစ်ကလည်း မပြုပါ။ နောက်ဆုံးထိ လှဲလျောင်းလိုပါလျှင် သင်ခေါင်းချရာနေရာကို (၄ မှ ၆ လက်မအထိ) မြင့်ထားပါ။ ခေါင်းရင်းဘက် ခုတင်တိုင်အောက်တွင် တုံးခုထားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ခေါင်းရင်းဘက် မွေ့ရာအောက်တွင် 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။

ကြာဖူးစားပြီး လိုက်ပြီးမလုပ်ပါနှင့်

ရင်ပူနာဖြစ်လျှင် နို့သောက်။ ဒါမှမဟုတ် ပူဒီနာစား ဟူ၍ ပြောဆိုသူများ ရှိသည်။ ဒါတကယ် ဟုတ်ပါသလား။ ပူဒီနာသည် အစာမျိုပြွန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်း သို့မဟုတ် အဆို့ရှင်ကို အားပျော့စေသည်။ အဆို့ရှင်သည် အစာကို အထက်သို့မတက်ရန် တားဆီးပေးသည့်အရာပဲ ဖြစ်သည်။ အဆို့ရှင် အားပျော့လျှင် အစာအပေါ်ဘက် အန်ထွက်ဖို့ အလားအလာရှိများသည်။ နို့ကရော ဘယ်လိုပါလဲ။ နို့ထဲရှိ အဆီများ၊ ပရိုတင်းများနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ်သည် အစာအိမ်ကို အက်ဆစ်ဓာတ် စိမ့်ထွက်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အစာပြွန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းကို အားပျော့စေသည်။ ရင်ပူနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် သက်သာစေရန် ရှောင်ရမည့် အစားအစာများထဲတွင် ဘီယာ၊ ဝိုင်အရက်၊ အခြား အရက်သေစာများနှင့် ရှောက်ချဉ်သီးများ ပါဝင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကက်ဖိန်းပါ အချော်ယမကာကိုလျှော့သောက်

ကက်ဖိန်း (Caffeine) ဓာတ်ပါဝင်သည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ကိုလာ စသည်တို့သည် ရောင်ရမ်းနေသည့် အစာမြိုပြွန်ကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။ ကက်ဖိန်းက အစာမျိုပြွန် အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းကိုလည်း အားပျော့စေပါသည်။

ပထမဆုံးရှောင်ရမည်က ချောကလက်

ရင်ပူနာ ခံစားရနေစဉ်အတွင်း ပထမဆုံးရှောင်ရမည့် အစားအစာကို ပြောပါဟုဆိုလျှင် 'ချောကလက်'ဟု ပြောရပေမည်။ ချောကလက်တွင် အဆီ အားလုံးနီးပါး ပါရုံတင်မက ကက်ဖိန်းလည်း ပါသေးသည်။ ချောကလက် သုံးစွဲသူများအတွက် ချောကလက်ဖြူကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းချောကလက်ဖြူတွင် အဆီများပါသော်လည်း ကဖိန်း အနည်းငယ်လောက်သာပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှောင်

မိမိသောက်သည့် ဆေးလိပ်ငွေ့ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသူ သောက်သည့် ဆေးလိပ်ငွေ့ဖြစ်စေ ရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ်ငွေ့သည် အစာမျိုပြွန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းကို အားပျော့စေပြီး အက်ဆစ်အထွက် များစေပါသည်။

အမြှုပ်ထွက်သည့် အချိုရည်များကိုရှောင်

အမြှုပ်များ သို့မဟုတ် လေပူဖောင်းလေးများက အစာအိမ်ကို ကျယ်စေနိုင်ပါသည်။ အစာအလွန်အကျွံစားသည့် အကျိုးဆက်များ အစာမျိုပြွန်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားကွင်းပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု နယူးယော့ရှိ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းသမားတော်ကြီး ဒေါက်တာ လာရီးဆိုင်းဂွန် က ပြောပါသည်။

ဟန်ဘာဂါကို ကြဉ်ကြဉ်ရှောင်

ချိစ်၊ ဟန်ဘာဂါ၊ အာလူးကြော်၊ နို့အေး စသည်တို့က သင့်ရင်ပူနာကို ထာရှည်စေပါလိမ့်မည်။ အဆီနှင့်အကြော်အလှော် အစားအစာတို့က အစာအိမ်တွင် ကြာရှည်စွာရှိနေတတ်ပြီး အက်ဆစ်ထွက်မှုကို အားပေးပါသည်။ အဆီများသည့် အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ခြင်းက သေချာပေါက်နီးပါး ရင်ပူနာ ထပ်တလဲလဲဖြစ်မှုကို လျှော့ချပါမည်။

ဗိုက်အဆီကိုချပါ

အစာအိမ်ကို သွားတိုက်ဆေးဘူးနှင့် ဒေါက်တာလက်နာ က နှိုင်းနှိုင်း ပြောဆိုသည်။ ဒေါက်တာလက်နာက ပင်ဆယ်လေးနီးယားမှ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးကုဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးဘူးကို အလယ်မှညှစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် ထိပ်အဝမှ သွားတိုက်ဆေး ထွက်လာမည်၊ အနံကျယ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ဗိုက်ခေါက်က အစာအိမ်ကို ညှစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် ဘာထွက်လာမည် ထင်ပါသလဲ။ ဗိုက်ထဲက အက်ဆစ်ပဲ ဖြစ်ပါမည်။

ပစ္စည်းမလျှင် ဒူးကွေးမ

ပစ္စည်းမရန် သင်ခါးကုန်းလိုက်မည်ဆိုလျှင် သင့်ဗိုက်ကို ဖိနှိပ်ရာရောက်သည့်အတွက် အက်ဆစ်ကအပေါ်သို့ (ပါးစပ်သို့) တက်လာမည်။ ဒူးကွေးပြီး ပစ္စည်းမပါဟု ဒေါက်တာလက်နာက အကြံပေးသည်။ ရင်ပူနာအတွက်သာမက ခါးအတွက်ပါ ကောင်းပါသည်။

ဆေးဝါးတချို့ ရင်ပူနာကို ပိုဆိုးစေ

စိတ်ကျဆေးနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေး တချို့ အပါအဝင် ဆရာဝန် ဆေးစာနှင့် သောက်ရသည့် ဆေးအမျိုးအပြားမှာ ရင်ပူနာကို ပိုဆိုးရွားသွားစေနိုင်ပါသည်။ သင်မှာ ရင်ပူနာခံစားနေရပြီး ဆရာဝန်ပေးသည့် အခြားရောဂါကုဆေးများကို သုံးစွဲနေရပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း ဒေါက်တာလက်နာက အကြံပေးသည်။

ရှောက်သီးက တရားခံလား

ရှောက်သီးနှင့် သူနှင့် မျိုးနွယ်တော်စပ်သည့် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များမှာ ရင်ပူနာ၏ လက်သည်တရားခံများဟူ၍ ထင်ကြရာရှိသည်။ သို့သော် မဟုတ်ပါ။ ရင်ပူခံစားရသူ အများအပြားက ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ပါသည့် အစားအစာ စားသော်လည်း တိုးပြီး မဆိုးလာပါ။ သို့သော် အချို့ကတော့ စားလို့ ရပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ္မော်ရှောက်သီး စားလို့ရပါသလား

အက်ဆစ်ပါသည့် အစားအစာများဖြစ်သည့် လိမ္မော်၊ ရှောက်သီးတို့မှာ ရောဂါနှစ်ဆ တိုးစေမည်ဟု ထင်ရမည်။ သို့သော် ၎င်းတို့မှရရှိသည့် အက်ဆစ်မှာ ဗိုက်မှထွက်သည့် အက်ဆစ်နှင့် မတူပါ။ အားအလွန် ပျော့ပါသည်။ သင့်စားချင်စိတ်ပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ (၂၃၀) နာရီအတွင်း ဘာမှမစားနှင့်

အိပ်ရာမဝင်မီ (၂၃၀) နာရီအတွင်း ဘာမှမစားပါနှင့်ဟု ဒေါက်တာ လက်နှာက ပြောသည်။ အစာနှင့်ပြည့်နေသည့် ဗိုက်နှင့် ကန့်လန့်ခွဲအားတို့ မှီပေါင်းပြီး ဗိုက်ထဲမှ အက်ဆစ်ကို အစာမျိုပြွန်အထက်သို့ တွန်းပို့ရောက်ရှိစေမှာ က သေချာသလောက်ပါ။

နည်းနည်းစိတ်လျှော့ထားပါ

စိတ်ဖိစီးမှုက အစာအိမ်ထဲတွင် အက်ဆစ်ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သည့် အနားယူ ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်း နည်းတချို့က သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

အမြဲဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြ

သိသာသည့် အကြောင်းရင်းမရှိပါဘဲနှင့် ရင်ပူနာကို မှန်မှန် ခံစားနေရပါလျှင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါဟု ဒေါက်တာကာလီနီက ပြောပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် (၂) ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်နှင့် ရက်သတ္တ(၄)ပတ်ကျော်အောင် ရင်ပူနာကို ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသရန် ဖြစ်သည်။ ရင်ပူနာသည် ဗိုက်အက်ဆစ် ဆန်တက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်များသော်လည်း အနာ သို့မဟုတ် အနာစက (Ulcer) ၏ လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

၀

၂၂။ ရင်ဆို့နာ (Angina)

အသက် (၅၀) ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသားတစ်ဦး၊ သူ့ဇနီး ချက်ကျွေးသည့် ဆီများများ ငန်ငန်စပ်စပ် ညစာထမင်းကိုစားပြီး အိပ်ချင်လာသည့်အတွက် က်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြီး မှိန်းမည်ပြုသည်။ သို့သော် သူတို့ဆပ်ရန် ှိသည့် အကြွေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး လင်မယားနှစ်ယောက် စကားများရသည်။ သကျိုးဖြစ်သူက အိမ်ရှေ့ ရေချိုးရန် ရေတွင်းသို့သွားပြီး ရေချိုးသည်။ သည်တွင် သူ့ဝဲဘက် လက်မောင်းရင်းတစ်ဝိုက် လက်ဖြင့် ဆုပ်ထားသလို ကျင်လာသည်။ အသက်ရှူလည်း ကျပ်လာသည်။ သူက နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံ ခြင်း (heart attack) အထင်နှင့် သူ့ဇနီးကို လှမ်းခေါ်သည်။ သူ့ဇနီးက သူ့ကိုတွဲပြီး ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် အနားယူစေသည်။ နောက် (၅) မိနစ် ကြာတွင် အနာသက်သာသွားသည်။

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

ရင်ဆို့နာ သို့မဟုတ် အင်ဂျိုင်းနာသည် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောခဲ မာကျဉ်း ဉ်းခြင်းကြောင့်၊ အဆီပိတ်ဆို့မှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ နှလုံးက လိုအပ်သည့် သွေးပမာဏကို နှလုံးသွေးကြောက မပို့ပေးနိုင်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထူးသဖြင့် အဆီများ၊ ဆားများသည့် အစားအစာများစားခြင်း၊ စိတ်သောက ပါဒများခြင်း၊ အားစိုက်ရသည့်အလုပ် လုပ်ကိုင်ရခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း စသည်တို့က ရင်ဆို့နာ ပေါ်လာစေနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာကွယ်နည်း ကုသနည်းများ

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သွေးထဲတွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ပမာဏ တိုးတက် များပြားစေသည်။ ယင်းက သွေးထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကို ဖယ်ရှားပစ် သည်။ ရင်ဆို့နာမှာ ပိတ်ဆို့သည့် သွေး(လွှတ်)ကြောများကြောင့် နှလုံးသို့ အောက်ဆီဂျင် ပေးနေသည့်အလျောက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ရင်ဆို့နာ အတွက် အဆိုးရွားဆုံးကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ တစ်သက်တွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက် ပါက ချက်ချင်းကို ရင်ဆို့နာ ဖြစ်ပွားသည့်အကြိမ် ကျဆင်းသွားပါကြောင်း တကျိုးနိုးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခနှင့် နှလုံးရောဂါ ဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာချော့ဘက်လ်လာက ပြောသည်။

ယင်းအပြင် စီးကရက်အခိုးက သွေးဥမွှားများကို ပိုစွဲစေးကပ်စေသည့် အတွက် တစ်ပိုင်းတစ်စ ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးကြောကို ပိုမို အခြေအနေ ဆိုး ရွားစေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သောက်နေသည့်ဆေးများ အာနိသင်ကို ယုတ်လျော့စေသည့် အစွမ်းသတ္တိရှိသည်။ အင်္ဂလန်မှ လူနာများထံမှ ဆေးလိပ်ဖြတ် သူများ၏ သေနှုန်းသည် ဆေးလိပ်သောက်သူ လူနာများသေနှုန်းထက် တစ်ဝက် လျော့နည်းကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသသည်။

အစားအသောက်သတိပြု

စားသောက်ရာတွင် အသား၊ အဆီနှင့် ကယ်လိုရီများကို လျှော့စားမှဖြစ် သည်။ အဆီများသည့်၊ အသားများသည့် အစားအစာစားခြင်းက ရင်ဆို့နာ တိုက် ခိုက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ သင့်သွေးပေါင် ရုတ်တရက် တက် လာသည့်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာအယ်လ်လာက ဆိုသည်။

သင့်အစားအစာတွင် ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန်မှာ ဆရာဝန်အများစုနှင့် အမေရိကန်နှလုံးအသင်းကြီးက အဆီမှရသည့် ကယ်လိုရီများ ၃၀ % မှီမီ လျော့ နည်းသည့် မှတ်တမ်းကိုတင်ရန် တိုက်တွန်းသည်။ ဒါက ပြည့်ဝဆီ (saturated) နှင့် ကိုလက်စထရော ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ စားသုံးရန် ဖြစ်သည်။ ပြည့်ဝဆီဆိုသည်မှာ (ထောပတ်ကဲ့သို့) အခန်းအပူချိန်တွင် အခဲဖြစ်သည့်ဆီကို ဆိုလိုသည်။

စားသောက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။

□ နေ့စဉ် အသား၊ ပင်လယ်ငါး သို့မဟုတ် ကြက်သား (၆) အောင်စထက် မပိုစားပါနှင့်။

□ အသားစားမည်ဆိုလျှင် အဆီဖယ်ရှားပြီး အသားဖတ်ကိုသာစားပါ။ မချက်ပြုတ်မီ အဆီကို ပယ်ပစ်ပါ။ ကြိတ်ထားသည့် အမဲသားဆိုလျှင် အဆီ ၁၅ % ထက် မပိုမပါသင့်ပါ။

□ ဖြစ်နိုင်လျှင် မချက်မီကြက်သားမှ အရေကိုခွာပစ်ပါ။ ထိုသို့ မဟုတ် ပါက မစားမီ အရေခွံကို ခွာပစ်ပါ။

□ ထမင်းစားရာတွင် အသား၊ ငါး၊ ကြက်သားတို့ကို ချွေချွေတာတာ စားသုံးရန် နားလည်ထားပါ။ ပမာဏအဖြင့် ယင်းအသားတို့ကို နှလုံးကျန်းမာ ရေးအတွက် အကျိုးရှိသည့် သံလွင်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့နှင့် မွှေကြော် ပြီး ဟင်းရွက်များများနှင့် စားသုံးပါ။

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

□ ကိုလက်စထရောကြွယ်ဝသည့် တိရစ္ဆာန် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးတို့ကို ရှောင်ပါ။

□ အဆီမပါသည့် သို့မဟုတ် အဆီ ၃၀ % သာပါသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကိုသာ စားသုံးပါ။

□ လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပိုစား ပေးပါ။ နှံစားပင်များမှ အစေ့အဆံများ (grain)အထူးသဖြင့် ဂျုံ ဖွဲနု (oatbran) ကို ပိုစားပေးပါ။ ၎င်းတို့က ကိုလက်စထရောပမာဏကို ချပေးထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့နာကို မောင်းထုတ်နိုင်

ရင်ဆို့နာ ခံစားရသူ အများအပြားက ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း နှင့် ၎င်းတို့ လော..လောမှုမအပ်စပ်ဟု ထင်မြင်ကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သည် နှလုံးကိုအားမြှင့်ခြင်း မဟုတ်ပါလား။ နှလုံးအားစိုက်လုပ်ရလျှင် ရင်ဆို့နာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှောင်ရမည်မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် ရင်ဆို့နာ လူနာရှင်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း အကျိုးပြုပုံကို ကယ်လီဖိုး နီးယားရှိ Whitaker Wellness Institute ကို တည်ထောင်သူ ဂျူလီယန်ဝှစ် တိတ်ကာ က သူ့ထံ ကိုယ်တွေ့ သိမြင်ချက်ကို သည်သို့ပြောပြသည်။ နှလုံးရောဂါ ကြောင့် နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်မှုကို စောင့်နေရသည့် လူနာများအား သူက လေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ရပ်လုပ်နိုင်သည်။ လေ့အဖော်များများ ကြာသည့်အခါ လူနာတစ်ဝက်မှာ နှလုံးလုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းမွန် တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် နှလုံးအစားထိုး ခွဲစိတ်ခြင်းပင် မလိုတော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူနာများက လေ့ကျင့်ခန်းအစတွင် ရင်ဆို့နာ ပေါ်လာတတ်သော်လည်း ယင်း အကြောင်းကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ရန် ဆင်ခြင်ပေး၍ မရပါဟု ဒေါက်တာရှစ်တိုင်ကား က ပြောသည်။ ရင်ဆို့နာ ဖြစ်လာတော့မည်မှန်း သိသည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်နှုန်းကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့နာ ပျောက်သွားနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုံးဝရပ်ဆိုင်းရန် မလိုပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲဟု၍ သင် မေးလိုပေမည်။ တစ်အချက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေလျော့စေသည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း၊ သက်သေပြသချက်ရှိသည့်အချက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အိုဗာဝိတ်ဖြစ်ခြင်းမှာ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းက နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျဆင်းစေသည့်အတွက် သင့်အတွက် ဆေးသောက်ရသက်သာစေသည်။

ကိုယ်စိတ်ပြေလျှော့တတ်ပါစေ

ကိုယ်လက်ပြေလျော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေ တရားထိုင်လှုပ်ရှားမှုများက သင့်အပေါ် ဖိုးမိုးလွှမ်းမိုးခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ လူနာများထဲမှ သူတို့ ဇနီးမယားတွေနှင့် ရန်မဖြစ်ရင် ရင်ဆို့နာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တဲ့ လူနာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့က လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ဘာမှပြဿနာ မရှိပါဘူးဟု ဒေါက်တာ ဘယ်လ်လာက ပြောသည်။ "သင့်ပဋိပက္ခ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်ပါ၊ ဒါဆို ဆေးပိုသောက်တဲ့နည်းတူ ရင်ဆို့နာကို အများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်" ဟု၍ ဒေါက်တာက ဆက်ရှင်းပြသည်။

အက်စ်ပရင်တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်ပါ

Unstable angina ဟုခေါ်သည့် ကိုယ်ကာယအားစိုက်မှု မပြုဘဲနှင့် (ဥပမာအားဖြင့် အနားယူနေစဉ်၊ အိပ်နေစဉ်) ရင်ဆို့နာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် လူနာများအတွက် အက်စ်ပရင်သည် အသက်ကယ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆရာဝန် တချို့က ယူဆသည်။

အက်စ်ပရင်က သွေးခဲမှုယန္တရား စတင်အသက်ဝင်မှုကို ကာကွယ်ပေး ရသည်။ သွေးခဲမှုလွယ်ပါက သွေးကြောပိတ်ဆို့ ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး နှလုံး

တိုက်ခိုက်ခံရမှုကိုပင် စနက်မျိုးပေးနိုင်သည်။ ကာနေဒါ ဆေးရုံတစ်ရုံ၏ လေ့လာချက်အရ တစ်နေ့အက်စ်ပရင် (၄) လုံး သောက်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆို့နာလူနာရှင်များသည် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှု အခွင့်အလမ်း ၅၀ % ကျဆင်းသွားကြောင်း သုတေသီတို့က တွေ့ရသည်။ ယင်းလေ့လာမှုနှင့် အခြားအလားတူ လေ့လာချက်များအရ အနည်းဆုံး ထိရောက်မှုအတွက် တစ်နေ့ အက်စ်ပရင်တစ်လုံးသောက်ရန် ဆရာဝန်များက ထောက်ခံချက်ပေးသည်။

အက်စ်ပရင် သောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအပြင် သင် သောက်နေသည့် အခြားဆေးများနှင့်လည်း ဓာတ်ပြုတုံ့ပြန်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆေးမသောက်လိုလျှင်ခေါင်းနှိမ့်

ရင်ဆို့နာအတွက် သောက်လေ့ရှိသည့် ဆေးမှာ nitroglycerin သို့မဟုတ် Propranolol ဖြစ်သည်။ ဆေးမသောက်လိုပါက ခေါင်းကို ၃ လက်မ၊ ၄ လက်မ မြင့်အောင်ထားပြီးအိပ်ပါ။ ယင်းအနေအထားတွင် သွေးမှာ ခြေထောက်ပိုင်းသို့ အရောက်များပြီး သွေးကြောကျဉ်းရှိ နှလုံးသို့ အရောက်နည်းနိုင်ပါသည်။

ကြမ်းပေါ်ခြေချထားပါ

ညကျလျှင် ရင်ဆို့နာထတတ်ပါက ခုတင်ဘေးတွင်ထိုင်ပြီး ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပေါ်ချထားပါဟု ဒေါက်တာဆက်ချီက ပြောသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက nitroglycerine သောက်သည်နှင့် အခြား အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ မြန်မြန်သက်သာခြင်း မရှိသည့်အခါမှ မိမိသောက်နေကျဆေးကို မှီဝဲရန် ဖြစ်ပါသည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၆။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Fatigue)

သင့်ကိုယ်ကိုသင် နံနက်ခင်းတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အင်ဂျင်စက်ကို စတင်ရန် ကြိုးပမ်း လုပ်ဆောင်ရသည်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက် ဆက်လက် အင်ဂျင်စက်လည်ပတ်နေရန် အသည်းအသန်ဖြစ်နေရပြီး ညနေဘက်တွင် မှိတ်လိုက် မှိတ်လိုက်ဖြစ်ပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် အနားယူလိုသည့်ဆန္ဒ ပေါ်နေလျှင် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းဟု သင်ခံစားနေရပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် ကြာရှည်စွာ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် (သို့မဟုတ်) ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိုယ် သို့မဟုတ် စိတ်ပန်းမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မမှန်ကန်သည့် (သို့) မလုံလောက်သည့် စားသောက်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့မှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

အားအင်ပြည့်ဝစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

သုံးမျိုးပါ နံနက်စာစားပါ

နံနက်စာ ကောင်းကောင်းတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းများ (၃) မျိုးမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များ၊ ပရိုတင်းများနှင့် အဆီများပဲ ဖြစ်သည်။ သင့် နံနက်စာထဲတွင် အဆီမပါလိုလျှင်လည်း ရသည်။ အကြောင်းမှာ သင်စားသည့် ပရိုတင်းစာ များထဲမှ ရအောင်နိုင်သည့် စွမ်းအင်မှ သဘာဝအဖြစ်ရှိသည့်အဆီ အများအပြား ကို ရရှိနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

ဆီရီယယ် (ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အစ်မျိုး) နှင့် နို့ (ပရိုတင်းအရင်းအမြစ် တစ်ခု) တို့နှင့်ပင် နေ့တစ်နေ့ကို ကောင်းကောင်း စတင်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်မုန့် မီးကင်နှင့် အသီးအနှံ အစေ့အဆန်ပေါင်မုန့်ပိုင်းတို့မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အတွက် ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်သည်။ ပရိုတင်းအတွက် အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ သို့မဟုတ် ကြက်သား (သို့) ငါးဟစ်တုံးလောက်ကို စဉ်းစားနိုင်သည်။

ဘာလုပ်မည်ကို သိထားပါ

သင် ဘာလုပ်မည်၊ ဘာလုပ်ချင်သည်ကို ကြိုမသိထားလျှင် ယင်းနေရာ ရောက်ရန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နိုင်ပါသည်။ "နံနက်တိုင်း အချိန်ယူပြီး တစ်နေ့ တာအတွက် တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ပါ၊ သင်ဘာလုပ် ချင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ လုပ်နေကျအလုပ်က သင့်ကို ထိန်းချုပ်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့" ဟု ဘောင်ကာရိုလိုင်းနားတက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှ ကာယ ဆေးပညာဌာနမှပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်ရှာရီတန် က ပြောသည်။

စွမ်းအင်ယုတ်လျော့စေသည့် ပြဿနာများကိုဖယ်ရှားပါ

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေသည့်အရာ အလုပ်မှာလား။ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုအိမ်တွင်း ပြဿနာလား။ ယင်းပြဿနာကို သင်ဖြေရှင်းရပါမည်။ သင့် ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်သေးပါလျှင် ယင်းအခြေအနေမှ အနည်းဆုံး လျော့လျော့ နှင့်ရက်ရှည် အနားယူပါ။ သင့်ဆွေမျိုးများက သင့်ဆန္ဒထက် ကျော်လွန်ပြီး လာရောက်နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါက နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံ လာရောက်ရန် ယဉ် ကျေးစွာ ပြောပြပါ။

ရုပ်မြင်သံကြားသည်လည်း လူအများအပေါ် ဆွဲဆောင်အားကောင်းသည်။ လေးလံ ယိုင်နှိုင်းစေသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်မည့်အစား စာဖတ်ပါ။ မိမိ အားအင်ရှိစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ကို တကယ်အားပြည့်စေ ပါတယ်" ဟု ဝမ်ကျွန်သင်ဆေးကျောင်းပိုင်၊ ကာယဆေးပညာဌာနမှ လက် ထောက်ပါမောက္ခဒေါက်တာ ရှန်းက ဆိုပါသည်။ လေ့လာမှု တစ်ခုပြီးတစ်ခု ယင်းပြောစကားကို ထောက်ခံပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အမျိုးသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေကြောင်းနှင့် အာကာသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (NASA) ကလည်း ထောက်ခံပါသည်။

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

တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ပါ

"အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။ လူအများအပြားက သူတို့မှာ လုပ်စရာအများကြီး ရှိနေလို့ ဘာကစလုပ်ရမှန်းမသိလို့ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြရတယ်" ဟု ဒေါက်တာရှာကီဝန်က ပြောသည်။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်ပြုပြီး စာရင်းအတိုင်း မှန်မှန်လုပ်သွားပါက သင့်တွင် အာရုံစူးစိုက်မှုရှိပြီး စွမ်းအားပြည့်ပြည့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဗီတာမင်ဓာတ်ဆေး တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးပေး

သင့်မှာ ထမင်းနပ်ကျော်သွားရ၍ဖြစ်စေ၊ မတော်မတရားနေရ၍ဖြစ်စေ၊ အစားအသောက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မစားရ၍ဖြစ်စေ တစ်နေ့ မာတီဗီတာမင်တစ်လုံးနှင့် သတ္တုဓာတ်ဖြည့်စွက်စားခြင်းက ကောင်းမွန်သည့်အကြံ ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းက သင့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်စာက လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။ သို့သော် ချက်ချင်း အင်အားပြည့်ဖြိုးလာရန်အတွက် ဗီတာမင်ကို အားမကိုးပါနှင့်။ "သင်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အခါ ဗီတာမင်ဆေးလုံးတွေ ပိုသောက်လိုက်ရင် ပိုကောင်းလာမှာပါဆိုတဲ့ အချက်က မှားပါတယ်။ သင့်တော်လျောက်ပတ်စွာ စားသောက်ခြင်းကသာ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ပါတယ်" ဟူ၍ အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ် ဆေးကောလိပ်၊ မိသားစုဆေးပညာဌာနမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရစ်ချ်ရိုက်မာက ဆိုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်ပါ

ဆရာဝန်များက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရန် အမြဲတမ်း အကြံပေးနေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့ တစ်သျှူးများသို့ ရောက်ရှိရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပါသည်။ အကျိုးဆက်မှာ ပင်ပန်း

နွမ်းနယ်ခြင်းပင်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်သည့်အခါ ချက်ချင်း အားအင်ပြည့်လာမည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ နီကိုတင်းဓာတ် (ဆေးလိပ်ထဲတွင်ပါသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး) က နှိုးဆွမှုပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အခါ ယာယီ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ခံစားရဖွယ်ရှိသည်။

များလွန်းလျှင်လည်း မကောင်း

ကောင်းသည့်အရာ ဖြစ်ပါစေ များလွန်းလျှင် မကောင်းပါ။ အိပ်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ထို့အတူပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်ချိန်များလျှင် တစ်နေ့လုံး ငြီးစီစီ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ လူအများစုအတွက် (၆) နာရီမှ (၈) နာရီ အိပ်ချိန်ရလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ ထို့အတူ အိပ်ချိန်နည်းလွန်းပြန်လျှင်လည်း မရှင်မလန်း အားအင်ကုန်ခန်းသလို ဖြစ်တတ်သည်။

နေ့လယ် တရေးတမောအိပ်စက်ပါ

နေ့လယ် တရေးတမောအိပ်ခြင်းက လူတိုင်းအတွက်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယခင်ကလို အိပ်ရေးဝဝမရသည့် အသက်ကြီးသူများအတွက်မူ အားအင်ပြည့်စေသည့်အရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိပ်ချိန်အလွန်မမှန်သည့်၊ အိပ်ချိန်နည်းသည့် ပိုမိုအသက်ငယ်ရွယ်သူများ နေ့လယ်တရေးတမော အိပ်ခြင်းကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ သင်က နေ့လယ်တရေးတမောအိပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လျှင် နေ့စဉ် ပုံမှန်အချိန်၌ တရေးတမောအိပ်ရန်နှင့် အချိန်တစ်နာရီထက် မကျော်ရန် သတိပြုပါ။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ

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

အရက်လျှော့သောက်

အရက်သည် စိတ်ကျစေသည့် အရာတစ်မျိုးဟု ဒေါက်တာအိုက်ဝါ က ပြောသည်။ အရက်သည် သင့်ကို ငြိမ်ကျသွားစေသည်။ အားအင်ပြည့်စေသည့် အရာ မဟုတ်။ အရက်ကို တစ်နေ့တစ်ခွက်တာလောက်သာ ကန့်သတ်သောက်ပါ။ သောက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ့လယ်စာ လျှော့စား

နေ့လယ်စာစားပြီး အလွန်အိပ်ငိုက်ခြင်းအဖြစ် ရှောင်ရှားရန် ဆရာဝန်တချို့က နေ့လယ်စာလျှော့စားရန် အကြံပေးသည်။ လူတချို့အတွက် ဒါက လိုက်နာရန် ကောင်းမွန်သည့်အကြံဥာဏ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဖွာ်နံ့ သုပ်နှင့် သစ်သီး တစ်စိတ်တစ်ခြမ်းက ပေါ့ပါးသည့်နေ့လယ်စာ ဖြစ်သကဲ့သို့ အာဟာရလည်း ဖြစ်ပါသည်။

နားရက်ရှည်ယူလော့ပါ

လိုအပ်သော်များများတွင် နားရက်ရှည်ယူခြင်းက မဖြစ်မနေရ အရေးတစ်ခုပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နားရက်ရှည်ယူရခြင်း မရှိခဲ့ပါက ပြန်လည်၍ နားရက်ရှည်ယူခြင်းက အင်အားတိုးမြှင့်သည့်အရာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တကယ်ကို ကောင်းမွန်သည့်အကြံဥာဏ် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လမ်းလွှဲပေးပါ

ပြင်းထန်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်က ကိုယ်နှင့်စိတ်ခွန်အားကို ချုံးချုံးကျစေပါသည်ဟု ဒေါက်တာရန်းက ဆိုပါသည်။ သင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အလုပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းဘက်သို့ လမ်းကြောင်းပြောင်းပေး အသုံးချရန် ဒေါက်တာရန်းက အကြံပေးသည်။

ရေချိုးလိုက်ပါ

နယူးယောက် စတော့ပွဲစားတစ်ဦးက သူ့မှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့ဖြစ်မှု ဝင်လာပြီဆိုလျှင် သူက စတော့အရောင်းအဝယ်ကို ရပ်ထားလိုက်သည်။ သူ့မျက်နှာနှင့် ရေ မတွေ့ထိသရွေ့ သူ့အလုပ်ကို ရပ်ဆိုင်းထားသည်။ အိမ်သို့ရောက်လျှင် သူက မြန်မြန်ရေပန်းမှအောက်တွင် ရေချိုးပေးလိမ့်မည်။ ဒါက သူ့ကို အားအင်ပြည့်စေသည်ဟု သူ ခံစားရသည်။

ရေပန်းရေများ (သို့မဟုတ်) အဆင့်ဆင့်ကျလာသည့် ရေထဲမှ လေထဲသို့ အနုတ် အိုင်းယွန်းများ (negative ions) ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ ယင်းအိုင်းယွန်းများက ခန္ဓာကိုယ်ကို သိုင်းခြုံသည်။ အနုတ် အိုင်းယွန်းများက လူများကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေခြင်းနှင့် အင်အားပြည့်ဝစေသည်ဟု ထင်ကြသည်။

ရေကိုကြိုတင်သောက်ပေး

နောက်တစ်နေ့တွင် နေပူထဲ ထွက်စရာရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ရန်ရှိလျှင် ယနေ့ကတည်းက ရေများများသောက်ထားရန်နှင့် နောက်ရက်တွင်လည်း ရေဆက်လက်သောက်ရန် ဆရာဝန်များက အကြံပေးသည်။ ဒါက ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းက လူကို မောပန်းနွမ်းနယ်စေပါသည်။

ကော်ဖီများများမသောက်နှင့်

နံနက်မှာ ကော်ဖီ (ကဖိန်း) တစ်ခွက်နှစ်ခွက်သောက်ခြင်းက သင့်ကို ကီယာထိုးပေးလိုက်သလို တက်ကြွလန်းဆန်းစေပါသည်ဟု ဒေါက်တာမိုက်ဝါက ပြောသည်။ သို့သော် ယင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ယင်း နေရာမှာပင် အဆုံးသတ်သွားသည်။ တစ်နေ့လုံး ဆက်သောက်ပါလျှင် တန်ပြန် ထိခိုက်ရသည်။ ကဖိန်းတွင် တက်လိုက် ကျလိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး (roller coaster effect) ရှိသည်။ ကဖိန်းက မျက်လှည့်ဆရာတစ်ဦးဟု ဆိုသည်။ ယင်းကို သောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်မှာ အင်အားတိုးပွားလာသည်ဟု ခံစားရစေသော်လည်း စင်စစ် ယင်းသို့မဟုတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အားအင်ပြည့်စေမယ့် သောက်စရာရှာမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်ကတော့ ကဖိန်း (ကော်ဖီ)ကို ဆောက်ခံဖို့ တွန့်ဆုတ်မှာပါဟု လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာဟင့်စ်က ဆိုပါသည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇။ အန်ခြင်း (Vomiting)

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

ပြင်းထန်ပြီး အဆက်မပြတ် အန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အောက်ပါတို့အနက်မှ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အရက်သောက်ခြင်း
- အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါများ
  ဦးနှောက်တွင် ပြည်တည်နာဖြစ်ခြင်း (သို့) သွေးယိုစီးခြင်း
- ဦးနှောက်တွင်အကျိတ်တည်ခြင်း
- လှိုင်းမူးခြင်း (seasickness)
- ဖောရောင်ခြင်း (edema)
- အတွင်းနားတွင် ချို့ယွင်းချက်
- မျက်စိညောင်းခြင်း (eyestrain)
- ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မနက်အိပ်ယာထတော့ ဖောက်ပြန်ခြင်း
- ဂလင်းများတွင် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်ခြင်း

သက်သာစေနည်းအဖြာဖြာ

အစာအိမ်ဆေးများကို မေ့ထားပါ

အစာအိမ်ဆေးများ (antacids) သည် အအန်ရပ်ရန်အတွက် မဟုတ်ပါဟု တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်နှင့် အာဟာရပညာ ဘာသာရပ်ဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဆင်မြူရယ်ကလိန်း က ပြောသည်။ "အန်ခြင်းက အစာအိမ်အက်ဆစ်များခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိမှသာ အစာအိမ်ဆေးများကို သောက်ရမှာပါ။ ပမာအားဖြင့် သင့်မှာ အစာအိမ် အနာရှိမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သင်စားလိုက်တဲ့ အစားအစာက ကျိန်းစပ်ခြင်း (irritation) ဖြစ်စေပါရင် ယင်းဆေးမျိုး သောက်ရမှာပါ"ဟု ဒေါက်တာကလိန်းက ပြောသည်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ ယင်းဆေးတွေကို မေ့ထားပါ။

ဆုံးရှုံးသွားသည့် ရေဓာတ်ကို ဖြည့်ပါ

အအန်များသူအတွက် လုပ်ရမယ့် နောက်ဆုံးအရာကတော့ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း မဖြစ်စေရန်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် မကျသွားစေရန်အတွက်ပဲ ဖြစ်သည်ဟု ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဟာရှေးဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနမှ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအထူးကု ဒေါက်တာ ကောက်မုက်ဗိုချိုက ပြောသည်။ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းရန်မှာ အရည်ကြည်များဖြစ်သည့် ရေ၊ လက်ဖက်ရည်ပျော့ပျော့နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များပဲ ဖြစ်သည်။ နို့နှင့် အနယ်အနှစ်များသည့် ဟင်းချိုများကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။

အာဟာရဓာတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ

အန်ခြင်းကြောင့် သတ္တုဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုရှိပါသည်။ ယင်းအတွက် သတ္တုဓာတ်ဆေးရည်များ သောက်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များပါသည့် Gatorade, Pedialyte ယင်းရှိအရည်ကြည် ဒါမှမဟုတ် ပန်းသီး ဒါမှမဟုတ်၊ ခရန်ဘာရီသီးဖျော်ရည်ကို သောက်နိုင်ပါသည်။ ရေသောက်မည်ဆိုလျှင် ရေတွင် သကြားနှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ ဒေါက်တာနိုဂျက်က နာမကျန်းဖြစ်တိုင်း သူ့လူနာများကို Gatorade ဓာတ်ဆားဖျော်ရည် တစ်ခြမ်း သောက်စေကြောင်း ပြောပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းနည်းချင်းစုပ်သောက်ပါ

အရည်ကို နည်းနည်းချင်း စုပ်သောက်ခြင်းက သင့်အစာအိမ်ကို ငြိမ်သက် ယိမ်းညိုရန် အချိန်ရစေပါသည်။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် အရည် ၁ အောင်စ (သို့) (၂) အောင်စထက် မများသင့်ပါဟု ဒေါက်တာနို့ချ်က အကြံပေးသည်။

သင့်အာသာသင့် ချင့်ချိန်ပါ

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

သင့်ဆီးရောင်ဖြင့် တိုင်းတာကြည့်

သင့်ဆီးရောင်က အဝါရင့်ရောင် ဖြစ်နေပါလျှင် သင်အရည်သောက်တာ နည်းကြောင်း သိရမည်။ ဆီးအရောင် ဖျော့လိုက်လာလေ ရေဓာတ်ခန်းခြောက် မှုအတွက် ကာကွယ်မှုက ပိုကောင်းလာကြောင်း ပြသသည်။

အအေးအဆကို ရှောင်ပါ

ကျွမ်းကျင်သူတို့က အအေးရည်များသောက်ခြင်းကို တားမြစ်ကြပါသည်။ အအေးဆုံးသည့် သင့်အစာအိမ်ကို 'ရှော့ခ်'ဖြစ်စေနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ငွေ့မပါသည့် အချိုရည်မျိုးသာသောက်သင့်

သင် အန်နေစဉ် အချိုရည်မှထွက်သည့် ပူဖောင်းများကို ရှောင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်အကြိုက် ကာဗွန်နိတ်တက် အချိုရည်များ (ကာဗွန်ဒိုင်အောက် ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့ထွက်သည့် အချိုရည်များ) သောက်လိုပါလျှင် ဓာတ်ငွေ့ကုန်သည် အထိ (ပူဖောင်းလေးများကုန်သည်အထိ) စောင့်ပြီးမှ နည်းနည်းချင်း စုပ် သောက်ပါ။

ဝမ်းဗိုက်အတွက်ကောင်းသည့် Coke Syrup

အစာအိမ်ကို ငြိမ်းအေးစေသည့် အအေးအစာတစ်မျိုးမှာ Coke Syrup ဖြစ်ကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယား ကလေးဆေးရုံရှိ ဆေးပေါ်းမော်စပ် ဝန်ဆောင်မှု ဆေးပေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဒေါက်တာရောက်ဝါရင်က ပြောသည်။ "ဘာ ကြောင့်ဆိုတာ မပြောတတ်ပေမယ့် အန်တာအတွက်တော့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာပါရင်က ရှင်းပြသည်။ ကလေးအတွက် ဆေးချိန်မှာ လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်း၊ လူကြီးအတွက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း အန်ပြီး ကြားအချိန်မှာ မကြာခဏ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အန်ပြီးနောက်ပိုင်း အစာစားတော့မည်ဆိုလျှင်

အနေးနှင့်အမြန် အန်ခြင်း ရပ်သွားပေမည်။ အန်ပြီး နောက်ပိုင်း အစာ စားတော့မည်ဆိုလျှင် ကျောက်ကျောသို့ အချိုပွဲက အကောင်းဆုံးဟု ကျွမ်းကျင် သူတို့က ဆိုကြသည်။ အန်ပြီး နောက်ပိုင်း ဆေးရုံဌာနက သမားရိုးကျပေးသည့် အစာမှာ Jell-O ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အရည်များစုပါဝင်ပြီး အစာအိမ်ကို ဒုက္ခမပေးပါ။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များ ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အရသာလည်း ရှိပါ သည်။ အခြား အရသာလွယ်သည့် စားစရာများဖြစ်သည့် ထောပတ်မပါသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် သို့မဟုတ် မုန့်ကြွပ်မုန့်မှုန့်များ (ခရက်ကာများ)ကိုလည်း စား သုံးနိုင်ပါသည်။

ပရိုတင်းကိုရွေးစား

"သင်အနည်းငယ် သက်သာတဲ့အခါ ကြက်ရင်ပုံ ဒါမှမဟုတ် ငါး စတဲ့ ပရိုတင်း နည်းနည်းပါတဲ့ အစာဆီကို စားနိုင်ပါတယ်"ဟု၍ ဒေါက်တာနို့ချ် က ပြောသည်။ ကြက်သားခေါက်ဆွဲ စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ကြက်သားဆန်ပြုတ် က ဒီအခြေအနေမျိုးနှင့် အံကိုက်ပါဟု ဒေါက်တာနို့ချ်က ရှင်းပြသည်။ သို့သော် စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်မှ အဆီကို ထုတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုပါ။

အဆီများက အစာအိမ်အတွင်း ကာလရှည်စွာရှိနိုင်သည့်အတွက် ရှိန်မ ရင်ပြည့် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သည့်အတွက် အဆီများများပါသည့် အသားများ ကို ရှောင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အန်ချိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံအမြန်ပြပါ

အန်ခြင်းက တစ်စုံတစ်ရာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်ခြင်းအတွက် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ "အကယ်၍ အန်တာများရင် ဒါမှမဟုတ် မကြာခဏ ဖြစ်နေရင် ဒါမှမဟုတ် သွေးပါရင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြပါ" ဟု ဆီတယ်လ်ရှိ ပရိုဗီဒင့်စ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဗဟိုဌာန၏ အရေးပေါ်ကုသရေးသမားတော် ဒေါက်တာ စတီဗင်ဘက်စ်ဂျက်ကာ က ပြောသည်။ ၂၄ နာရီအကြာ အစားအစာ ဗိုက်ထဲမဝင်လျှင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသရန် နောက် ဆရာဝန်တစ်ဦးက အကြံပေးသည်။

"သင့်မှာ ရေဓာတ်ရှိမှု နည်းပါးပြီး ဆီးသွားနည်းပါက အရေးသဖြင့် မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည့်အခါ မူးဝေမိုက်ခဲ့ဖြစ်ပါက ဒါဟာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ" ဟု ဒေါက်တာဒီရှိုးက ပြောသည်။

၂၈။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (Urinary Incontinence)

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (urinary incontinence)ဆိုသည်မှာ ဆီးသွားခြင်းကို မထိန်းနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးအိမ်ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဆီးထိန်းချုပ်မှုသည် ဆီးမြှန်နှင့် ဆီးအိမ်ကြွက်သားများနှင့်တကွ နှာကြောအဖွဲ့တို့၏ အဆင်ပြေပြေ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုအပေါ် မှီတည်နေရာ ယင်းတို့အထဲမှ တစ်ခုခုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေမိလျှင် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ယင်းရောဂါအဖြစ် အနည်းအများမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်သည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ဆီးအနည်းငယ်ပိုစီးရာမှ အဆက်မပြတ် ထိန်းမရလောက်အောင် ဆီးထွက်မှုအထိ ရှိနိုင်သည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အခြား အခြေအနေများကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဟူ၍ ပြောနေရသော်လည်း တကယ်တော့ ရောဂါမဟုတ်ပါ၊ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါ ပုံစံတချို့မှာ ယာယီမျှသာ ဖြစ်သည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆေးတချို့၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများကြောင့် ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် နာတာရှည် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါမှာ ကြွက်သားများ၊ နှာကြောများ၊ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးနှာကြော ထိခိုက် ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ဆီးအိမ်ကြွက်သား အားနည်း၍ဖြစ်စေ ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။

"ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါသည် မလွဲမသွေဖြစ်ရသည့် ရောဂါမျိုးမဟုတ်သလို ပြန်လည်ကောင်းအောင် လုပ်လို့မရတဲ့ ရောဂါမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ" ဟု ဘော့စတွန်ရှိ ဘရစ်ဟမ်အမျိုးသမီးဆေးရုံ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါကုဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာ နီးရယ်ရက်စ်နစ်က ပြောပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ အနည်းငယ်မျှ ကြိုးစားကာမျှနှင့် ယင်းအခြေအနေကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မဖြစ်လာအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းအချို့ဖြင့် ယင်းအခြေအနေမှ သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေကြောင်းနည်းလမ်းများ

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

အရည်ကိုလျှော့သောက်

သင်ဆီးသွား ဒိုင်ယာရီက သင့်တစ်နေ့ ရေပုလင်းများစွာ သောက်နေကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည်။ ဒါက ရံဖန်ရံခါ ရေများများ သောက်ရန်လိုသည့် ဓာတ်စာမျိုးကို စားနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အရည်လျှော့သောက်သည်နှင့် သင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ရောဂါအခြေအနေ ပိုကောင်းလာမှာ ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ ရေလျှော့သောက်ပါ။ သို့သော် ရေလျှော့သောက်လွန်းလျှင်လည်း ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေပိုဆိုးသွားနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ ဆရာဝန်၏ အတည်ပြုချက်ရယူခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

အရက်နှင့် ကက်ဖိန်းကိုရှောင်

အရက်နှင့်ကက်ဖိန်းက နာမည်ကြီး ဆီးရွှင်ဆေးများပဲ ဖြစ်သည်။ ကက်ဖိန်း (caffeine) မှာ အချိုရည်များတွင်သာ ပါသည်မဟုတ်။ ဆေးဝါးများသည်လည်း ပါတတ်သည်။ ရှောက်ခါးသီးဖျော်ရည်မှာလည်း ဆီးရွှင်စေသဖြင့် ရှောက်ခါးသီး ဖျော်ရည်ကိုလည်း ရှောင်ပါ။

ခရင်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကိုသောက်ပါ

ခရင်ဘယ်ရီဖျော်ရည်သည် အက်ဆစ်ဓာတ်သတ္တိရှိပြီး ဆီးအိမ်အတွက် ကောင်းကြောင်း လူသိများသည်။

ဝမ်းမချုပ်ပါစေနှင့်

ဝမ်းချုပ်ခြင်းကဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သည့်အတွက် ဖိုင်ဘာဓာတ်များသည့် အစားအစာနှင့် အရည် အလုံအလောက်သောက်ရန် လိုပါသည်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို ကုသသည့် ဆေးစာတမ်းတစ်ခုက နေ့စဉ်ပြောင်း ပေါက်ပေါက်စားဖို့ ညွှန်းပါသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးခိုးထဲရှိ နီကိုတင်းဓာတ်က ဆီးအိမ်နံရံကို ယားယံစေပါသည်။ သင့်တွင် ညစ်ကြွက်သား သို့မဟုတ် ဖွဲ့ကြွက်သား အားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းမျိုးရှိပါက ချောင်းဆိုးသည်နှင့် ဆီးကျလာနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ချပါ

အီလီနွိုက်၊ ဝီလ်မက်ရှိ Simon Foundation သို့ ပေးစာများထဲတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်အနည်းငယ် လျှော့သွားခြင်းဖြင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေကြောင်း ယင်းဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါသည်။

နှစ်ကြိမ်ကြိုးစားကြည့်ပါ

သင်ဆီးသွားသည့်အခါ ရေအိမ်တွင်ထိုင်ပြီး ဆီးကုန်သည် ထင်ရသည်အထိ နေပါ။ ထို့နောက် မတ်တတ်ရပ်ပြီး တစ်ဖန်ပြန်ထိုင်ပါ။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ရှေ့ငိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဆီးသွားကြည့်ပါ။

သွားချင်သည့်အခါသွားပါ

''ဆီးအချိန်မှန်မှန်သွားခြင်းက တကယ့်ကို အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ သဘောတရား တစ်ခုပါ''ဟု တောင်ကာရိုလိုင်းနား ဆေးကောလိပ်၏ ဆီးသက်ဆိုင်ရာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကက်သလင်းကျဲသာ က ဆိုပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ညစာစားနေစဉ် ဆီးသွားချင်သည့်အခါ ကသိကအောက်ဖြစ်မှာ စိုး၍ ဆီးထိန်းထားပြီး ညစာပြီးမှ သွားတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ဆီးကြာရှည် ထိန်းထားခြင်းက ဆီးအိမ်တွင် ကူးစက်ရောဂါ ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဆီးအိမ်ကိုလည်း အဆမတန် ဖောင်းကားစေပါသည်။ ဆီးအိမ်တွင် ဆီးပြည့်လျှံ နေပြီး ညစ်ကြွက်သား (သို့) ဖွဲ့ကြွက်သားအားနည်းနေပါလျှင် သင်က ချောင်း

www.burmeseclassic.com

ဆိုးလိုက်သည့်အခါ၊ နှာချေလိုက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ရယ်လိုက်သည့်အခါ ဆီးယိုကျလာနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်တစ်ခုမှာ ထမင်းမစား မီနှင့် စားပြီးတိုင်း ဆီးသွားထားပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ ဆီးသွားထားပါ။

အကျင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

အချိန် သိပ်မခြားဘဲ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရပါမယ်။ တစ်နာရီခြားပြီးသွားခြင်းမှ စတင်နိုင်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အချိန်တိုး သွားရမှာ ဖြစ်သည်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းရောဂါပုံစံ တချို့တွင် ယခုနည်းမှာ အလွန်ထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ 'ဘာကြောင့်မှန်းတော့ မသိပါ။ ဆီးအိမ်ကို မှန်မှန်အလုပ်လုပ်ရန် လေ့ကျင့်မှုပေးနိုင်လို့ပဲလား၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဆောင်မှု ပျက်ယွင်းတဲ့ ဆီးအိမ်နှင့် အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်လို့ပဲလားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိကြပါဘူး' ဟု ဒေါက်တာ ရက်စ်နစ်က ဆိုပါသည်။ ရေအိမ်သို့တက်သည့် တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် အကြား ပျမ်းမျှ ၃ နာရီမှ ၆ နာရီအတွင်း ရှိရပါမည်။ ယင်းအတိုင်းအတာ တွင်း ရောက်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

ကီဂဲလ် (Kegel) လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဒေါက်တာ အာနိုးကီဂဲလ် က ၁၉၄၀ ပြည့်လွန် နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ တီထွင်လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ညှစ်ကြွက်သား (သို့) ရှုံ့ကြွက်သား အားနည်းတာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ဖြစ်ရတဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်မှုရောဂါအတွက် ဖြစ် ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများက ယခုနည်းများမှာ ဘယ်အသက်အရွယ်ရှိ ကျား မ တို့တွင်ဖြစ်သည့် ဆီးမထိန်းနိုင်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း သို့ မဟုတ် မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ခြေထောက်များ၊ တင်ပါးဆုံများ သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်မှကြွက်သားများကို တင်းတောင့်ခြင်း မဖြစ်စေဘဲ ဝမ်းသွားခြင်းကို ထိန်းသည့်ပုံစံဖြင့် စအိုကျုံ့ ကြွက်သားကို တင်းကျုံ့လိုက်ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းက တင်ဆက်ကြွက်သားများမှ အနောက်ဘက်ပိုင်း ကြွက်သားကို မော့ထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအနေနှင့် သင်ဆီးသွားနေစဉ် ဆီးကိုမသွားရအောင် ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ဆီးတစ်ဖန်

ဖြန့်သွားပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းက တင်ဆက်ကြွက်သားများမှ အရှေ့ဘက်ပိုင်း ကြွက်သားကို မော့ထုတ်ပါသည်။

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

၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဆီးကျောက်ဝေဒနာ (Kidney Stone)

ဆီးကျောက် (Kindey 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 ဆီးကျောက်တည်ဝေဒနာ ရရှိခံစားနိုင်ကြောင်း ဆိုသည်။

ဆီးကျောက်များ ဖြစ်တည်လာခြင်းမှာ ဆီးအသွားနည်းခြင်း (သို့) ဆီးမသွားရနည်းခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်သည်။ သည့်အပြင် ကျောက်ဖြစ်စေသည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကယ်လ်ဆီယမ်၊ အောက်ဆလိတ်၊ ယူရိတ်၊ ဆစ်စတင်း (Cystine) ဓါတ်သင်းနှင့် ဖော့စဖိတ်ထွက်ရှိမှု တိုးလာခြင်းနှင့်လည်း ဆက်စပ်သည်။ ကျောက်အရွယ်အစားမှာ သေးသေးမှ လက်သီးဆုပ်အရွယ်အထိ ရှိနိုင်သည်။

ဆီးကျောက်တည်စေသည့် အကြောင်းအချက်များတွင် အရည်သောက်နည်းခြင်း၊ ရောဂါတိစမ်းခြောက်မှုဖြစ်စေသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တိုးတက်များပြားခြင်း၊ ယူရစ်အက်ဆစ်အထွက်များစေသည့် ဆေးဝါးများ မှီဝဲရခြင်းနှင့် ဂေါက်ရောဂါ (gout) ဖြစ်သည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ဆီးကျောက်တည်နေသော်လည်း နာကျင်မှု မခံစားရသည်လည်း ရှိသည်။ နာကျင်ခြင်းဖြစ်လာပါက ရုတ်တရက် ပေါ်လာတတ်သည်။ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းနှင့် ပြင်းထန်တတ်သည်။ ကိုယ်အနေအထား ပြောင်းလဲသော်လည်း သက်သာမှု မရရှိနိုင်ပါ။ နာကျင်မှုမှာ ကျောနံပါးသို့ ယင်းမှ ဆီးခုံဘက်သို့ ဆင်းသည်။

ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းပေါ်မူတည်ပြီး ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက်၊ ဖော့စဖိတ်ကျောက်နှင့် စိုင်စတင်းကျောက်ဟူ၍ ရှိကြောင်း သိရသည်။ လူတစ်ဦး

တွင် ဆီးကျောက်တစ်ခုရှိနေလျှင် နောက်ထပ် တစ်လုံးတိုးရန် အလားအလာမြင့်မားသည်။ ဒုတိယတစ်လုံး ရှိနေပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ်တိုးရန် အလားအလာမှာ သိသိသာသာ တိုးတက်မှုရှိကြောင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆီးချိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာလောရင့်နင်ဘက်က ဆိုသည်။

သက်သာစေရာ နည်းအမြားမြား

အရည်များများသောက်ပေး

သင့်မှာ ဘယ်လို ကျောက်အမျိုးအစားရှိပါစေ၊ ယခုအချိန်ထိ အရေးကြီး ကာကွယ်ကုသနည်းမှာ ရေများများသောက်ရန်ဖြစ်ကြောင်း အိုဟိုင်းယိုးရှိ Cleveland Clinic Foundation မှ ဆီးကျောက်ရောဂါဌာနစိတ် အကြီးအကဲ ဒေါက်တာ စတီဖင်စထရင်း(မ်)က ပြောသည်။ ရေက ဆီးကို အားပျော့စေပြီး ဆီးကျောက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဆားများနှင့် သတ္တုဓာတ် စုစည်းမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ဒါဆိုလျှင် ရေဘယ်လောက် သောက်သင့်ပါသလဲ။ တစ်နေ့ ဆီး (၂) ကွတ်စ် (Quarts) ရရှိရန် ရေသောက်ပါဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောသည်။ အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ရပါက ရေ (၂) ဂါလံခန့် သောက်ရပေလိမ့်မည်။ စွန့်ထုတ်လိုက်သည့် ဆီးပမာဏကလည်း အရေးကြီးပါသည်။

ကယ်လ်ဆီယမ်ကို သတိထား

သူ တွေ့ခဲ့ရသည့် ဆီးကျောက်များထဲတွင် ၉၂ % မှာ ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက်များဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာ မှုဂျဲလ်ဆိုက ပြောသည်။ ဒေါက်တာ မှုဂျဲလ်ဆိုမှာ ဗိန့်ဂျီဆက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန၊ ဆီးကျောက်ဌာန၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ သင့် ဆီးကျောက်မှာ ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ဖြစ်နေပါက ကယ်လ်ဆီယမ်စားသုံးမှုကို သင် သတိထားရပေလိမ့်မည်။ သင်က ကယ်လ်ဆီယမ်ပါ ဖြည့်စွက်စာများကို စားသုံးနေလျှင် ယင်းမှာ တကယ်လိုအပ်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆရာဝန်နှင့် စစ်ကြည့်ပါ။ ဒုတိယအဆင့်မှာ သင် နေ့စဉ် စားသုံးသည့် အစားအသောက်ကို ကြည့်ရပေမည်။ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်နှင့် အခြား နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ ယင်း အစားအစာများကို လုံး၀ ရှောင်ကြဉ်ရန် မလိုပါ။ ကန့်သတ်စားသုံးရန် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာအိမ်ဆေးသောက်မှု သတိမူ

လူသိများသည့် အစာအိမ်ဆေး (သို့) အက်ဆစ်ပြေဆေး (antacid) တချို့တွင် ကယ်လ်ဆီယမ် များများစားစား ပါဝင်နေတတ်သည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ရှိနေပါလျှင် သင်သောက်နေသည့် အစာအိမ်ဆေးကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသည့်ဆေးဖြစ်လျှင် ကယ်လ်ဆီယမ် မပါသည့် အခြားဆေးကို ပြောင်းသောက်ပါ။

အောက်ဇာလိတ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ များများစားခြင်း

ဆီးကျောက်များအနက် ၆၀% မှာ ကယ်လ်ဆီယမ် အောက်ဇာလိတ် (Calcium Oxalate)ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ပုံမှန် အလုပ်လုပ်နေပါလျှင် သင် စားလိုက်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တချို့မှ ရရှိလာသည့် အောက်ဇာလိတ်ကို စွန့်ပစ်မှာဖြစ်သည်။ ပုံမှန် မဟုတ်တော့၍သာ ကယ်လ်ဆီယမ်အောက်ဇာလိတ်ကျောက် ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် အောက်ဇာလိတ် ပေါ်ကြွယ်ဝစွာပါသည့် အစားအစာကို ကန့်သတ်စားသုံးရန် လိုသည်။ ယင်း အစားအစာများထဲတွင် ပဲသီးစိမ်းများ၊ မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ချောကလက်၊ စပျစ်သီး၊ ရှောက်ပွသီး၊ အာလူးအာလူး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ ပါဝင်သည်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် B6 များများစားပေး

လူနာအုပ်စုတစ်စုကို လေ့လာခဲ့သူတစ်ဦးတို့က နေ့စဉ် မဂ္ဂနီဆီယမ် ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးကြည့်ရာ ၉၀ % နီးပါးတွင် ကျောက်တည်ခြင်း ထပ်မံ မဖြစ်ပွားအောင် လျှော့ချနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် အလုပ်ဖြစ်ခြင်းမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်က ကယ်လ်ဆီယမ်နည်းတူ အောက်ဇာလိတ်နှင့် ပေါင်းစည်း(ပေါင်းစပ်) ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် မဂ္ဂနီဆီယမ်အောက်ဇာလိတ်သည် ကယ်လ်ဆီယမ် အောက်ဇာလိတ်ကဲ့သို့ ဆီးကျောက် မဖြစ်စေပါ။ ဗီတာမင် B6 ကလည်း ဆီးထဲရှိ အောက်ဇာလိတ်ကို လျှော့ချနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ B6 ၁၀ မီလီဂရမ်သောက်လျှင် အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အကျိုးပြုတဲ့ ဗီတာမင် (A) ပါ အစားအစာ

ဗီတာမင် (A)က ဆီးပြွန်အတွင်းနံရံကို ကျန်းမာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ကျောက်များ မတည်အောင်လည်း လုပ်ပေးသည်။ နေ့စဉ် ဗီတာမင် (A) ၅၀၀၀ ယူနစ် ရရှိအောင် လုပ်ပါ။ ယင်းပမာဏက အရွယ်ရောက်သူများအတွက် အစားအသောက်မှ ရရှိထိုက်ခံချက် (RPA) ပြထားတဲ့ ပမာဏပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဟု သုတေသနသိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာအမ်ဂန်က ဆိုသည်။ ယင်းပမာဏကို ရရှိရန် မခက်ခဲပါ။ ပမာဏအားဖြင့် ကန်စွန်းဥအုပ် တစ်ခုက ဗီတာမင် (A) ၇၉၀၀ ယူနစ်ခန့်နှင့် အလားတူ ပမာဏရှိ မုန်လာဥဝါမှ ၁၀၀၀၀ ယူနစ်ခန့် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် (A) ပေါ်ကြွယ်စွာပါရှိသည့် အခြား အစားအစာများထဲတွင် တရုတ်ဖီးသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ရွှေဖရုံ၊ အမဲအသည်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေထိုင်ပါ

လှုပ်ရှားမှု နည်းသူများတွင် သွေးထဲတွင် ကယ်လ်ဆီယမ် စုပုံနေတတ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုက ကယ်လ်ဆီယမ်အား ယင်း၏မူလနေရာဖြစ်သည့် အရိုးထဲသို့ ပြန်ရောက်အောင် ဆွဲယူပေးသည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါက ငုံးတို့ဖြစ်လာရန် ထိုင်ပြီး စောင့်မနေပါနှင့်။ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပါ။ စွန်လွှတ်ပါ သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးပါ။

ပရိုတင်းစားသုံးမှုကို သတိထား

ဆီးကျောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပရိုတင်း စားသုံးမှုပမာဏ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုရှိသည်ဟု ဒေါက်တာအမ်ဂန်က ဆိုသည်။ ပရိုတင်းက ဆီးထဲတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖရပ်ပမာဏကို တိုးစေတတ်သည်။ ယင်းတို့က တချို့သူတို့တွင် ကျောက်တည်ခြင်းသို့ ရှေးရှုစေသည်။ သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် (သို့မဟုတ်) ဆိုင်းတင်းကျောက်နှင့် ယူရစ်အက်ဆစ်ရှိပါလျှင် ပရိုတင်းများများစားခြင်းကို သတိပြုရတော့မည်။ တစ်နေ့ ပရိုတင်းကြွယ်ဝသည့် အစားအစာကို (၆) အောင်စထက် မပိုမစားပါနှင့်။ ယင်းပမာဏထဲတွင် အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့် ငါးတို့ ပါဝင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆားကိုလျှော့စား

သင့်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် ရှိနေပါလျှင် 'ဆား' စားခြင်းကို လျှော့ပါ။ ဆားစားသုံးခြင်းကို တစ်နေ့ (၂) ဂရမ်မှ (၃) ဂရမ်အထိ လျှော့သင့်သည်။ ဒါကြောင့် ချဉ်မတ်များနှင့် ငါးခြောက် စသည့် ဆားများများပါသည့် အစားအစာကို လျှော့ပါ။

ဗီတာမင် (C) က ကောင်းပါ့မလား

ကယ်လ်ဆီယမ်ကျောက် တည်တတ်သူများအတွက် ဗီတာမင် (C) စားသုံးခြင်းကို လျှော့ချခြင်းက ကောင်းပါသည်။ ဗီတာမင် (C) ဖြည့်စွက်စာများ စားခြင်းကိုရှောင်ပါ။ သာမန် ဗီတာမင် (C) ပါ အစားအစာစားခြင်းက အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပါ။

ဗီတာမင် (D) ကိုလည်း သတိထား

ဗီတာမင် (D) ဓာတ် ပိုပိုလျှံလျှံရှိနေခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ပိုများစေပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ဗီတာမင် (D) RDA ၄၀၀ ယူနစ် ထက် ပိုမစားသုံးသင့်ပါ။

○

၃၀။ ဂေါက်ရောဂါ (Gout)

ဂေါက်ရောဂါ (Gout) သည် သွေးထဲရှိ ယူရစ်အက်ဆစ် (uric acid) များခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အဆစ်ရောင်နာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်း၏ ပြင်းထန်သည့် တဒုတ်ခုတ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမှာ ညဖက်တွင် ကျရောက်တတ်သည်။ အရေပြားမှာ နီမြန်းပူနွေးနေပြီး ထိခိုက်သည့်အဆစ်နေရာမှာ ရောင်ပြီး အထိမခံ ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်က ယင်းရောဂါကို မင်းမျိုးမင်းနွယ် လူတန်းစားတွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါဟု အယူရှိခဲ့သည်။ ယူရစ်အက်ဆစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး၏ သွေးထဲတွင် ပါဝင်သည်။ သို့သော် ဂေါက်ရောဂါ ခံစားရသူတစ်ဦးတွင် ယူရစ်အက်ဆစ် ထုတ်လုပ်မှုများလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန် ထုတ်လုပ်မှုရှိသည့်တိုင် ယင်းယူရစ်အက်ဆစ်ကို လုံလောက်စွာ စွန့်ထုတ်မှု မပြုနိုင်ခြင်းမျိုး ရှိသည်။ ဘယ်သို့ဖြစ်စေ ပိုလျှံသည့် ယူရစ်အက်ဆစ်သည် ခဲမာလေးသည့် မှုန်မုံလေးများ (ခရစ္စတယ်လေးများ) ဖြစ်လာပြီး အဆစ်များကို ရောင်ရမ်းစေသည်။

ခြေမမှာ အဓိက ပစ်မှတ်ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် အခြားအဆစ်များကို ရောင်လာနိုင်ပါသည်။ ဘယ်အသက်အရွယ်ပိုင်းမှမဆို ယင်းရောဂါ ကျရောက်နိုင်သော်လည်း အဖြစ်အများဆုံးမှာ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အမျိုးသား အိုဗာဝိတ်ဖြစ်သူ၊ မိသားစုတွင် ယင်းရောဂါသမိုင်းရှိသူများပဲ ဖြစ်သည်။ သင်သည် ယင်းရောဂါကို လက်ရှိခံစားနေသူ သို့မဟုတ် ယင်းရောဂါရရှိရန် အလားအလာရှိသူဖြစ်ပါက ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန် အကြံပြုချက်များကို သတိထားလိုက်နာပါ။

ကာကွယ်ကုသမှုများ

ဒီလိုအစားအစာမျိုးရှောင်ပါ

"ပျူရင်း ခေါ် (purine) ပါဝင်မှုမြင့်ပါတဲ့ အစားအစာက ယူရစ်အက်ဆစ်ပမာဏကို တိုးပွားစေပါတယ်" ဟု ဒီကိုဆင်ဆေးကောလိပ်မှ ဆေးပညာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွဲ့ဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာရောဘတ်ဝပ်မန်က ဆိုပါသည်။ သည့်အတွက်
ယင်း အစားအစာမျိုးကို ရှောင်ခြင်းသည် ဥဿဏ်အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်ပါ
သည်။ ယင်း အစားအစာထဲတွင် ပရိုတင်းဓာတ် မြင့်မားစွာပါသည့် တိရစ္ဆာန်
မစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဦးနှောက်၊ နလုံး၊ အသဲ၊ ကျောက်ကပ်များ၊ ယင်းအနစ်၊
ငါးပါးနီ၊ ဟာရင်းငါး၊ ယောက်သွား၊ ဆားခင်းငါး စသည်တို့ ပါဝင်သည်။
မှုရှင်းဓာတ် အတန်အသင့်ပါသည့် အစားအစာများကလည်း ဂေါက်
ရောဂါကို ပိုဆိုးရွားနိုင်သည်။ ယင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်သူများအတွက်
တစ်နေ့လျှင် တစ်ပွဲမျှသာ စားသုံးသင့်သည်။ သည့်သို့သောအခါ အစာများထဲ
တွင် ကညွတ်၊ ပဲများ၊ ပဲနီလေး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မှိုများ၊ အစွမ်းမာရေသတ္တဝါ၊ ဟင်းနု
နွယ်၊ လုံးတီး အစေ့အဆန်မှလုပ်သည့် ပေါင်မုန့်၊ တာဆေး စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ရေများများသောက်ပေး

အရည်များများ သောက်သုံးခြင်းက ယူရစ်အက်ဆစ် အပိုအလျှံကို သူ့တို့
ခုက္ခမပေးမီ ခန္ဓာကိုယ်စနစ်မှ ပြင်ပသို့ ဖောင်းထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဖင်ဆေးဝ်ဆေး
နီးယားကောလိပ်မှ ဇီဝကမ္မဗေဒပါမောက္ခ ဒေါက်တာရောဘတ်(ထ)၊ အိပ်ချပ်၊
ဒါဗစ်က ရိုးရိုးရေကို ညွှန်းပါသည်။ "လူအများစုက ရေအလုံအလောက်
မသောက်ကြဘူး၊ အကောင်းဆုံးက တစ်နေ့ ဖရ ၅ မန်ခွက်၊ ၆ ဖန်ခွက်စာ
လောက် သောက်ဖို့ဖြစ်တယ်"ဟု ဒေါက်တာ ဒါဗစ်က ပြောသည်။ ယင်းအပြင်
အပိုဆုအစေနှင့် ဂေါက်ရောဂါသည်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဆီးကျောက်တည်
ခြင်းကို ရေက နည်းပါးကျဆင်းစေပါသည်။

အရက်ကိုရှောင်

မိသားစုတွင် ဂေါက်ရောဂါဖြစ်သည့် ရာဇဝင်ရှိပါလျှင် အရက်ကို ရှောင်
ပါ။ အရက် (အယ်လ်ကိုဟော) က ယူရစ်အက်ဆစ်ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးစေပြီး
စွန့်ထုတ်မှုကို တားမြစ်ပုံရသည်။ ဘီယာက ပျူရင်းဓာတ်ပစ္စည်း ပါရှိသည့်အတွက်
ပိုင် သို့မဟုတ် အခြား အရက်သေစာများထက် ပိုဆိုးပါသည်ဟု ပစ္စတဲလ်
တက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးကျောင်းမှ တွဲ့ဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂါရီစတိုအာ က
ပြောပါသည်။ နေကြီးရက်ကြီးကြောင့်၊ ရောင်ရမ်း၍ မရသည့်အတွက်ကြောင့်
သောက်ရမည်ဆိုလျှင် ဒေါက်တာ မဲလစ်စ်ဒီဆိုကျာဘတ် ၏ အကြံပေးချက်ကို
လိုက်နာသင့်သည်။ ဒေါက်တာ၏ အကြံပေးချက်မှာ အရက်ကို မုန့်ကြွပ်မုန့်ရ
များ၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဒိန်ခဲတို့ခံပြီး တဖြည်းဖြည်းသောက်ရန် ဖြစ်သည်။

သွေးပေါင်ချိန်ကိုသတိထား

ဂေါက်ရောဂါအပြင် သွေးတိုးရှိပါက ဒုက္ခစုံတွဲကျရောက်သည်နှင့် တူ
သည်။ အကြောင်းမှာ သွေးပေါင်ချသည့် ဆေးတချို့မှာ မမာအားဖြင့် ဆီးသွင်
ဆေးများ (diuretics)မှ ယူရစ်အက်ဆစ်ပမာဏကို တိုးမြင့်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်
ပါသည်။ ဒါကြောင့် သွေးပေါင်ကျစေခြင်းက ဥဿဏ်အမြော်အမြင် ရှိရာကျပါ
သည်။ စား အစားလျှော့ပါ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ချပါ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

'ဖေါ်ပင်ဓာတ်စာ'များ သတိထား

အိုဗာဝိတ်ဖြစ်သူများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို မလွဲမသွေ ချရပေ
မည်။ ဝသူများတွင် ယူရစ်အက်စစ်ပမာဏ ပိုများတတ်သည်။ သို့သော် ဖေါ်ပင်
ဓာတ်စာများ (fad diets)ကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဂေါက်ရောဂါထစေရာမှာ
နာမည်ကြီးသည်။ အစားမစားဘဲနေခြင်း အပါအဝင် ဖေါ်ပင်ဓာတ်စာများသည်
ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြိုကွဲမှု မြန်စေသဖြင့် ယူရစ်အက်ဆစ် ပိုထွက်ရှိသည်။ သည့်
အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းကျစေရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်
ဆွေးနွေးပါ။

ဗီတာမင်များသတိထား

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

မနိုက်မိပါစေနှင့်

ဘာကြောင့်မှန်းတော့မသိ။ ဂေါက်ဝေဒနာက ယခင်ထိခိုက်ဖူးသည့် အဆစ်
၌ ကျရောက်တတ်သည်။ "ဒါကြောင့် သင့်ခြေမကို ခလုတ်မတိုက်မိအောင်၊
သင့်ကိုယ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မရှိအောင် သတိထားနေဖိုင်ပါ" ဟုစ်
စသာမတ်စ်ကျက်ဖာဆင်တက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာလွှန်အဗရ
ဇ္ ကာ ပြောသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နာသည့်အပိုင်းကို မြှင့်ထားပါ

ဂေါက်ဝေဒနာ ပြင်းထန်ချိန်တွင် နာကျင်သည့် အစိတ်အပိုင်း (အဆစ်အမြစ်)ကို မြှင့်တင်ထားပြီး ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ နာကျင်မှုဝေဒနာမှာ ပြင်းထန်လွန်းသည့်အတွက် အိပ်ရာခင်းပင် အတင်မခံနိုင်အောင် နာကြောင်း ဆရာဝန်တို့က ပြောပါသည်။

Ibuprofen ကိုသောက်စွဲထား

အပြင်းအထန် နာကျင်မှုက ရောဂါရှိသည့်အဆစ်တွင် အလွန်အမင်း ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သည့်အတွက် အနာပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမျိုးထဲမှ တစ်ခုမှာ ibuprofen ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးတည့်ညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။ သို့သော် အညွှန်းအတိုင်း မှီဝဲရာတွင် သက်သာမှုမရလျှင် ဆေးချိန်တိုးလာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ပါရန်။

အက်စ်ပရင်ကိုရှောင်

အနာပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အားလုံးက တစ်မျိုးတစ်စားတည်း မဟုတ်ပါ။ အက်စ်ပရင်သည် တကယ်တမ်းအားဖြင့် ဂေါက်ကို ပိုဆိုးစေပါသည်။ ယူရစ်အက်ဆစ် စွန့်ထုတ်မှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ Acetaminophen တွင် အရောင်လျော့စေသည့် အစွမ်းသတ္တိ အလုံအလောက် မရှိသည့်အတွက် အကျိုးမရှိလှပါ။

ရေခဲအုံပေးပါ

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

❑

၃၁။ အဆစ်ရောင်နာ (Arthritis)

Arthritis ခေါ် အဆစ်ရောင်နာသည် အဆစ်အမြစ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ယင်းထက်မက အဆစ်အမြစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ခေါ်သည်။ လက္ခဏာများမှာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသားနာခြင်း၊ အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားရခက်ခဲခြင်းများပင် ဖြစ်သည်။ အဆစ်ရောင်နာ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအချက် များစွာရှိသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် ရူမက်တွိုက်အဆစ်ရောင်နာ (rheumatoid arthritis)၊ အရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာ (osteoarthritis)၊ ဂေါက် (gout) ရောဂါတို့ ပါဝင်သည်။

ရောဂါဖြစ်သည့် အရိုးအဆစ်၏ အနေအထားပုံသဏ္ဌာန်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ အရိုးအဆစ် ပတ်လည်ရှိ အရည်ကို အပ်ဖြင့် စုပ်ယူစစ်ဆေးခြင်းနည်းများဖြင့် ရောဂါရှာဖွေ သိရှိနိုင်သည်။

အဆစ်ရောင်နာသည် ကမ္ဘာတွင် ရှေးအကျဆုံး သိရှိထားခဲ့သည့် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အီဂျစ်တွင် တူးဖော်ရရှိသည့် မာမီရုပ်အလောင်းများတွင် ယင်းရောဂါ တွေ့ရှိရသည်။ ရှေးဦးလူသားများနှင့် ဒိုင်နိုဆောများတွင်လည်း တွေ့ရသည်။ ယနေ့ကာလတွင် လူအများအပြား ကျရောက်သည့် ဝေဒနာလည်း ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်လောက်တွင် အမေရိကန်သန်း ၄၀ ခန့် ယင်းဝေဒနာ ခံစားရကြောင်း၊ နှစ်စဉ် လူနာတစ်သန်းခန့် တိုးလာလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ နည်းနာများသည် ဆရာဝန်ထံမသွားရဘဲ မိမိဘာသာ ပင် အနာသက်သာအောင်၊ ဝေဒနာသက်သာအောင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းများပင် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပါ

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ခြင်းက ကျောရိုး၊ ဒူး၊ တင်ပါးဆုံ၊ ခြေချက်စိနှင့် ခြေထောက်တွင် ခံစားရသည့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် များခြင်းက အရိုးနုကို ဖိအားဒဏ် ပိုခံရစေသည်။ ယင်းကတစ်ဆင့် အရိုးကို ဒုက္ခပေးသည့်အတွက် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အဖြစ်များသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလှုပ်မရှားမနေပါနှင့်

အဆစ်ရောင်နာ လူနာအနေနှင့် လှုပ်ရှားမှုပြုလျှင် နာကျင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် မလှုပ်မရှားနေလျှင် ပို၍ပျက်စီးသည်။ မမှန်ကန်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသွားလာမှုက ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော်လည်း ညာဏ်နှင့်ယှဉ်သည့် လှုပ်ရှားမှုက ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ယောဂကျင့်စဉ်က သင့်တော်သည့် အရိုးအဆစ် ချိန်ညှိမှုရှိစေသည့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို သင်ကြားပေးသည်။ သက်ဆိုင်သည့် ကြွက်သားများအား ရှည်ထွက်စေပြီး သန်မာအားကောင်းစေသည့်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်သည် ပုံပျက်ရုပ်ပျက်နေသည့် အရိုးအဆစ်များကို ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေပါသည်ဟု အဆစ်ရောင် လူနာများအား ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ ပို့ချသည့် ဆရာဝန် ဒေါက်တာရှတ်ဖ်က ပြောသည်။

အတွေ့အကြုံရှိသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် သင်ကြားနည်းနာ ခံယူပါ။ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သည့် အနေအထားပုံစံများ ရရှိစေရန် စာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်ပါ။ ထက်မြက်သည့် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများက အဆစ်ရောင်လူနာ၏ အဆစ်များကို ပြန်လည်ကျန်းမာအောင်လုပ်ရာတွင် အစရာကျကြောင်း သတိရပါ။ ရောဂါ၏ ကန့်သတ်မှုဘောင်အတွင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါ။ ရောဂါကြောင့်ဆိုပြီး ဘာမှ မလှုပ်မရှားဘဲနှင့် မနေပါနှင့်။

ကိုယ်စိတ်ပြေလျော့ထားပါ။

နာကျင်၍ သင်က ပိုမိုတင်းတင်းဆောင့်ဆောင့် နေထိုင်လှုပ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ပို၍နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရမည်ဟု အရိုးနားမှ စိတ်ပိုင်းမှုနှင့် နာကျင်မှုထိန်းချုပ်ရေးတွင် အထူးပြုလေ့လာနေသူ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ ဘက်တင်ဆီလဲလ်က ပြောသည်။ အဆစ်ရောင်နာသက်သာမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်သဘောထား (Psychological attitude)၏ အရေးကြီးပုံကို သုတေသနအတည်ပြုချက် ရှိသည်။

အဆစ်ရောင် ဝေဒနာရှင်များအနေနှင့် ဘာမျှမဖြစ်သည့် နေ့များတွင် လုပ်နိုင်သမျှ အိမ်ကြီးလုပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ နားနားနေနေလုပ်ဖို့ နားလည်သင့်ကြောင်း ဒေါက်တာဆီဘဲလ်က အကြံပေးသည်။ ယနေ့လုပ်သမျှ နက်ဖြန်တွင် ဝေဒနာမှုဖြစ်စေပြီး အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်လာခြင်းမျိုးကို မပြုလုပ်သင့်။ ဒေါက်တာ၏ အကြံပြုချက်လိုရင်းမှာ 'တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်မလုပ်ပါနှင့်၊ အလုပ်ကို နားနားနေနေလုပ်ပါ' ဟူ၏။

အမျိုးသမီးများ မီးဖွားခြင်းမှ သင်ခန်းစာယူသင့်ကြောင်း ဒေါက်တာက ညွှန်ပြသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် အလွန်တရာ နာကျင်သည့် ဖြစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် နာကျင်မှုကိုခံနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများက ကိုယ်လက်ပြေလျော့ခြင်း (relaxation)ကို နားလည်သည်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိသည့် အဆစ်အမြစ်သည် နာကျင်သည့် နေရာဌာနများဖြစ်လာမည်ဟု ဒေါက်တာက ယုံကြည်သည်။ 'သင်က နာကျင်မှုအပေါ် အာရုံထားလျှင် အနာက ပိုနာမည်။ သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့် အလုပ်အပေါ် အလုပ်များနေလျှင် နာကျင်မှုကို ခံစားမိချင်မှ ခံစားမိပါလိမ့်မယ်' ဟူ၍ ဒေါက်တာဆီဘဲလ်က ပြောပါသည်။

ကြွက်သားလိမ်းဆေးလိမ်းပါ

'ကျွန်တော်ကြည့်ခဲ့တဲ့ လူနာ ၉၀% က မနက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်လက် တောင့်တင်းမှု တစ်မျိုးမျိုးခံစားရတာ တွေ့ရတယ်' ဟူ၍ ဖလော်ရီဒါရှိ အဆစ်ရောင်ကုဌာနမှ သမားတော်အိမ်ယာဇူဆင်နေ့ဘ်က ပြောသည်။ ဒေါက်တာက သူ့လူနာများအား ညဘက်အိပ်ရာမဝင်မီ ကြွက်သားလိမ်းဆေး (muscle ointment) လိမ်းဆေးလိမ်းရန် တိုက်တွန်းသည်။ ယင်းလိမ်းဆေးက တောင့်တင်းခြင်းကို သက်သာစေရုံမက စိတ်သဘောအရ တက်ကြွမှုကိုလည်း ပေးသည်။ အကြောင်းမှာ ဝေဒနာရှင်များက နံနက်ထလာ၍ တောင့်တင်းခြင်း မခံစားရသည့်အခါ တစ်နေ့လုံး ပိုမိုသက်သာသည်ဟူသော ခံစားရမှုမျိုး ရရှိစေသည်။

အနာသက်သာအောင် ရေခဲအုံပေးပါ

အလုပ်ပိုလုပ်မိ၍ သို့မဟုတ် ဒဏ်ပိုပိမိ၍ အဆစ်ပို၍နာလာသည့်အခါ ဆရာဝန်တချို့က အအေးဓာတ်ကုသနည်း (cold treatment) ကို ထောက်ခံသည်။ ရေခဲကို ပလတ်စတစ်အိတ် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် ပဲများကို အိတ်တစ်အိတ် အတွင်း ထည့်သုံးနိုင်သည်။ နာသည့်နေရာတွင် ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်အထိ အုံထားပါ။ ၎င်းနောက် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အကြာ ဖယ်ထားပါ။ သည်နည်းဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီနှင့်ချီပြီး ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အဆစ်က ပူလာ ရောင်လာ အယဉ်မခံနိုင်ဖြစ်လာလျှင် အအေးထက် အပူက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အပူပေးကာမှ၍ နာကျင်မှုကို ပြေစေနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမွှေးနှင့် ယူကာလစ်လိမ်းဆေး

ယူကာလစ်ဆီနှင့် ပူဒီနာပါသည့်လိမ်းဆေး (Eucalyptol Mint ointment) သည် ရူမတွိုက် အဆစ်ရောင်နာနှင့် အရိုးအကြော ရောင်ရမ်းနာအတွက် ကောင်းပါသည်။ တောင့်တင်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် နာသည့်အခါ ယင်းလိမ်းဆေးကို မှတ်လိမ်းပေးပြီး ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပတ်ထားပါ။ ထို့နောက် အနွေးစိမ်ထားသည့် ကိုယ်သုတ်ပဝါဖြင့် အုပ်ထားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရေနွေးထဲ ခြေ သို့မဟုတ် လက်ကို စိမ်ထားနိုင်သည်။

ရေထဲကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၏ စွမ်းပကား

ဆရာဝန်တိုင်းက ရေထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို သဘောတူကြသည်။ 'ရေထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက အဆစ်ရောင် ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်' ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုသည်။ သူ့ပြောဆိုချက်သည် ဆရာဝန်များစွာ၏ သဘောထားကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ရင်ခေါင်းလောက်နက်သည့် ရေထဲတွင် ယက်ကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း စသည့်လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည်။

ကူစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကို ဖြတ်ပါ

အဆစ်ရောင်နာ ဝေဒနာရှင်များအဖို့ အိပ်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများနှင့် မူးယစ်ဖွယ်ဝင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် အစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်သည်။ ယင်းဆေးဝါးများက အလုပ်မဖြစ်၍တော့ မဟုတ်၊ အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူအများစုအတွက် ဆေးစွဲမှာ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ တိုး၍ လိုအပ်လာသည့်အတွက် နောက်ပိုင်းတွင် ပြဿနာအများကြီး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ယင်းဆေးဝါးများအစား အခြားကုထုံးများကို အစားထိုး သုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးဖွယ်ဝင် မဟုတ်သည့် aspirin သို့မဟုတ် ibuprofen စသည့်ဆေးကို သုံးသင့်သည်။

ငါးဆီချိုး များများစား

ဝေဒနာရှင်တိုင်း မဟုတ်သော်လည်း ဝေဒနာရှင် တချို့မှာ ငါးဆီနှင့် ထပ်ပြန်သက်သာမှုရှိတတ်ကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယား မာရင်ဆေးခန်းမှ ကာကွယ်ရေး ဆေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးပညာပေးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ အဲလ်ဆန်ဟာ့စ်က ဆိုသည်။

ယင်းအချက်ကို နယူးယောက်ရှိ အယ်လ်ဘာတာအိုင်းစတိုင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမှ သုတေသီတို့၏ အစီရင်ခံစာက ထောက်ခံသည်။ ရူမတွိုက် အဆစ်ရောင်နာရှိသူများသည် ငါးကြီးဆီဆေးတောင့်များများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သက်သာရာရကြောင်း သိရသည်။ ငါးကြီးဆီတွင် အဓိက omega-3 အဆီအက်ဆစ်များနှင့် ဗီတာမင် A နှင့် D ပါဝင်သည်။ ဗီတာမင် D သည် အရိုးကြီးထွားမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဗီတာမင် A က အရောင်ကျစေသည့်အတိုင်း ရှိပုံရသည်။ ဗီတာမင် D နှင့် A ဆေးချိန်များလျှင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ငါးကြီးဆီ တစ်နေ့တစ်ဇွန်းထက် ပိုမသောက်သင့်ပေ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်က အဆီအက်ဆစ် များများဖားဖားပါသည့် မက္ကရယ်ငါး သို့မဟုတ် ဆယ်လ်မွန်ငါးများကို စားသင့်သည်။

နှိပ်နယ်ခြင်း (massage) က အသုံးဝင်

နာနေသည့်အဆစ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ကြွက်သားအစွန်းအရွတ် (tendons) များနှင့် ဆက်နေသည့် ကြွက်သားများကို နှိပ်နယ်ပေးရန်လိုကြောင်း အနှိပ်ပညာရှင်တွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ဆိုသည်။ 'ပမာအားဖြင့် အဆစ်ရောင်နာမှာ လက်များမှာဖြစ်ရင် လက်ဖျံကို လက်ကောက်ဝတ်မှစပြီး တံတောင်အထိ နှိပ်သွားပါ' ဟု ထိုသူက ရှင်းပြသည်။ နှိပ်ရာတွင် လက်ဖဝါး၊ လက်မ သို့မဟုတ် တံတောင်ကို သုံးနိုင်ပြီး ကြွက်သားကို တက္ကနဲ့အတော်ကြာကြာ ဖိထားနိုင်ပြီးမှ လွှတ်ပေးရသည်။ ခြေမျက်စိ သို့မဟုတ် ခြေထောက်တွင်ရှိသည့် အဆစ်ရောင်နာအတွက် ခြေသလုံး သို့မဟုတ် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းကို နှိပ်ရမှာဖြစ်သည်။

ဗီတာမင် C များများစားပေး

ရူမတွိုက် အဆစ်ရောင်နာ ရှိသူများတွင် ဗီတာမင် C ချို့တဲ့ကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသည်။ ဗီတာမင် C ချို့တဲ့ခြင်းက ရောဂါကျစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဗီတာမင် C များခြင်းကြောင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်စရာ မရှိသည့်အတွက် ယင်းဗီတာမင် ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လုံးပြန့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် C က ရူမတွိုက် အဆစ်ရောင်နာအတွက် သေချာပေါက် ကောင်းမွန်သည့် အိမ်သုံးဆေး ဖြစ်ပါကြောင်း ပင်ဆာဗေးနီးယားကောလိပ်မှ ဇီဝကမ္မဗေဒ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ်၊ အီတင်ဂျာ ဒါဝဲက ပြောသည်။

❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၂။ အိပ်မပျော်ခြင်း (Sleeplessness)

လူတစ်ချို့အတွက် အိပ်ပျက်ခြင်းသည် အားနည်းခြင်း၊ အပျင်းထူခြင်း လက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် မြင်ကြသည်။ သို့သော် သင်အိပ်ပျော်နေစဉ် သင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိသမျှ စနစ်အားလုံးကို မော်လီကျူးများက အသေးစိတ်ချိန်ညှိပေးသည်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသည်။ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အနေအထားရောက်အောင် ပြန်လည် အင်အားဖြည့်ပေးသည်။ သင် အသစ် လေ့လာသင်ယူထားသည်များကို စိစစ်ပြုပြင်သည်။ မှတ်ဉာဏ်များကို စုစည်း သိုလှောင်သိမ်းဆည်းသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်ရန် သဘာဝသတ်ဖြတ်ရေး ဆဲလ်တပ်မကြီးကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ ပျက်စီးသွားသည့် တစ်သျှူး (လူကြီးတွင်) နှင့် တစ်သျှူးသစ် (ကလေးတွင်) တည်ဆောက်ရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု၏ တိုက်စားတတ်သည့် အကျိုးဆက်များကိုတားဆီးရန် ကြီးထွားမှုဟိုမုန်း (Growth hormone) ကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

သင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်ရပါလျှင် သင့် လုပ်ဆောင်ရည်အတွက် အထွတ်အထိပ် ရရှိသည်။ မဟုတ်ပါလျှင် သင်အားနည်းပြီး မူးနောက်နောက် ဖြစ်နေမည်။ ခွန်အားပြည့် အလုပ်မလုပ်နိုင်၊ ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် တာနားတာနား မစဉ်းစားနိုင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကို မချမှတ်နိုင်၊ သတိမေ့လျော့တတ်သကဲ့သို့ လိင်မှုရေးရာတွင်လည်း စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းမည် ဖြစ်သည်။

အကျိုးဆက်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသည့် ဓာတုမညီမျှမှုများ ကမောက်ကမ ဖြစ်မှုများက သင့်အား နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆီးချို(သွေးချို)နှင့် အဝလွန်ရောဂါလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ အမြန်ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

ထိပ်တန်းပညာရှင်များမှ အောက်ပါနည်းလမ်းကောင်းများမှာ သင့်အား ညဘက်အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရစေရန် ဆောင်ကြဉ်းပေးပါလိမ့်မည်။

အိပ်ချိန်ထချိန်မှန်ပါစေ

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

ညအိပ်နေစဉ် အိပ်ရာမှနိုးပြီး (၁၅) မိနစ်အတွင်း ပြန်၍ အိပ်မပျော်ပါက အတင်းမအိပ်ပါနှင့်။ အိပ်ရာထဲမှထပြီး အိပ်ငိုက်သည်အထိ ရေဒီယိုနားထောင်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ စရစ်(ပ်)ဆေးခန်းနှင့် သုတေသန ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ အမ်မီတလာဘာ ပြောသည်။ နံနက်အိပ်ရာထသည့်အခါ ယခင်ကလို သတ်မှတ်အချိန်၌ ထရန်လိုသည်။ မအိပ်လိုက်ရသည့် အချိန်အတွက် ပိုပြီး မအိပ်ပါနှင့်။ ထို့အတူ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်လည်း နေ့ခင်းကျ အိပ်ရာထခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ယင်းသို့ အိပ်မည်ဆိုပါက တနင်္ဂနွေနေ့ည အိပ်ရာဝင်သည့်အခါ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲတွေ့မည်။ ဒါဆိုလျှင် တနင်္လာနေ့ နံနက် အိပ်ရာထသည့်အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပုံ ခံစားနေရနိုင်သည်။

အိပ်ရာထက်တွင် အချိန်မဖြုန်းနှင့်

အသက်အရွယ် ကြီးလာသည့်အခါ အိပ်ချိန်ပိုနည်းလာသည်။ မွေးကင်းစ ကလေးအများစုမှာ တစ်နေ့ (၁၈)နာရီအထိ အိပ်တတ်သည်။ အသက် (၁၀)နှစ်သားအရွယ်တွင် အိပ်ချိန်မှာ (၁၀) နာရီလောက် ရှိတတ်သည်။

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအတွက် ပုံမှန်အိပ်ချိန် ပမာဏမှာ မရှိကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က သဘောရကြသည်။ ပျမ်းမျှ (၇)နာရီမှ (၈)နာရီအထိ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့က (၁၀) နာရီအထိ အိပ်ချိန်လိုသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အအိပ်အနေတွင် ပေါ်သျှဖြစ်ရန်လိုကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့ ဆိုသည်။

သင် အိပ်ချင်မှသာ အိပ်ရာထဲဝင်ရန် ဒေါက်တာအာက်ပင် ဇော်ပန်ဇက်ဘီက ပြောသည်။ ဒေါက်တာ ဇော်ပန်ဇက်ဘီက ဒက်ထရွိုက်ရှိ ဟင်နရီဖို့ဒ်ဆေးရုံမှ အိပ်မပျော်ရောဂါကုဆေးခန်း၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ (၁၅) မိနစ်အတွင်း သင်အိပ်မပျော်ပါက အိပ်ရာမှထပြီး တစ်ခုတစ်ရာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးတစ်စောင်ကို ဖတ်ပါ၊ စိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်စေမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မဖတ်ပါနှင့်၊ အထိုးပန်းထိုး လုပ်ပါ၊ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်အား စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေမည့် ကွန်ပျူတာဂိမ်းဆော့ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထို့အတူ မပြီးပြီးအောင်လုပ်ရမည့် မီးပူတိုက်ခြင်းနှင့် အခြား အိမ်မှုကိစ္စမျိုးကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်လာလျှင် အိပ်ရာထဲဝင်အိပ်ပါ။ ယင်းသို့မှ အိပ်မပျော်ပါလျှင် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း တစ်ဖန် ပြန်လုပ်ပါ။ အိပ်ပျော်သည်အထိ လုပ်ပါ။ သို့သော် သဘာဝအားဖြင့် နောက်နေ့နံနက်တွင် ခါတိုင်း အိပ်ရာထချိန် အတိုင်း ထရန်ပဲဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ 'စိတ်ငြိမ်ချိန်' ထားပေးပါ

တချို့အလုပ်လုပ်သူများအဖို့ အိပ်ရန်မကျွာမီမှ တစ်နေ့လုံး ဖိဖိစီးစီးလုပ်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားချိန်ရတတ်သည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ (၁)နာရီ (၂)နာရီ အလိုလောက်တွင် (၁၁) မိနစ်ခန့် ထိုင်ပါ။ တစ်နေ့လုံး လုပ်လာခဲ့သမျှကို ပြန်လည် စဉ်းစားပါ။ သင့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ပြဿနာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အဖြေရှာထုတ်ပါ။ နောက်နေ့လုပ်ရမည့် အလုပ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။

သင့် 'အိပ်ခန်း' ကို 'ရုံးခန်း' မဖြစ်စေပါနှင့်

သင် အိပ်ရာဝင်ပြီဆိုလျှင် အိပ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။ သင့်မှာ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်ရှိနေပါလျှင် အိပ်ရန် အာရုံစိုက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ သင့်အိပ်ရာ(သို့) အိပ်ခန်းထဲတွင် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်း၊ သင့်ဇနီး (သို့) ခင်ပွန်းနှင့် အခြေအတင်ပြောဆိုခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အစားစားခြင်းစသည်တို့ကို မလုပ်ပါနှင့်။ သင့်အိပ်ရာသည် သင့်အတွက် အိပ်ရန်နှင့် လိင်မှုကိစ္စအတွက်သာ ဖြစ်သင့်သည်။

နေ့ဝင်ပြီးနောက်ပိုင်း 'လန်းဆန်းတက်ကြွစေသည့် အစားအစာ' ရှောင်ပါ

ညနေ (၄) နာရီနောက်ပိုင်း ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာ၊ ချောကလက် စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။ ယင်းတို့အထဲတွင် အားဖောကောင်းသည့် လန်းဆန်းတက်ကြွစေသည့် (Stimulant) တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကက်ဖိန်း (Caffeine) ပါဝင်သည်။ ဆေးလိပ်လည်း မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးရိုးထဲရှိ နီကိုတင်းမှာလည်း လန်းဆန်းတက်ကြွဆေးတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်သည်။

ညနေပိုင်း အောက်လျှောက်နှင့် ညစာစားသည့်အခါ အရက်ကို ရှောင်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယား နောဝယ်လီ အိပ်စက်ခြင်းချို့ယွင်းမှု ဗဟိုဌာနမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာဇဝိဇင်က ပြောသည်။ နည်းနည်းလေး ကြာပြီးနောက် များသောအားဖြင့် ညလယ်တွင် အရက်၏ တန်ခိုးပြေပြီး သင့် ခန္ဓာကိုယ်က အရက်မှာ အခြေအနေမျိုးထဲ ကျရောက်ပြီး သင့်အား အိပ်ယာမှ နိုးစေမှာ ဖြစ်သည်။

သင်စားသုံးနေသည့် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးသင့်

ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် ဗေးရှေးဆေးများက အအိပ်အနေကို ဖျက်ပြားစေနိုင်သည်။ ဆရာဝန်ဆေးစာနှင့် ဆေးများကို သင်ပုံမှန် သုံးစွဲနေရသူဖြစ်လျှင် ယင်းဆေး၏ ဆိုးကျိုးများကို မေးမြန်းထားပါ။ ဆေးဝါးများက သင့်အအိပ်အနေကို နှောင့်ယှက်မှုပေးသည်ဟု ယင်ပါက သင့်ဆရာဝန်က ဆေးပြောင်းပေးလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ဆေးသောက်ရမည့်အချိန်ကို ညှိပေးပေလိမ့်မည်။

'နေ့ည' အချိန်ပြောင်းအလုပ်ကြောင့် အိပ်ရေးပျက်နိုင်

နေ့စဉ်ရက်ဆက် နေ့ညအလုပ်ချိန် ပြောင်းလုပ်သူများအတွက် အအိပ်အနေ ပြဿနာရှိကြောင်း သုတေသနက ပြသထားချက်ရှိသည်ဟူ၍ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ်မှ ဆန်နီဘရုစ်ဆေးရုံရှိ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ တာဝန်ခံ၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ မော်တီမာမာမိုလက်စ် က ပြောပါသည်။ အချိန်အပြောင်းအလဲ အတက်အကျကြောင့် ကျက်မလယ်ဉ် ခရီးရှည်သွားစဉ် ခံစားရသည့် မောပန်း နွမ်းနယ်ခြင်းမျိုး Jet lag ရရှိနိုင်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းယန္တရား လုံးဝပျက်စီး သွားနိုင်သည်။ ဖြေရှင်းချက်မှာ ညအလုပ်ပင်ဖြစ်ပါစေ ပုံမှန်အချိန်လုပ်ရသည့် အလုပ်မျိုးကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင်သင့်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ အစာစားမည်ဆိုလျှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးစားပါ

အိပ်ရာမဝင်မီ အစားစားမည်ဆိုလျှင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီခန့် ကြိုစားပါ။ နို့ပူပူနွေးနွေးတစ်ခွက် သောက်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်နှင့် သစ်သီးဝလံ စားနိုင်သည်။ သကြားများသည့် အချိုများနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိစီးမှုဖြစ်စေမည့် အစာများများစားခြင်း heavy food ကို ရှောင်ပါ။ အသက်ပိုကြီးသူများအတွက် သတိထားရမည့် အချက်တစ်ခုမှာ အရည်များများ မသောက်ရန်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်နေစဉ် ရေအိမ်သွားရမည်ကိုစိုး မကြာခဏ ပေါ်လာစရာရှိသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းတချို့လုပ်ပါ

မွန်းလွဲပိုင်းနောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ညနေပိုင်း စောစောအချိန်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတချို့ ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဖြစ်စေရပါ။ အနီးအနားတစ်ဝိုက် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းက ကောင်းမွန်ပါသည်။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းက သင့် ကြွက်သားများကို ညောင်းစေပြီး ကိုယ်အပူချိန်ကို တက်စေပါသည်။ အပူချိန် ပြန်ကျသွားသည့်အခါ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်စေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်က ပြန်လည်ပြည့်တင်းရေးအတွက် အလိုအပ်ဆုံး အားပြည့်စေသည့် အိပ်စက်မှုမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပူပန်သောကရောက်ခြင်းကို မစဉ်းစားပါနှင့်

အိပ်မပျော်ရသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းများထဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ပူပန်သောကလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာ၏ သောကများအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ငြိမ်းစေမည့် အကြောင်းများအပေါ် အာရုံပြုပါဟု ဒေါက်တာစတီဗင်ဆင်က ပြောသည်။ ဘုရားရှိခိုး ဝတ်ပြုနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် တရားထိုင် Meditate နိုင်သည်၊ မိမိဥယျာဉ်တွင် ဘာတွေစိုက်ပျိုးမည်ကို စိတ်ကူးယဉ်နိုင်သည်၊ သာယာငြိမ်ညောင်းသည့် တေးသီချင်းသံ ဖွင့်နားထောင်နိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေမည့် ပူပန်သောကရောက်စေမည့် အရာမျိုးကို မအိပ်မီ မပြုလုပ်မိဖို့ ဖြစ်သည်။

အိပ်ချိန်မတိုင်မီ လိင်ကိစ္စဆောင်ရွက်ပါ

လူအများအပြားအတွက် လိင်ကိစ္စပြုခြင်းသည် သာယာမှုကို ပေးသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြေလျော့မှု relaxing ကို ဖြစ်စေသည်။ တကယ်အားဖြင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ထွက်ရှိသည့် ဟိုမုန်းများက အိပ်ပျော်ခြင်းကို အားပေးကြောင်း သုတေသီတချို့က ပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကလေးရမှာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပြဿနာရှိမည်ဆိုပါက အိပ်ပျော်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုမည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် သင့်ကို သာယာမှု ပေးမည်ဆိုပါက အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အများကြီး အကျိုးပြုစေပါသည်။

ရေနွေးနှင့်ရေချိုးပါ

ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အပူချိန်က ခန္ဓာကိုယ်၏ တာဝန်ယူသည့်ချက်ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့က ယူဆသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မှာ အိပ်နေစဉ် နိမ့်ပြီး နေ့လယ်ပိုင်းတွင် အမြင့်ဆုံးအမှတ်သို့ ရှိသည်။ ယင်းအချက်ကြောင့် အပူချိန် ကျလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ငိုက်မျဉ်းလာသည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့ကြောင့် အိပ်ရာမဝင်မီ (၄) နာရီခန့်ကြိုပြီး ရေနွေးနှင့် ရေချိုးပါက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မြင့်ပေးမည်။ ယင်းနောက် အပူချိန် ကျဆင်းလာမည်။ သင် မောပန်းသည်ဟု ခံစားရမည်။ အိပ်ပျော်ရန်မှာ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် ဟိုမုန်းကုထုံး

ရာသီလာ အမျိုးသမီးများတွင် သွေးမဆုံးမီအချိန်တွင် ဟိုမုန်း အတက်အကျ ပြင်းထန်သည့်အတွက် အိပ်မပျော်ရောဂါ ခံစားရတတ်သည်။ နံနက် (၃) နာရီလောက်တွင် အိပ်ရာနိုးနေတတ်သည်။ ယင်းသို့ အမျိုးသမီးများအတွက် အီစထရိုဂျင်ဟိုမုန်း အစားထိုးကုထုံး HRT ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် ရာသီသွေးရပ်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် သုံးစွဲသည့်အခါ သွေးခဲခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါ စသည်ကို အန္တရာယ်ကို တိုးမြင့်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိချက်ကြောင့် လူနာနှင့် ဆရာဝန်များအကြား ယင်းကုထုံးကို လျှော့နည်းလာသည်။ သို့ဝိုင်း ရာသီသွေးမရပ်သည့် အမျိုးသမီးများမှာ HRT ကုထုံးကြောင့် အအိပ်ပိုကောင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းကုထုံးက ချွေးပြန်ခြင်း၊ ပူနွေးခြင်း hot flashes ကို လျော့ပါးစေခြင်းကြောင့်လား တခြားအကျိုးသက်များ ရှိ၍လားဆိုသည်ကိုတော့ အသေအချာ မသိပါ။ ဆေးလုံး၊ ဂျယ် သို့မဟုတ် ကပ်ခွာသုံးမည်လားဆိုသည်ကို ရွေးချယ်ပြုမည်။ တတ်နိုင်သ၍ အနိမ့်ဆုံး ဓာတ်ချိန်ကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်စိတ်ပြေလျော့နည်းများကို သင်ယူပါ

အိပ်ပျော်ရန် ကြိုးစားလေ ပို၍ အိပ်မရဖြစ်တတ်သည်။ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတစ်ခုမှာ လူတွေက အိပ်ခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်လွန်ခြင်းနှင့် အတင်းအကျပ် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် လုပ်ခြင်းပါပဲဟု ဒေါက်တာ စတီဗင်ဆင်က ပြောသည်။ အိပ်ပျော်ရန် သော့ချက်မှာ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ချနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူခြင်း၊ အကြောအချဉ်ဆန့်ခြင်း သို့မဟုတ် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့က အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လွယ်လွယ်နှင့်တော့ ဖြစ်မလာပါ။ စိတ်အစား တူးသည့်နည်းတွာ အချိန်ယူရပါမည်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ဆရာဝန်များတွေ့ရှိထားသည့် အထူးကောင်းမြင်သည့်နည်းမှာ (၂) မျိုးမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

(၁) အသက်ပြင်းပြင်း ရှူလိုက်မှုစဉ် သင့်အသက်ရှူနှုန်းကို လျော့ချလိုက်ပါ။ လေက သင့်ကိုယ်ထဲ တဖြည်းဖြည်း ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်လုပ်နေသည်ကို တွေးကြည့်ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခြင်းကို နေ့ဘက်တွင် လေ့ကျင့်ထားပါက ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

(၂) ကောင်းသည့် စိတ်ပုံရိပ်စရာ အတွေးများဝင်လာလျှင် ယင်းအတွေးအမျှင်များကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပါ၊ ယင်းသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်မှာ သင့်တွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် သာယာကြည်နူးဖွယ်ရာ အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ၊ အချိန်ကောင်းများကို ပြန်ပြောင်းသတိရပါ၊ မိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ၊ သို့မဟုတ် ၁၀၀၀ ဂဏန်းကို နောက်ပြန်ရေတွက်ကြည့်ပါ။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

❑

www.burmeseclassic.com