

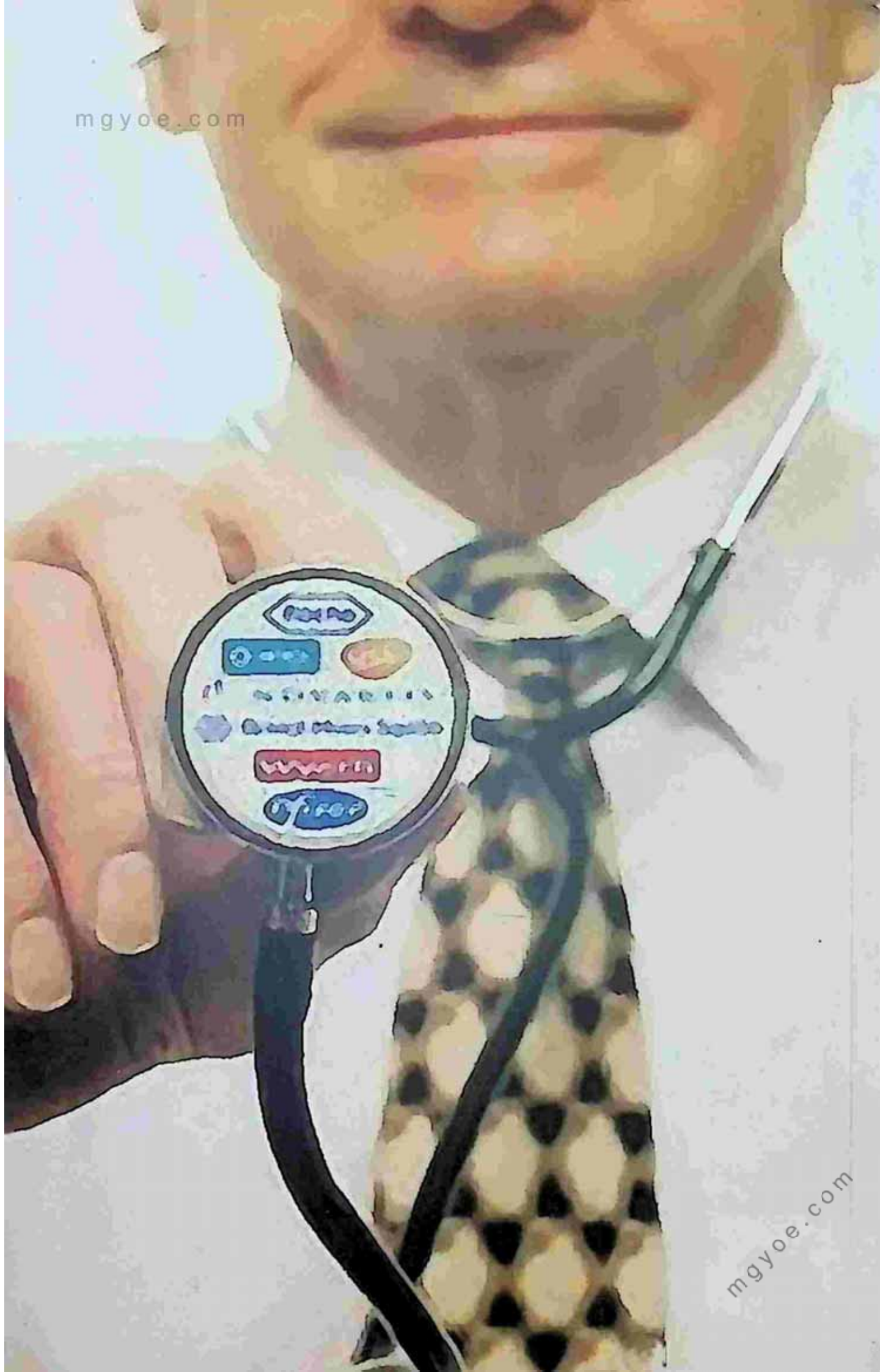
ကိတ်ကုသိုလ်ရေးအနုပညာ

The
Doctors Book of
HOMIE
REMEDIES

ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့်
အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ
ဦးလှမြင့်(ဝိဇ္ဇာ)



mgyoe.com



mgyoe.com

ဆရာဝန်များညွှန်ပြချက် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၀၅၀၅၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၅၀၀၅၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m . s . ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို
စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ -
ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ
အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာ
လတွင် တန်ဖိုး ၂၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြ၊ ညီဝင်းမြင့်

၈၀၈ • ၈၄

လှမြင့်၊ ဦး (ဂန္ဓမာ)
အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ / ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ။ - ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။
စာမျက်နှာ ၁၆၆ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီမီတာ x ၂၀.၅ စင်တီမီတာ
(၁) အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ

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) | ၃၀ |
| ၈။ | ဗောက်ပြဿနာ (Dandruff) | ၃၄ |
| ၉။ | ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles) | ၃၉ |
| ၁၀။ | ဝက်ခြံ (Acne) | ၄၅ |
| ၁၁။ | ကြွက်နို့ (Wart) | ၅၀ |
| ၁၂။ | အရေပြားနာရေယုန် (Herpes Simplex) | ၅၅ |
| ၁၃။ | ခါးပတ်ရေယုန် (Shingles or Herpes Zoster) | ၆၀ |
| ၁၄။ | ရည်ကြည်ဖုများ (Blisters) | ၆၅ |
| ၁၅။ | အပူလောင်နာ (Burns) | ၇၁ |
| ၁၆။ | အနာစိမ်း (သို့) မွေးကျွတ်နာ (Boils) | ၇၅ |
| ၁၇။ | သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension) | ၈၀ |

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



ဒါတွေကို သင်သိပါသလား?

- ❑ ညအိပ်ချိန်တွင် အက်ဆစ်ဓြေဖျက် ဆေးလုံးတစ်လုံး (Anacid) ဆောက်ခြင်းက ညအိပ်ချိန် ပန်းနာရင်ကျပ်ထခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ❑ ရှောက်သီးကိုစုပ်ခြင်းက ခရီးသွားဝေဒနာသို့မဟုတ် ခရီးသွားမူးမော်ခြင်း (Motion Sickness) ဖြစ်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။
- ❑ ခြင်ကိုက်သည့်နေရာများအပေါ် အက်စ်ပရင်အမှုန့်နှင့် ပွတ်ပေးခြင်းက အရောင်ကို လျော့စေသည်။
- ❑ အိမ်မွေးခွေးတစ်ကောင်ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက သွေးတိုးကို ကျစေနိုင်သည်။
- ❑ သင့်ကျောပေါ်အိပ်ခြင်း (ပက်လက်အိပ်ခြင်း)က ပါးရေတွန့်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား

လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ စာဖတ်ဝါသနာထုံပြီး 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 မိမိအိမ်တွင်း၌ပင် အိမ်တွင်းရှိဆေးဝါးနှင့် မီးဖိုချောင်သုံး အစားအသောက်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင် သည့် ဆေးဝါးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသနိုင်သည့်နည်းများပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် “ဆေးမြီးတို”များဖြင့် ကုသသည့်နည်းများပဲ ဖြစ်သည်။

“ဆေးမြီးတိုများ” ဟု ဆိုလိုက်သော်လည်း သူပြောပြော တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားကြား အရပ်သုံးဆေးမြီးတိုများ မဟုတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်ရှိ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် စပယ်ရှယ်လစ်ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ပွဲတွေ့အသုံးတည့် ခဲ့သည့် နည်းများ သို့မဟုတ် အကြံပေးချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် အကျိုးများလှပါသည်။

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

(မှတ်ချက် - စာရေးသူ၏ဆောင်းပါးတွင် စာရှည်မည်စိုးသောကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်တို့၏ အမည်နှင့်ရာထူးကိုနှစ်ဦးစသုံးဦးစလောက်မျှသာ ဖော်ပြထားပါသည်။)

ဖော်ပြပါ ကုထုံးနည်းနာများသည် ဆရာဝန်နေရာယူပြီး ရောဂါဝေဒနာ ကို ကုစားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သို့မဟုတ် ပြသရန် မလိုအပ်သေးသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြုခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးမြီးတို့များဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားပါလျှင် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရမည့် ကရိကထံ ဒုက္ခ ကင်းဝေးပြီး ငွေအကုန်အကျနှင့် အချိန်ကုန်များစွာမှ သက်သာ သွားစရာ အကြောင်းရှိမည် မဟုတ်ပါလား။

အထက်ပါ The Doctors Book of Home Remedies စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး မြန်မာပြည်မှ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် အကျိုးများမည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် မိမိပင်တိုင်ရေးနေသည့် စာစောင်များမှ တစ်ခုဖြစ်သည့် အပတ်စဉ်ထုတ် အကျိုး ဆောင်ဂျာနယ်သို့ ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ဆောင်းပါး ပုဒ်ရေ (၄၀) ကျော်ပြီ ဖြစ်သည်။

ယင်းဆောင်းပါးအချို့ကို စုစည်း၍ ယခုတွေ့ရှိရသည့် စာအုပ်ပုံစံဖြင့် ပြန်လည်တင်ဆက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းစာအုပ်ကိုပေးသည့် ဦးစိန်မြ အားလည်းကောင်း၊ ဆောင်းပါးကိုအပတ်စဉ် ဖော်ပြပေးခဲ့သည့် “အကျိုးဆောင်” ဂျာနယ်အားလည်းကောင်း၊ သပ်ရပ်ခုံညားသည့် စာအုပ်အသွင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးလိုက်သည့် “စိတ်ကူးချိုချိုစာပေအနုပညာ” စာပေတိုက်အားလည်းကောင်း ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)
၃-၅-၂၀၀၉

မူရင်းစာအုပ်မှ အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ

သင်သည် လူသူမရှိသည့် ကျွန်းတစ်ကျွန်းတွင် သောင်တင်နေပြီး ကိုယ်ထူကိုယ်ထလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် စာအုပ်တစ်အုပ်လိုငြားအံ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာအားလုံးနီးပါးကို ထိထိရောက်ရောက်နှင့် ဘေးကင်းစွာ သင့်အား ကုသမှုပေးနိုင်မည့် ဆေးဘက်မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို လိုငြားအံ့။ ယခုစာအုပ်သည် ထိုသို့မျိုးစာအုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သင်တို့လက်ထဲ ကိုင်ဆောင်ထားသည့် ပုံနှိပ်စာမျက်နှာများမှာ “အံ့ဖွယ်ဆေးဝါးတစ်ခု” နှင့် ညီမျှပါသည်။ ထူးထူးခြားခြား စွမ်းပကားကြီးမားပြီး ဘက်စုံသုံးနိုင်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး သင်အပါအဝင် သန်းပေါင်းများစွာသော ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူများ၏ ပညာဉာဏ်နှင့် အတွေ့အကြုံကို စစ်ထုတ် ညှစ်ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါဇင်နှင့်ချီသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့် ရောဂါဘယများအတွက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကောင်းဆုံးသော ကုသနည်းနာနိဿယများကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း မည်ပါသည်။ ယင်းနည်းနိဿယများသည် “အံ့ဖွယ်ဆေးဝါးတစ်ခု” ကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည်။ လူတိုင်းလက်ကိုင် သုံးစွဲနိုင်သည်။ ဘေးကင်းသည်။

အဆိုပါ အံ့ဖွယ်ဆေးဝါးကို အဘယ်ကဲ့သို့ ဖော်စပ်ခဲ့ပါသလဲ။ Prevention Magazine Health Books မှ အယ်ဒီတာများသည် လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ (Medical Expert) ကို အင်တာဗျူးများပြုလုပ်၍ ၎င်းတို့အား “အိမ်တွင်းကုသနည်းများ” (Home Remedies) သို့မဟုတ် “ဆေးမြီးတိုများ” ကို မေးမြန်းသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စာဖတ်သူများအား စိတ်ကသိကအောင်ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်သူများကို မိမိကိုယ်တိုင် ကုသနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းသည်။ အဆိုပါ

ကျွမ်းကျင်သူများက ဖြေကြားပေးခဲ့သည်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုလက်စထရော့
 လျော့နည်းကျဆင်းစေမည့် နည်း (၂၇) နည်း၊ လိပ်ခေါင်း (Hemorrhoids)
 အတွက် ကုသနည်း (၁၈) သွယ်၊ တိရစ္ဆာန်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Sting) အတွက်
 ဖြေနည်း (၃၈) နည်းနှင့် ရေယုန်ဝေဒနာကုသသည့် လက်တွေ့နည်းနာ(၁၄) သွယ်
 တို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အားလုံးခြုံလိုက်သော် ကျွမ်းကျင်သူများက ကျန်းမာရေး
 ပြဿနာ (၁၃၀) ကျော်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့် နည်းနာနိဿယပေါင်း
 (၂၃၀၀) ကျော်ကို ဝေငှခဲ့သည်။ ကုသနည်းများ ပေါင်းလန်အောင်များခြင်းပင်
 မဟုတ်ပါလား။

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
 မဲ့ကျန်းသို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ယူဆောင်သွားရမည်ဆိုလျှင် သို့တည်းမဟုတ် သင့်
 နေအိမ်ဂေဟာအတွက် ကုသရေးအဖော်မွန်တစ်ဦးကို လိုချင်ပါလျှင် ယခုစာအုပ်
 ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့သည့် ဆရာဝန်များကလည်း
 သဘောတူပါလိမ့်မည်။ တကယ့်ကို အံ့ဩစရာကောင်းသည့် စာအုပ်မို့ပါ။

William Gottlieb
Editor in Chief
Prevention Magazine Health Books

ထုတ်ဝေသူစကား

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

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

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

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

၁။ မျက်မြှေးရောင်နာ (Conjunctivitis)

မျက်စိရဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာဖြစ်တဲ့ မျက်မြှေးသို့မဟုတ် 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 သက်သာပျောက်ကင်းလေ့ ရှိသည်။ ဘက်တီးရီးယား မျက်မြှေးရောင်နာသည် ပဋိဇီဝမျက်စဉ်ဆေးရည်နှင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

မျက်မြှေးရောင်နာ လူနာများအတွက် အောက်ပါနည်းနာများက သက်သာမှုနှင့် နာလန်ထမှုကို မြန်မြန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

မျက်စိအပေါ်ရေပတ်ကပ်ပေးပါ

သင့်မိခင်က သင့်အိပ်ရာဘေးမှနေပြီး ဇလုံထဲအဝတ်စကိုနှစ်ပြီး သင့် မျက်စိများအပေါ် အသာအယာတင်ပေးသည်ကို သင် အမှတ်ရပေမည်။ ခေါင်းအုံး

စိုသည်မှလွဲ၍ သူမလုပ်ဆောင်ချက်မှာ မှန်ပါသည်။ “ပူဇွေးတဲ့ရေဖတ် (Compress) တစ်ခုကို မျက်စိများအပေါ် (၅)မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်အထိ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ တင်ပေးတာက သင့်ကို သက်သာစေပါတယ်” ဟု ဘိုစတွန်ရှိ ကလေးဆေးရုံမျက်စိဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ မျက်စိဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရောဘတ်ပီတာဆင်က ပြောပါသည်။

မျက်စိကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ

မျက်မြှေးရောင်နာက အကြိမ်များစွာမှာ သူ့ဘာသာသူ သက်သာပျောက် ကင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရောဂါပျောက်သည့် နည်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးရန် သင့် မျက်စိများနှင့် မျက်ခွံများကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ဝှမ်းလုံးကိုငံပြီး ရေ သို့ မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည်ထဲ နှစ်စိမ်ပြီး မျက်ဝတ်များကို စင်အောင် သုတ်ပေးပါ။

လူကြီးအတွက် ဘောဘီရှန်ပူ

ပူဇွေးသည့် ရေပတ်သည် ကလေးများအတွက် အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးများအတွက် ရံဖန်ရံခါ ၎င်းထက် ပို၍ လိုအပ်သည်။ မျက်ဝတ်များများထွက်သည့် လူကြီးများက ဘောဘီရှန်ပူ တစ်ဆ၊ ရေ ဆယ်ဆ ပါသည့် ပျော်ရည်ကို သုံးသင့်သည်။

“ပိုးမွှားကင်းစင်သည့် ဝှမ်းလုံးကို ယင်းပျော်ရည်ထဲနှစ်ပြီး မျက်တောင်မွှေး များကို သန့်စင်ပါ။ ရေပူက မျက်ဝတ် အမာအခဲကို နူးညံ့စေပြီး ရှန်ပူက မျက်ခွံ အစပ်နှင့် မျက်တောင်ကို သန့်ရှင်းပေးသည်။ ဆေးဆိုင်တွင် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုဘဲ ဝယ်၍ရသည့် ပျော်ရည်မှာလည်း အလားတူအာနိသင် ရှိပါသည်။

မျက်စိနှင့်ထိသည့် အရာမှန်သမျှကို လျှော်ဖွပ်ပစ်ပါ

မျက်စိအတွက် အသုံးပြုသည့် ပိတ်စနှင့် မျက်စိနှင့်ထိတွေ့သည့် အရာဟူ သမျှကို စင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပစ်ပါ။ ကူးစက်မျက်မြှေးရောင်နာသည် အလွန်ကူးစက် မြန်ပါသည်။ လူနာသုံးသည့် မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ဖန်ရည်ဆေးအဝတ် စသည် တို့ကို တခြားသူနှင့် မျှဝေ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ရောဂါ အလွယ်တကူပျံ့နှံ့မှာ ဖြစ် ပါသည်။

ရေကူးမည်ဆိုလျှင်

ရေကူးကန်ရေထဲရှိ ကလိုရင်းက မျက်မြှေးရောင်နာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလိုရင်း မရှိပြန်လျှင်လည်း ရေထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားပွားများမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းဘက်တီးရီးယားကလည်း မျက်မြှေးရောင်နာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သည့် အတွက် သင့်မှာ ရောဂါရလွယ်သူဖြစ်လျှင် ရေကူးတော့မည်ဆိုလျှင် ရေထဲတွင် ရှိစဉ် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်သည့် နေကာကို တပ်ထားပါ။

ရေခဲကြပ်ထုပ်ထိုးပါ

သင့် မျက်မြှေးရောင်နာသည် ပန်းဝတ်မှုန် စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ယင်းသည် မတည့်ဓာတ်ပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာ allergic Conjunctivitis ပဲဖြစ်သည်။ သင့်မျက်စိက ခြင်ကိုက်သကဲ့သို့ ယားယံပြီး မျက်စိတွင် အချိန်အတော် မျက်ဝတ်ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ဒါက မတည့်ဓာတ်ပစ္စည်းကြောင့် မျက်မြှေးရောင်နာ၏ လက္ခဏာပဲဖြစ်သည်ဟု စင်နီဆိုဒါရိုစိန်ပေါလ်ရမ်ဆေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဗဟိုဌာန၏ မျက်စိရောဂါဌာနအကြီးအကဲ ဒေါက်တာဂျေ၊ ဒဲနီရယ်လ်နယ်လ်ဆင်က ဆိုသည်။ ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် anti-histamine ဆေးက အသုံးဝင်ပါသည်။ အပူမသုံးဘဲ အအေးသုံးပါ။ ရေခဲက ယားယံခြင်းကို တကယ်သက်သာစေပါသည်။

အိပ်ရာမဝင်မီဆေးထည့်

ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် မျက်မြှေးရောင်နာဆိုလျှင် မျက်စိပိတ်ထားလျှင် ပို၍ပြင်းထန်လာသည်။ ဒါကြောင့် သင်အိပ်နေစဉ် ညဘက်တွင် ဝေဒနာပိုဆိုးတတ်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာပီတာဆင်က 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

ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် အဝါ(သို့) စိမ်းဝါရောင် မျက်ဝတ်များများစားစား ထွက်ခြင်း။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် မျက်စိနီမြန်းခြင်း

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

အထက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုး ကြုံတွေ့ရလျှင် အချိန်ဆိုင်းခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း မပြုဘဲ ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသပါ။



၂။ နားကိုက်ဝေဒနာ (Earache)

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

နားကိုက်ဝေဒနာသည် မည့်သည့် အသက်အရွယ်ပိုင်း၌မဆို ကျရောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကလေးအရွယ်တွင် အဖြစ်များသည်။ နားအလယ်ပိုင်း (Middle ear) တွင် ကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် မည်သည့်အရာမဆို နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင်းရှိ ပိတ်ဆို့မှု သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းမှုသည် နားတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နားနှစ်ဖက်စလုံး နားပြွန်များအထိ ပျံ့သွားနိုင်ပြီး နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရံဖန်ရံခါ နှာခေါင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှပ်ညှစ်ခြင်းက ယင်းသို့ ပျံ့နှံ့မှုကို မြန်ဆန်စေသည်။ အအေးမိခြင်း၊ ခေါင်းရိုးတွင်း လိုဏ်ခေါင်းပိုးဝင်ခြင်း (Sinus infection) သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်ခြင်းက နားကိုက်ခြင်း အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေတတ်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်အပြင် လေယာဉ် စီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်အနက်ပိုင်းထဲသို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးရာတွင်လည်းကောင်း၊ လေထုဖိအားကြောင့် နားကိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။ ဆံပင်ညှပ်ရာမှ ဆံပင်စ သေးသေးလေးများ နားထဲဝင်ပြီး နားကို ယားယံကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်းမှာ တာရှည်ခြင်း မဖြစ်တတ်သော်လည်း ကုသမှုမပြုလုပ်ပါက နောက်ထပ် ဖြစ်လာတတ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် နားထာဝစဉ်ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်းအထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

နားကိုက်ခြင်းမှာ ညဘက်အခါ ပိုဆိုးပါသည်။ နေ့ဘက်တွင် ဦးခေါင်းက မတ်မတ်ထောင်ထားသည့်အတွက် နားပြွန်များ (နားနှင့်လည်ချောင်း ဆက်ထား

သော ပြန်) က သူ့ဘာသာ အညစ်အကြေးကို လည်ချောင်း၏ နောက်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်သည်။ ထို့အတူ သင်က အစာဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းကို ပြုလုပ်သည့်အတွက် နားပြန်များ၏ ကြွက်သားများက ရှုံ့ခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်းရှိသည်။ ပြန်ကို ပွင့်စေပြီး လေကို နားအလယ်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိစေသည်။ သို့သော် ညဘက် သင်အိပ်သည့် အခါ ပြောင်းလဲမှုများ ပေါ်လာသည်။ နားပြန်များက သူ့ဘာသာသူ မလိုအပ်သည့် အရာကို စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုနိုင်တော့။ ဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်းလည်း မရှိတော့သည့်အတွက် လေကိုလည်း များများစားစား မရရှိ။ နားအလယ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသည့် လေမှာ စုပ်ယူခြင်းခံရသည့်အတွက် လေဟာနယ်ဖြစ်လာပြီး နားစည်မြွေးကို အတွင်းဘက်သို့ စုပ်ယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ တစ်စုံတစ်ယောက်က သံပူချောင်းကို သင့်နားထဲထိုးထည့်သည့် ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားရပြီး အိပ်ရာမှ နိုးလာမည်။

သက်သာစေရာ နည်းအဖြာဖြာ

မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မတ်မတ်ထိုင်နေခြင်းက ရောင်ရမ်းခြင်းကို နည်းပါးစေပြီး နားပြန်ထဲမှအရာကို သူ့ဘာသာ စီးကျစေပါသည်။ ဝါးမျိုခြင်းက နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။ အိပ်သည့်အခါ သင့်ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် အောက်မှ ထောက်စရာတစ်ခုခုဖြင့်ထားပြီးမှ အိပ်ပါဟု နယူးဟန်ရှိုင်ယား၊ ဒါးမောက်မာစ်(ထ်)ကော့စ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမှ နားနှင့် လေပြန်ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာဝေဒါက ပြောသည်။

ဆံပင်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် မှုတ်ပါ

လူကြီး သူမတို့၏ ဆေးတံမှ မီးခိုးငွေ့ကို ကိုက်နေသည့် နားထဲသို့ မှုတ်သွင်းခြင်းသည် ကြောင်းကျိုးအခြေခံ အချက်အလက်ရှိပါသည်။ ဆေးတံမှ ဆေးခိုးငွေ့က နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေခြင်း မဟုတ်။ အပူဓာတ်ကသာ သက်သာမှုကို ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အင်ဒီယာနာမှ မိသားစုဆရာဝန် ဒေါက်တာဒန်းဒရူးက ပြောပါသည်။ ယင်းအခြေခံအချက်ပေါ်မှီပြီး 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 (Middle ear) တွင် ဖြစ်ရန်များသည်။ နားကို ဆွဲလိမ်ခြင်းကြောင့် နားက နာနေပါလျှင် ပြဿနာ သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါမှာ နားဖြုန်အပြင်ပိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆီနွေးနွေးကို နားထဲထည့်ပေးပါ

ဘောဘီလိမ်းဆေးဆီ (baby oil) သို့မဟုတ် တွင်းထွက်အစွမ်းမဲ့ ရေနံစိမ်းဆီ (mineral oil) ပါ ပုလင်းတစ်လုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၌ ရှိသည့် ရေလုံထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေ၏အပူချိန်ရောက်အောင် ဆီပုလင်းကို စိမ်ထားပါ။ ယင်းဆီတစ်စက်၊ နှစ်စက်ခန့်ကို နာနေ၊ ကိုက်ခဲနေသည့် နားထဲ ထည့်ပါက သက်သာစေပါသည်။ အထူးသတိပြုရမည့်အချက်မှာ နားစည်မြှေးပျက်စီးခြင်း၊ ပေါက်ကွဲသွားခြင်း ရှိမည်ဟု ယူဆပါက ဆီကို ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနှင့်။

‘ပီကေ’ကို ဝါးပါ

လေယာဉ် စီးနေစဉ်အတွင်းတွင် သူတို့၏ နားများပွင့်စေရန် ပီကေဝါးရသည်ကို လေယာဉ်စီးခရီးသည်အများစုက သိရှိထားကြပါသည်။ ညလယ်တွင် နားကိုက်သည့်အခါ ယင်းနည်းကို အသုံးပြုရန် သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ ဝါးခြင်းကြောင့် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုက နားဖြုန်ကိုပွင့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ်းဝေခြင်း

သမ်းဝေခြင်းက နားဖြုန်ကို ပွင့်စေသည့် ကြွက်သားကို လှုပ်ရှားစေသည်။ သမ်းဝေခြင်းသည် ပီကေဝါးခြင်း (သို့မဟုတ်) ပူဒီနာ (mints) ကို စုပ်ခြင်းထက်ပင် သာလွန်ပါသည်။

သင့်နှာခေါင်းကို ညှစ်ပြီး ပိတ်လိုက်ပါ

သင့် လေယာဉ်က အမြင့် ၃၂,၀၀၀ ပေတွင် ပျံသန်းနေစဉ် သင့်နား နာကျင်ကိုက်ခဲလာပါက သက်သာရန် လုပ်နိုင်သည့်နည်း ရှိပါသည်ဟု အမေ

ရိကန် နားနှင့် လေဖြန်ရောဂါဆိုင်ရာအကယ်ဒမီမှ ပြောပါသည်။ သင့် နှာခေါင်းကို ပိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်ဟ၍ လေတဝကြီး ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ သင့်ပါးနှင့် လည်ချောင်းကြွက်သားများကို အသုံးပြုပြီး လေကို နှာခေါင်းနောက်ဘက်သို့ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်ပါ။ သင့် နှာခေါင်းကိုင်ထားသည့် လက်ချောင်းများကို လွတ်ထွက်သွားအောင် မှုတ်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်သည်။ ဖောက်ခနဲ အသံကြားလိုက်ပါက နားအတွင်းနှင့် နားအပြင်မှ ဖိအား ညီမျှ ကြောင်း သိရပါမည်။

လေယာဉ်ဆင်းနေစဉ် မအိပ်နှင့်

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

ရင်ချောင်ဆေးကိုကြိုသုံးပါ

သင်က လေယာဉ်ခရီးရှိနေပြီး သင့်ခေါင်းရိုးတွင် 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 နားစည်မြှေးထိခိုက်မှု နည်းပါးပါသည်။ ဒေါက်တာအင်ဒရူးက ရေကူးသူများအား ရေအောက် သုံးပေ၊ လေးပေထက် ပိုနက်သည့်နေရာတွင် မကူးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

နှာခေါင်းမွန်နေပုံရပါက လေယာဉ်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေထဲ ဒိုင်ဗင် ထိုးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို သိပ်အားမကိုးပါနှင့်

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

Guardian of Health စာအုပ်ပါနည်းနာတချို့

ယင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြချက်တချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ နားကိုက်ခြင်း စတင်ခံစားရသည်နှင့် ရေပူထည့်ထားသည့်ပုလင်း (ရော်ဘာရေ နွေးအိတ်စသည်) ကို နားတွင် ကပ်ပေးပါ။

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

သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် Salad Oil ကို အနည်းငယ်နွေးအောင် အပူ ပေးပြီး နားထဲထည့်ပါက သက်သာမှု ရစေနိုင်ပါသည်။ အထက်ကနည်းများ မသုံးနိုင်မှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဆီအလွန်အကျွံ မပူစေရန် သတိထားပါ။

နားကိုက်ခြင်းက မကြာခဏဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခါကိုက်လျှင် နာရီ နှင့်ချီ ကြာတတ်ခြင်းဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။



၃။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း (Nosebleed)

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

သွေးယိုဆင်းခြင်းသက်သာစေမည့်နည်းလမ်းကောင်းများ
နှပ်တစ်ချက်ခပ်ပြင်းပြင်းညှစ်လိုက်ပါ

“သွေးယိုစီးခြင်းကို ရပ်ရန် မကြိုးစားမီ နှပ်တစ်ချက် ခပ်ပြင်းပြင်း ညှစ်လိုက်ပါ” ဟု မဟာတန် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းဆေးရုံမှ ခွဲစိတ်ကုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး အယ်လ်ဗင်ကတ်ဇ်က ပြောသည်။ ယင်းသို့ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းက သွေးကြောကိုပွင့်စေသည့် မည်သည့် သွေးခဲကိုမဆို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ သွေးခဲတစ်ခုက တံခါးတစ်ခုကို ဟနဲအောင် သပ်လျှိုသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ သွေးကြောများတွင် ဆွဲဆန့်၍ရသည့် ဖိုင်ဘာမျှင်များရှိသည်။ သွေးကြောကိုပွင့်ဟနဲအောင် ထောက်ထားသည့် သွေးခဲကို ဖယ်

ထုတ်ပစ်နိုင်လျှင် ဖိုင်ဘာမျှင်များက သွေးကြောအပေါက်ငယ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျုံ့ရှုံ့စေခြင်းဖြင့် အပေါက်ပိတ်စေနိုင်သည်။

“ဒီလိုလုပ်တာက တကယ်ကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ မဟုတ် တရုတ် လျှောက်လုပ်နေတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်” ဟူ၍ ဆန်ဒီအဲဂိုမှ နားနှင့် လေပြန်ဆိုင်ရာရောဂါအထူးကု ဂျွန်၊ အေ၊ ဟင်ဒါဆန်က ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှပ်ညှစ်လိုက်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းကို ဖိအားအနည်းငယ်ပေးခြင်းက နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်တန့်သွားစေပါသည်။

သွေးယိုဆင်းသည့် နှာခေါင်းဘက်ကို ဆေးဆွတ်ဝွမ်းဖြင့်ဆို့ထားပါ

ဝွမ်းကို ဘာဆေးနှင့် ဆွတ်သင့်ပါသလဲ။ ကျွမ်းကျင်သူ အတော်များများက ဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် Neo-Synephrmi, Afrin Nosal Spray စသည့် ရင်ချောင်ဆေးများကို သုံးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ဂျော့ဝါရှင်တန် တက္ကသိုလ်၊ ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးသိပ္ပံပညာရပ်ကျောင်းမှ နားနှင့် လေပြန်ရောဂါ ဆိုင်ရာ အထူးကု ဂျာရောပရင်စီပါ က ရှာလကာရည် (Vinegar) ကို ပို၍ သဘောကျသည်။ ရှာလကာရည်မှ အက်ဆစ်သည် အနာမရင်းအောင် သံပူကပ် သလိုမျိုး အကျိုးဆက်ကိုပေးသည်။ ရင်ချောင်ဆေးများက ယာယီထိန်းချုပ်မှုကို သာပေးပြီး အသုံးလွန်ပါလျှင် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်း နံရံကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

ပိတ်ကျဲစ (gauze) တစ်မျိုးတည်းကိုလည်း သုံးနိုင်

သင့်တွင် ဝွမ်း အလွယ်တကူမရှိလျှင် ပိုးသတ်ထားသည့် ပိတ်ကျဲစကို သုံးနိုင်ပါသည်။ သင့်နှာခေါင်းထဲ မထည့်မီ ပိတ်ကျဲစကို ရေဆွတ်ပါ။ ပိတ် ကျဲစကို ပြန်ထုတ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ သင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ရေခွက်သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပြီး ရေဖြည့်ပါ။ ယင်းရေဖြင့် နှာခေါင်းထဲရှိ ပိတ်ကျဲစကို ရေဆွတ်ပေးပါ။ ထုတ်ရလွယ်ကူလိမ့်မည်။

သင့်နှာခေါင်းအပျော့သားနေရာကို လက်ဖြင့်ညှစ်ပေးပါ

နှပ်ညှစ်ပြီး သင့်နှာခေါင်းကို ဝွမ်း သို့မဟုတ် ပိတ်ကျဲစဖြင့် ပိတ်ဆို့ ပြီးသည့်အခါ သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို အသုံးပြုပြီး နှာခေါင်း၏အပျော့သား နေရာကို နှာခေါင်းပိတ်သွားအောင် ညှစ်လိုက်ပါ။ ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ကြာသည် အထိ ဆက်ညှစ်ထားပါ။ သွေးယိုစီးခြင်း မရပ်တန့်ပါလျှင် နောက်ထပ်ဝွမ်း (သို့) ပိတ်ကျဲစကို အသစ်သုံးပြီး တစ်ဖန် ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်အထိ ညှစ်ထားပါ။

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

မတ်မတ်ထိုင်ပါ

မတ်မတ်ထိုင်ပြီး လေကို ပါးစပ်ဖြင့်ရှူပါ။ လဲလျောင်းလိုက်လျှင် သွေးကို မျိုမိပေလိမ့်မည်။ ရေခဲကျပ်ထုပ် (ice pack) ဖြင့် နှာခေါင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းနောက်ပိုင်းကို ဖိပေးပါ။ အအေးက သွေးကြောကိုကျူးစေပြီး သွေး ထွက် 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 စတီယာနိုက်လိမ်းဆေးကိုသုံးပါ

သင့် နှာခေါင်းထဲ ယင်း လိမ်းဆေးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လိမ်း ပေးပါလျှင် Staph ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ဖျက်ဆီးပစ်မှာဖြစ်သည်။ ဒါက ယားယံခြင်းကို ရပ်စဲသွားစေပြီး သင့်ကို ကော်ထုတ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် လှုံ့ဆော်သည့် အကျိအခွဲခဲမာခြင်းကို တားဆီးပေးပါသည်။

အက်စ်ပရင်ကိုသတိထား

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

ဒါတွေကိုသတိထားပါ

ဒေါက်တာဟင်ဒါဆင်က သူ့လူနာများအား အက်စ်ပရင်နှင့် တူသည့် ဆယ်လီဆယ်လိတ် (Salicylates) ပမာဏများများစားစားပါသည့် အစားအစာမျိုးကို ရှောင်ခိုင်းသည်။ ထိုအစားအစာများထဲတွင် မက်မွန်သီး၊ ပန်းသီး၊ ဘယ်ရီသီး အမျိုးအစားအားလုံး လေညင်းချယ်ရီသီး၊ စပျစ်၊ ငရုတ်ပွ၊ မက်

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

သင့်သွေးပေါင်ကို ထိန်းထားပါ

သွေးတိုးရှိသူများမှာ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း များတတ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် အဆီနည်း၊ ကိုလက်စထရော့နည်း အစားအစာကိုစားပါဟု ဝါရှင်တန် တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း၊ နားနှင့် လေပြန်ရောဂါဗေဒဌာနမှ နည်းပြဒေါက်တာ ဂီးလ်ဘတ်ထ် လီဗစ်က ပြောပါသည်။ “သင့်မှာ သွေးတိုးရှိလို့ သွေးကြောတစ်ခု ပေါက်သွားတာဆိုရင် ဦးနှောက်တွင်းမှာ ပေါက်တာထက် တခြားတစ်နေရာမှာ ပေါက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက ဘုရားပေးတဲ့ လမ်းလွဲအဆိုရှင်တစ်ခု နှင့် တူပါတယ်” ဟု ဒေါက်တာလီဗစ်က ပြောသည်။

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်စာစားပါ

သင်က မကြာခဏ နှာခေါင်းသွေးယိုသူ ဖြစ်ပါလျှင် ဆုံးရှုံးသွားသည့် သွေးကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် သံဓာတ်ပါသည့် ဖြည့်စွက်စာကို မှီဝဲရန် စဉ်းစားပါ။ သံဓာတ်သည် သွေးဆဲလ်ရှိ အဓိကပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဟေမိုဂလိုဘင်၏ မပါမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်သည်။

သင့်ရှူသွင်းလေကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ

သင် အသက်ရှူသည့်အခါ သင့်အဆုတ်များထဲ ရောက်ရှိမည့်လေက ကောင်းစွာ စိုစွတ်ခြင်းရှိနေအောင် သင့်နှာခေါင်းက လုပ်ပေးရသည်။ သည့်အတွက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ခြောက်သွေ့နေလျှင် သင့်နှာခေါင်းက အလုပ်ပိုလုပ်ရသည်။ အခန်းတွင်းသုံး စိုထိုင်းမှုထိန်းစက် (room Humidifier) ကောင်းကောင်းတစ်ခု ထားရှိနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။

ဗီတာမင် C ကောင်းကောင်းရပါစေ

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

သို့ဖြင့် သင့်နှာခေါင်းနှင့် နှာလိုက်များ (siruses)၏ အတွင်းပိုင်း အကာအရံကို စိုစွတ်စေသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

သင့်နှာခေါင်းပေါက် အမြဲစိုစွတ်ရန် လိုလာပါလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ယင်းနေရာကို တကယ့်ကို ခြောက်သွေ့စေပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးရွေးချယ်ရာမှာ သတိထား

အက်စ်ထရီဂျင် ဟိုမုန်းက အကျိအခွဲ (Mucus) ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အက်စ်ထရီဂျင်ကို ပြောင်းလဲစေမည့် အချင်းအရာမှန်သမျှသည် သင့်အား နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို 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 သွားတွေက အပူ ဒါမှမဟုတ် အအေးထိတာကို မခံနိုင်တာဆိုရင် ဒါကအသိထူးမှု (Sensitivity)နှင့် ဆိုင်တဲ့ပြဿနာပဲ ဖြစ်တယ်”ဟု ဘယ်လ်တီမိုး သွားပညာအကယ်ဒမီ၏ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ရောဂျာပီလီမင်း က ပြောသည်။ အပူအအေး အထိမခံနိုင်ခြင်းမှာ (Dentinal Hyper Sensility) ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်သည့်လူနာလည်း များသည်။ သွား၏ ကြွေလွှာအောက်ရှိ ဒန်တင်းအလွှာ (dentil) ပေါ်လာ၍ ဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ 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

ဆရာဝန်ထံ မပြသနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် ရှိသော်လည်း မပြသမိစပ်ကြား သက်သာမှုရရှိစေရန်ဖြစ်စေ အောက်ပါနည်းနာများထဲမှ တစ်ခုခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သက်သာစေရာနည်းအဖြာဖြာ

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

ပါးစပ်အပြည့် ရေကိုငုံပြီး ခပ်ပြင်းပြင်း ပလုတ်ကျင်းပါဟု တင်နက်စ်ဆီ သွားကောလိပ်မှ ဒေါက်တာတိန်တာက ပြောသည်။ သွားကြား အစာညှပ်ခြင်းကြောင့် သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ပါက ဤနည်းဖြင့် အစာထွက်သွားနိုင်၍ သက်သာမှု ရရှိနိုင်စေပါသည်။

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

ဝိစကီမော့သောက်ပါ

ဝိစကီတစ်မော့လောက် သောက်၍ နာနေကိုက်နေသည့် သွားအပေါ် ဝိစကီငုံထားပေးပါဟု ပင်ဆာဗေးနီးယားမှ ပုဂ္ဂလိကသွားဆရာဝန် ဒေါက်တာဖီးလစ်၊ ဒီ၊ ကွန် က ပြောသည်။ သွားဖုံးက ဝိစကီတချို့ကို စုပ်ယူမည်ဖြစ်သဖြင့် အနာကို ထုံသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျန်သည့် ဝိစကီကို ထွေးထုတ်ပါ။

ဆားရည်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ပလုတ်ကျင်းပါ

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

လေညှင်းဆီကိုသုံးပါ

လေညှင်းဆီကို သွားနာသွားကိုက်အတွက် လူတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် သုံးစွဲလာခဲ့ကြောင်း သွားဆရာဝန် ဒေါက်တာရစ်ချက်ရှဲ့ပတ်က ပြောသည်။ ဆေးဆိုင်မှ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လေညှင်းဆီ အစက်

၊ အနည်းငယ်ကို ကိုက်နေသည့် သွားပေါ် အစက်ချပါ။ သို့မဟုတ် ဝှမ်းဖြင့်တို့ပြီး
၊ သွားအပေါက်ထဲ ထိုးဖြည့်ထားနိုင်ပါသည်။

နာသည့်သွားနှင့် မကိုက်ဝါးနှင့်

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

ရေခဲအုံ့ပေးပါ

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

သင့်ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားပါ

သွားပေါ်ဖြတ်သွားသည့် လေအေးကြောင့် သွားပြဿနာပေါ်ပါက လေ
အေးမဝင်ရအောင် ပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပါဟု ဒေါက်တာလီဗိုင်းက ပြောသည်။

သွားချင်းကြိတ်မိ၍နာပါလျှင် ပါးစပ်ဟထားပါ

တချို့ သွားကိုက်ခြင်းမှာ သွားချင်းကြိတ်မိ ကိုက်မိ၍ ပိုနာလာတတ်ပါ
သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် သွားဆရာဝန်ထံ မပြသမီ သင့်ပါးစပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ
ဟထားပါဟု ဒေါက်တာလီဗိုင်းက အကြံပြုပါသည်။

အက်စ်ပရင်ဆေးပြားကို မျိုချပါ

“အက်စ်ပရင်ကို နာနေသည့် သွားဖုံးပေါ် တိုက်ရိုက် အုံ့ပေးပါ” ဆို
သည့် အချက်ကို မယုံပါနှင့်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက အက်စ်ပရင်ကြောင့် အပူ
လောင်နာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာတိန်တာက ပြောပါသည်။ အကိုက်
သက်သာစေရန် ၄ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၆ နာရီခြားပြီး လိုအပ်သလို အက်စ်ပရင်
တစ်ပြားစီ သောက်ပါ။

ကူးစက်ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ

အပူကပ်ပေးခြင်းကြောင့် သွားကိုက် သက်သာစေသည့်တိုင် ကူးစက် ရောဂါဆိုလျှင် အပူကပ်ပေးခြင်း (သို့) အုံပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အပူက ကူးစက် မှုကို မေးရိုးအပြင်ဘက် ပြန့်သွားစေပြီး ရောဂါကိုပိုမို ဆိုးရွားစေနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာကွန်းက ပြောသည်။

အပူအအေး အထိမခံသည့် “သွား” အတွက် ဒါတွေကိုသုံး

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

လက်ကို ‘နှိပ်ပေးခြင်း’ဖြင့် သွားကိုက်သက်သာစေနည်း

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

လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကနေဒါနိုင်ငံသား သုတေသီနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု လေ့လာရေး နိုင်ငံတကာအသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ရိုနယ်လ်မယ်လ်ဇက်စ်က ရေခဲနှင့် “မာဆတ်ချီ” လုပ်ပေးခြင်းက သွားကိုက်သူများထဲတွင် လူဦးရေ ၆၀ % မှ ၉၀ % အထိ သက်သာမှုရရှိစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူ့လုပ်ပုံကိုပုံက အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သူ၏သုတေသနက ပြသသည်။ သဘောမှာ ရေခဲနှင့် ပွတ် ပေးခြင်းဖြင့် ယင်းပွတ်သည့် လှုံ့ဆော်မှုအာရုံမှာ သွားကိုက်သည့် နာကျင်မှု သတိပေးချက်သွားမည့် အာရုံကြော (နပ်ကြော) လမ်းမနှင့် အတူတူပဲ ဖြစ်သည်။ အာရုံကြောက တစ်ချိန်လျှင် အချက်ပြမှုတစ်ခုတည်းကိုသာ လက်ခံသွားလာ စေသည့်အတွက် ပွတ်တိုက်ခြင်းအာရုံက နာကျင်မှုအာရုံထက် ပို၍ အလေးသာ သည့်အတွက် နာကျင်မှုအာရုံက မှေးမှိန်သွားရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၅။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုး (Halitosis)

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

မိမိ၏ ခံတွင်းနံ့ဆိုး သို့မဟုတ် အသက်ရှူနံ့ဆိုး (halitosis) ဘယ်လို အခြေအနေရှိသည်ကို သိလိုလျှင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား အမှန်ကို ပြောပြခိုင်း နိုင်သည်။ သည်သို့ မပြုလုပ်လိုပါလျှင် သင့်အသက်ရှူနံ့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး နိုင်သည့် နည်းများရှိပါသည်။

နည်းတစ်နည်းမှာ သင့်လက်ကို ခွက်သဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် ဆုပ်ကိုင်ထား ပြီး ယင်းအထဲ “ဟား” ဆိုပြီး အသက် ပြင်းပြင်းကြာကြာ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ လက်ခွက်ထဲရှိ လေကို နမ်းကြည့်ပါ။ ယင်းလေသည် အနံ့ဆိုးရှိလျှင် သူများ ကိုလည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

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

ဘာကြောင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုးထွက်ရပါသလဲ

မိမိစားလိုက်သည့် အစားအစာ တချို့ကြောင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ထွက် သည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မဆလား၊ ကြက်သွန်ဖြူနီနှင့် ငရုတ်ကောင်း

စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းအနံ့အသက်ပြင်းပြင်း ထွက်တတ်ပါသည်။ သို့သော် တချို့နေရာတွင် ခံတွင်းအနံ့ မကောင်းခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစာအိမ်နှင့် အူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် ဓာတ်ငွေ့များနှင့် အနံ့အသက်များ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ သင့်ခံတွင်းအနံ့ဆိုးက ထင်ရှားသည့် အကြောင်းချင်းရာ တစ်စုံတစ်ရာမရှိပေ။ (၂၄) နာရီထက် ပိုကြာကြာရှိနေလျှင် သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ထံ ပြသပါဟု ဘဲလ်တီးမိုး အထွေထွေသွားပညာအကယ်ဒမီမှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ရောဂျာ၊ ပီ၊ လီဗင် က ပြောပါသည်။

ခံတွင်းနံ့ဆိုး ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရောဂါများထဲတွင် ကင်ဆာ၊ အဆုတ်တီဘီ၊ ကာလသားရောဂါ (ဆစ်ဖလစ်)၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် သွပ်သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဆေးတချို့ဖြစ်သည့် Pencillamineနှင့် Lithium တို့သည်လည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်နည်းများ

ကြက်သွန်ဖြူမိသားစုကိုရှောင်

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

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအသားများကိုရှောင်

အမွှေးအကြိုင်ကဲသည့် ဒေလီအစားအစာများဖြစ်သည့် ပါစတာမီ၊ ဆာလာမီ၊ ပက်ပါရွန်နီတို့က ယင်းတို့ကို မျိုချပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်အတော်ကြာသည့်အထိ ပါးစပ်ထဲတွင် အဆီများ ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်တိုင်း ယင်းတို့အနံ့ ထွက်နေမည်သာ။ သင့်တွင် အနံ့အသက်ဆိုးမထွက်စေလိုသည့် ကိစ္စတစ်ရပ်ရပ်ရှိပါက ယင်းကိစ္စရပ်မတိုင်မီ (၂၄) နာရီကြိုပြီး ယင်းအစားအစာမျိုးကို ရှောင်ထားပါ။

ဒိန်ခဲကိုရှောင်ပါ

မုန့်များပေါ်ရှိ သို့မဟုတ် မုန့်အတွင်းရှိ ဒိန်ခဲသည် သင် အသက်ရှူထုတ် လိုက်သည့်လေထဲ စွဲမြဲစွာ လိုက်ပါတတ်သည်။ အခြား နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် လည်း အလားတူအကျိုးဆက်မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ ဝီစကီစသည်တို့ကို ရှောင်

ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့် ဝီစကီတို့သည် အရည်များ အကျန်ပစ္စည်း ချန် ထားခဲ့ပြီး သင့်ပါးစပ်ထဲရှိ 'သွားချေး' နှင့် ကပ်ငြိနေတတ်သည်။ ပြီး အစာချေအဖွဲ့ ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။ သင် ရှူထုတ်လိုက်သည့်လေထဲတွင် ယင်းတို့၏ အစအနများ ရောထွေးပါလာမည် ဖြစ်သည်။

သွားပွတ်တံကိုဆောင်ထား

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

ပါးစပ်ပလုတ်ကျင်းပါ

စားသောက်ပြီး သွားကို သွားပွတ်တံနှင့် မထိုက်နိုင်သည့်အခါ ပါးစပ် ပလုတ်ကျင်း နိုင်ပါသည်။ အစာစားပြီးတိုင်း သန့်စင်ခန်းသို့သွားပြီး ရေပါးစပ်

mgjoe.com

အပြည့်ငုံပြီး ဘယ်ညာ ဝေ့ဝိုက်ပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ ယင်းရေကို ထွေးထုတ် ပစ်ပါ။

အစာရှောင်ခြင်းကလည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖြစ်စေနိုင်

အစာစားခြင်းကြောင့်ချည်း ခံတွင်းအနံ့ဆိုး ဖြစ်စေသည်မဟုတ်။ ဥပုသ် စောင့်ခြင်း(သို့) အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ညံ့ဖျင်းသည့် အစားအစာကလည်း ခံတွင်း နံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

ပလုတ်ကျင်းပြီးမျိုချပါ

သင်က စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ စားသောက်ပြီးပြီ။ သွားပွတ်တံနှင့် သွားကြားပွတ်ချည်မျှင်က အိမ်မှာ။ စားပွဲကထွက်လို့ကလည်း အဆင်မပြေ။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် ရေဖန်ခွက် တစ်ခွက်ထဲမှ ရေကို တစ်မြုံလောက်သောက်ပြီး သွားပတ်လည် ရေကို ဝှေ့ရမ်း သန့်စင်ပါ။ အစားအစာ အစအနများပါသည့် ယင်းရေကို မျိုချပစ်လိုက်ပါ။

ဘူဒီနာအနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းရည်နှင့် ပလုတ်ကျင်းပါ

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

ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ကို အရောင်နှင့် အနံ့အသက်အရ ရွေးချယ်နိုင်ပါ သည်။ ပယင်းရောင်နှင့် ဆေးနံ့ပါသည့် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များတွင် စမုန်ဖြူ (thyme) ယူကလစ်ဆီ၊ ပက်ပါမင့်ဆီ (pepper mint) winter green စသည့် ရနံ့ဆီများ essential oi(s) နှင့်အတူ sodium benzoate သို့မဟုတ် benzoic acid ပါဝင်သည်။ အနီရောင်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အနံ့ပါ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များထဲတွင် ဇင့်ဒြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ နှစ်မျိုး စလုံးက ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အနံ့ထွက်စေမည့် စားကြွင်းစားကျန်များကို ဓာတ်ပြု ပြယ်စေမှာ ဖြစ်သည်။

ဘူဒီနာ (သို့) ပိကေကိုစားပါ

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

တရုတ်နံနံက အနံ့အသက်အတွက်ကောင်း

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

သင့်လျှာကို လျှာပွတ်တံဖြင့်တိုက်ချပေးပါ

လူအများစုက သူတို့၏ လျှာများကို မေ့လျော့ထားတတ်ကြပါတယ်။ သင့်လျှာမှာ အမွှေးမျှင်သဏ္ဍာန် ထိုးထိုးထောင်ထောင်တွေနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေရတာ ပါ။ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ရင် မှီတောတစ်တောနှင့် တူပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ သွားချေးနှင့် အစားအစာတချို့ ခိုအောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်ဟု ဒေါက်တာရှာပီရာ ဆိုပါသည်။ ဒေါက်တာရှာပီရာ၏ အကြံပေးချက်မှာ သင်သွားတိုက်နေစဉ်တွင် သင့်လျှာကို ပါ လျှာခြစ်တံဖြင့် ခြစ်ပေးပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အနံ့ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အစားအစာနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ ရှိမနေစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။



ဇက်နာခြင်း(သို့)လည်ပင်းနာ (Neck pain)

ဇက်နာခြင်း (သို့) လည်ပင်းနာ (neckpain) သည် များသောအားဖြင့် သင့် ဦးခေါင်းအနေအထား မမှန်သည့်အတွက် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါက သင့်ရဲ့ နားရွက်များကို ပုခုံးများထက် ရှေ့ရောက်အောင် အကြာကြီးထားသည့် အတွက် လည်ပင်းနာခြင်းဖြစ်သည်ဟု အကြီးတန်း ရူပကုထုံးပညာရှင် ဂျူးဂရစ်ဖင်က ပြောသည်။ ဂရစ်ဖင်သည် ကွန်နက်တီကပ်ရှိ ဂရင်းဂစ်ဆေးရုံ၊ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကုဋ္ဌာနမှ ခေါင်းကိုက်အတွင်းလူနာများကို ကုသပေးသည့် ခေါင်းကိုက်ကုထုံးပညာရှင်လည်း ဖြစ်သည်။ ဒါက ဇက်နာပြဿနာများရှိသူ လူအများအပြား ပြုလုပ်နေပုံ ဖြစ်သည်။

တချို့သူတို့မှာ သူတို့၏လုပ်ငန်းသဘာဝအရ အခြားသူများထက် ဇက်နာ ဝေဒနာ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ပမာအားဖြင့် အလှပြုပြင်သူပညာရှင်များသည် တစ်နေ့လုံး ကုန်းကုန်းကွကွအနေအထားနှင့် အလုပ်လုပ်နေရသည်။

သင့် အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သင့် လူနေမှုပုံစံကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လက်နာ ဝေဒနာကို မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်လာခဲ့လျှင် သက်သာမှုရစေရန် နည်းနာတချို့ကား ရှိနေပါသည်။ ယင်း နည်းနာများထဲတွင် အကျင့်ဆိုးများကို အကျင့်ကောင်းများနှင့် အစားထိုးခြင်း၊ လည်ပင်းကို လှေကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်း စသည့်တို့ပါဝင်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။

ကာကွယ်နည်း၊ သက်သာစေနည်းများ

ရေခဲထုပ်နှင့် အံ့ပေးပါ

ဧကံတောင့်ခြင်း စတင်လာပါက ရေခဲထုပ် သို့မဟုတ် ရေခဲတုံးလေးများကို မျက်နှာသုတ်ပဝါတွင် ထည့်ထုပ်ပြီး အံ့ပေးခြင်းက ကောင်းပါသည်။ လည်ပင်းအနည်းငယ် ဒဏ်ရာရ၍ ရောင်လာပါက ရေခဲက အရောင်ကျစေပါသည်။

အပူကြပ်ထုပ်ထိုးပေး

ရေခဲက အရောင်ကျစေပြီး နောက်ပိုင်း၊ အပူကြပ်ထုပ် ထိုးပေးပါ။ အပူက အံ့ဩလောက်အောင် သက်သာမှုကို ပေးပါသည်။ ရေပူရှောင်ဝါနှင့်လည်း ရေချိုးနိုင်ပါသည်။

လိမ်းဆေးများကိုရှောင်ပါ

ပြင်ပဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် လိမ်းဆေး လူးဆေးများသည် ဖြေသိမ်မှုကို ပေးသော်လည်း တကယ်တမ်းပျောက်ကင်းအောင် အစွမ်းအာနိသင် မရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ယင်းလိမ်းဆေး၊ လူးဆေးများသည် အရေပြားကို ဖောက်ထွင်း ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဟု Devenမှ ဘောလုံးအသင်း၏ လေ့ကျင့်ရေးမှူးဖြစ်သူ စတီအန်တိုနိုပူလိုက ပြောသည်။ ယင်းလူးဆေး လိမ်းဆေးများနှင့် အပူကြပ်ထုပ်တွဲပြီး ဘယ်သောအခါမှ မသုံးပါနှင့်ဟူ၍ အန်တိုနိုပူလိုက 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 ဆေးနှစ်လုံးသောက်ပါ။

နောက်မှီပါကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပါ

သင်ထိုင်သည့် ထိုင်ခုံသည် သင့်ကို ကျောမှီကောင်းကောင်း မပေးပါက လက်ရှိ သင့်လည်ပင်းနားကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ပြဿနာသစ်များကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြောကြားလိုက်သူမှာ ပင်ဆာပေးနီးယားမှ ကျောရိုးနှင့် အဆစ်အမြစ်ကို လက်ဖြင့်ပြင်ပေးသူ မိုက်ကယ်၊ အေး ပရိုက်စ် ဖြစ်သည်။

ကျောနှစ်ဖက်ကြား မျက်နှာသုတ်ပဝါလိပ်ကိုထည့်ထိုင်

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

ခဏအနားယူပါ

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

အမြဲခေါင်းငုံ့ပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်

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

မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကြည့်

သင်သည် ဗီဒီယို၊ ကွန်ပျူတာမျက်နှာပြင်ကားချပ် (စခရင်) နှင့် တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်ရသူဖြစ်ပါက စကရင်ကို သင်မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ သည်သို့ မဟုတ်ဘဲ အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်ဘက်သို့လည်းကောင်း နာရီများစွာကြည့်ပါက သင့်လည်ပင်းကို အကြောဆွဲသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

တယ်လီဖုန်းပြောရာတွင်သတိထား

သင် စာရေးနေစဉ် တယ်လီဖုန်းလာ၍ စကားပြောပါက သင်လည်ပင်း အနေအထားမှာ ဝကျသည့် အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ ယင်း အနေအထားက ဇက်ခိုင်ခြင်းနှင့် ဇက်နာခြင်းကို ဖိတ်ခေါ်သလို ရှိသည်။

မာသည့်မွေ့ရာပေါ်အိပ်ပါ

လည်ပင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများမှာ အိပ်ရာတွင် အနေအထား မှားယွင်းမှုကြောင့် စတင်ဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးလာခြင်း ဖြစ်ရသည်။ မာသည့်မွေ့ရာပေါ်အိပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ခေါင်းအုံးမပါလျှင် ပိုကောင်းသည်

ခေါင်းအုံးကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ လည်ပင်းနာနှင့် ဝေဒနာသည် အများ အပြားမှာ ခေါင်းအုံးမပါဘဲနှင့် အိပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရရှိပါသည်။

ဗိုက်မှောက်ပြီး မအိပ်နှင့်

ဗိုက်မှောက်အိပ်ခြင်းက သင့်ကျောအတွက်သာမက သင့်လည်ပင်းအတွက် ပါ မကောင်းပါ။ အကောင်းဆုံးအိပ်နည်းပုံစံမှာ မိခင်ဝမ်းထဲရှိ သန္ဓေသားတည် နေပုံ အနေအထား ဖြစ်သည်။ ဒါက ဘေးစောင်းကွေးအိပ်ပြီး သင့်ဒူးခေါင်းများကို ရင်ခွင်ထဲထည့်သွင်းအိပ်နေပုံ ဖြစ်သည်။

လည်ပင်းကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ

ပြင်ပတွင် ရာသီဥတုအေးပြီး စိုစွတ်သည့်အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းသကဲ့သို့ လည်ပင်းကိုလည်း ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ရန် လိုသည်။ ရာသီဥတုက ဇက်ခိုင်ခြင်းနှင့် နာခြင်းကို ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပါက လည်ပင်းရှိ ကြွက်သားများကို တင်းတောင့်စေပြီး နာကျင်ခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ သင့်တွင် ဖိအားအများအပြား သို့မဟုတ် စိစစ် တင်းကျပ်မှု အများအပြားရှိနေပါက တရားထိုင်ခြင်း စသည် ကိုလက်စထရော လျော့နည်းများကို (relaxation techniques) ကျင့်သုံးလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ဒါမျိုးဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ

သင့်သည် မော်တော်ကား မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း လည်ပင်း ပြင်းထန်စွာနာကျင်ပါက သို့မဟုတ် ဇက်မျက်ခြင်း (whiplash) ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်သည်ဟု ဒေါက်တာပရိုက်စက ပြောသည်။ ဆရာဝန်ထံ မရောက်မီစပ်ကြား ရေခဲအုံပေးထားပါ။ အပူအုံမယ်ဆိုရင် ဒဏ်ရာ နေရာကို အပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။

ယေဘုယျ ဥပဒေသတစ်ခုအနေဖြင့် မှတ်သားရန်မှာ အဆက်မပြတ် ဇက်နာနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ ‘အလှမ်း အလွန်ဝေးတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် လည်ပင်းနာခြင်းက ကျောရိုးပေါ်မှာ အဖုအကျိတ်တစ်ခုခုထွက်ခြင်းရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်’ ဟူ၍ ဂရစ်ဖင်က ဆိုသည်။

လည်ပင်းနာကို လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် မောင်းထုတ်ပါ

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

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

- အခြေခံအားဖြင့် အထက်က ပြုလုပ်သည့် လေကျင့်ခန်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းရှေ့ကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ညွှတ်လိုက်သည့်အခါ တန်ပြန်ဖိအား အနည်းငယ်ပေးပါ။ ယင်းနောက် နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းကို ကိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းနောက်လှန်ချသည့်အခါ ကိုင်ထားသည့် လက်နှင့် တွန်းအား အနည်းငယ်ပေးရပါမည်။
- သင့်လက်များတွင် ပေါ့ပါးသည့် အလေး (၃ ပေါင်မှ ၅ ပေါင်) နှစ်ခု ဆုပ်ကိုင်ထားစဉ် ပုခုံးများကို တွန့်လိုက်ပါ။ လက်မောင်းများကို ဆန့်တန်းထားရပါမည်။

□

၇။ ကိုယ်နံ့ဆိုး (Body odour)

လူတိုင်း ကိုယ်နံ့အနည်းနှင့်အများ ထွက်ရှိတတ်စမြဲ ဖြစ်သည်။ တချို့ သူတို့တွင် ကိုယ်နံ့မှာ မသိသာသော်လည်း တချို့သူများမှထွက်သည့် ကိုယ်နံ့ မှာ အနီးအနားရှိသူများ မခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လှသည်။ မသတိစရာ ရွံ့စရာ ဖြစ်စေသည်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်နံ့ဆိုးထွက်ခြင်းသည် အရေးယူလောက် စေသည့်ရောဂါ မဟုတ်စေကာမူ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက်တော့ ကြီးမားသည့် ပြဿနာတစ်ခုဟူ၍ ဆို၍ရနိုင်သည်။ ကိုယ်နံ့ဆိုသည် ချိုင်းများ (ဂျိုင်း) နှင့် ပေါင်ခြံကြားမှ ထွက်ရှိသည့်အနံ့ကို အဓိကဆိုလိုသည်။ ချွေးနှင့် ဘက်တီးရီးယား များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အနံ့အသက် ဖြစ်သည်။

သက်သာစေရာ နည်းအဖြာဖြာ

ရေနှင့် ဆပ်ပြာများများသုံးတိုက်ချွတ်

ကိုယ်နံ့ကို ထိန်းချုပ်ရန် အခြေခံအကျဆုံးနည်းမှာ သင့်ကိုယ်ကို ဆပ် ပြာရေနှင့် တိုက်ချွတ်သန့်စင်ရန်ပဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အနံ့ဆိုးထွက်စေ သည့် ချိုင်းကြားများနှင့် ပေါင်ကြားနေရာများကို အသေအချာ သန့်စင်ပါဟု အိုင်အိုဝါတက္ကသိုလ်၊ အရေပြားရောဂါဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကင်ဇီဆာတိုက ပြောသည်။

ယင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဆပ်ပြာမှာ အနံ့ပျောက်စေသည့် ဆပ်ပြာ (deodorant soap) ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းဆပ်ပြာသည် ဘက်တီးရီး ယားများ ပြန်မပေါ်လာရန် ဟန့်တားပေး၍ ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် သန့်စင်တိုက်ချွတ်ရမည် ဆိုသည့်အချက်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ် ဓာတုဗေဒ လှုပ်ရှားမှုပမာဏနှင့် ရာသီအချိန်အခါပေါ် မူတည်ပါ လိမ့်မည်။

သင် သန့်စင်တိုက်ချွတ်ခြင်း လုံလောက်မှု ရှိမရှိ သိလိုပါလျှင် သင့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးဦးကို မေးကြည့်ပါ။ ချွေးဂလင်းများနှင့် ဘက်တီးရီးယားတို့မှာ နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်သည့်အတွက် သင့်ကိုယ်ကို နံနက်နှင့် ညဘက်ပါ ရေချိုးဖို့ သတိ ရပါ။

ဝတ်ထားသည့်အဝတ်အစား မကြာခဏလဲပေး

သင့်ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားကို ပဲကြီးစေ့ခွံ တွန့်သွားသကဲ့သို့ တွန့်သွားအောင် သင်ရေချိုးသန့်စင်ဦးတော့။ သင့်အဝတ်အစားက သန့်စင်မှုမရှိလျှင် အနံ့ဆိုးက ရှိမြဲရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အောက်ခံ အဝတ်တစ်ထည်တည်းကို (၇)ရက်ခန့် ဝတ်ထားကြည့်ပါ။ အခြားသူများ ထွက်ပြေးရလောက်အောင် အနံ့ဆိုးထွက်မည်မှာ သေချာပါသည်။ သင့် ရုပ်အင်္ကျီကို ဘယ်လောက်ကြာလျှင် ပြောင်းလဲဝတ်ဆင် သင့်ပါသလဲ။ ဒါက လူတစ်ဦးချင်းပေါ် မူတည်သည်။ လူအများစုအတွက် တစ်နေ့တစ်ထည် အဝတ်လဲခြင်းက လုံလောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပူပြင်းသည့် နွေရာသီနေ့ရက်များတွင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်အထက် လဲခြင်းက အဆင်ပြေမည် ထင်ပါသည်။

ချည်ထည်အဝတ်အစားကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ

ချည်ထည် (cotton) ဖြစ်သည့် သဘာဝချည်မျှင်ထည်တို့က လူလုပ် ချည်မျှင်ထည်များ (synthetic materials) ထက် ချွေးစုပ်ရာတွင် ပိုကောင်း မွန်သည်။ စုပ်ထားသည့်ချွေးမှာ အထည်မှ အငွေ့ပျံထွက်ရန် ပို၍ လွတ်လပ် လွယ်ကူသည်။

ချွေးထွက်လွန်တတ်သူများအတွက်

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

အနံ့ပြင်းထွက်တတ်သူများအတွက် ‘ချွေးတိတ်ဆေး’

ရောင်းတမ်း ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးများ (deodorants) က လူအများစု အတွက် ချိုင်းနံ့များကို ဖုံးကွယ်ရာတွင် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်ဟု ဆရာဝန်တချို့က

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

အရေပြားပေါ်သုံး ပဋိဇီဝဆေးခရင်(မ်)ကို သုံးနိုင်

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

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

အမဲလိုက်မုဆိုးများသုံးသည့် ‘ထင်းရှူးဆပ်ပြာ’

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

အစားအစာသတိထားစား

တချို့ အစားအစာများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များမှ ပရိုတင်းနှင့် အဆီအနည်အနှစ်များက ယင်းတို့ကို စားပြီး နာရီအတော်ကြာတောင် သင့်

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

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ

လိင်စိတ်ထကြွ၍ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပူပန်သောကရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့်
ရင်ဖို၍ဖြစ်စေ ချွေးပိုထွက်စေပါသည်ဟု ဘုံစတွန်ရှိ မတ်ဆာချူးဆက် ဆေးဝါး
ကောလိပ်မှ ကုန်ထုတ်ဆေးဝါးဗေဒဌာန ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဘာဂါဗာက ပြော
သည်။ သင့်စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်စေမည့် အခြေအနေမျိုးကို မျှော်လင့်ထား
ပါလျှင် သင်ဘယ်လိုပဲ တရားထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့် နည်း
စဉ်ကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ ယင်းနေ့အတွက် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး အပိုသုံးစွဲဖို့
လိုမည် ဖြစ်သည်။

အလွယ်နှင့်အသုံးဝင် နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခု

သင်က နည်းလမ်းစုံစမ်း သုံးသပ်ကြည့်သော်လည်း အဆင်မပြေသေး
ဟု ဆိုပါက သင်မသုံးဖူးသေးသည့်နည်းလမ်း ကျန်ရှိကောင်း ကျန်ရှိနိုင်သည်။
ကျေးလက်သုံး နည်းဟောင်းတစ်ခု ရှိသည်။ ဒါက နံ့စော်နေသည့် ခွေးတစ်
ကောင်ကို ခရမ်းချည်သီးဖျော်ရည်နှင့် သန့်စင်ဆေးကြောပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
ယင်းနည်းမှာ လူများအပေါ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်ဟု ကိုလာရာဒိုရှိ စစ်ပြန်
များ စီမံကွပ်ကဲရေးဆေးရုံမှ သူနာပြုဆရာမကြီး အဲလစ်ကီလ်ပါထရစ်က ပြော
သည်။

ကီလ်ပါထရစ်က ပထမဆုံး သူ၏ခွေးအပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ ယင်းနောက်
ကိုယ်နံ့ဆိုး ပြင်းထန်သည့် လူနာတစ်ဦးပေါ် စမ်းကြည့်သည်။ အဲဒီနည်းက လူ
(၁၀၀) မှာ (၁၀၀) လုံး အနံ့ပျောက်ပါတယ်ဟု သူမက ဆိုသည်။ ခရမ်းချည်သီး
ဖျော်ရည်ခွက် နှစ်ခွက်စာလောက်ကို ရေထဲထည့်ပြီး (၁၅) မိနစ်ခန့် ရေစိမ်နေဖို့ပဲ
ဖြစ်သည်။



ဂ။ ဖောက်ပြဿနာ (Dandruff)

ဖောက် (Dandruff)ဆိုသည်မှာ ဦးရေခွံ အနာဖတ်ဖြစ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဦးရေခွံအကြေးတက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆီထွက် အရေပြားရောင်ခြင်းကြောင့် ဖောက်ဖြစ်ကြောင်း အများဆုံးတွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် အရေပြားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည့် ဆီဘေးရှပ် အဆီဂလင်းများမှ အဆီအထွက်များခြင်း (Seborrhoeic Type) ၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်နိုင်သည်။ တချို့တွင် pityriasis ovale တဆေး (Yeast) တစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်နေတတ်သည်။

ဆံပင်ညှပ်ဆရာ၊ ဆံပင်အလှပြင်သူများက ဖောက်ပြဿနာသည် သူတို့ ၏ ဖောက်သည်များတွင် အတွေ့အများဆုံး ဦးရေပြားဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ တချို့ သုတေသနအစီရင်ခံစာများတွင် လူထု၏ (၅၀ %)တွင် ဖောက် ပြဿနာ အနည်းနှင့်အများတွေ့ရကြောင်း အရေပြားအထူးကုများက သဘောတူ ကြသည်။

ဖောက်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ လျစ်လျူရှုခြင်း မပြုရန်နှင့် ‘ယား- ကုတ်’ သံသရာ (Scratch and itch cycle) ထဲ မရောက်ရလေအောင် မင်နီ ဆိုဒါတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နှင့် လက်ထောက် ပါမောက္ခ မာရီယာ ဟောဒင်စကီ က သတိပေးသည်။ ဖောက်ကို သည်အတိုင်း ပစ်ထားပါက သင့်ဦးခေါင်းအရေပြားပေါ်တွင် အနာဖတ် (အကြေး) ထူထပ် စုပုံ လာစေသည်။ ယင်းက ယားယံခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် ကုတ်ဖဲ့ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်စေသည်။ နာနာကုတ်ဖဲ့မိပါက အနာအဖြစ် သွေးထွက်ပြီး ကူးစက် ရောဂါဝင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်စေသည်။

ဖောက်ပြဿနာဖြေရှင်းရန် 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 များသော အားဖြင့် အဆီထွက်များသည့် ဦးရေပြားကြောင့်ဖြစ်ရာ ရှန်ပူပျော့ကို ရေဆတူရောပြီး နေ့စဉ် ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဗောက်ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်၍ ရနိုင်ကြောင်း နယူးဂျော့မှ ဆံပင်စောင့်ရှောက်ရေးဘက်တွင် စပါယ်ရှယ်လစ် ဖီးလ်လစ်ကင် စလိက ဆိုသည်။

ပုံမှန်သုံး ရှန်ပူများက အလုပ်မဖြစ်ပါလျှင် ဗောက်သတ်ဆေးပါသည့် ရှန်ပူ (anti dandruff shampoo) ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။ အာနီသင်ရှိ ပစ္စည်း ပါဝင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ဗောက်ပျောက်ရှန်ပူများကို အမျိုးအစား ခွဲခြားသည်။ အာနီသင်ပြဿသည့် နည်းလမ်းမှာလည်း မတူကြချေ။ နယူးဂျော့စီးတီးမှ အရေပြား အထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦးက Selenium sulphide (သို့) Zine Pyrithione ဓာတ်ပစ္စည်းပါ ရှန်ပူများက ထိရောက်မှု အမြန်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ ၎င်း ဓာတ်ပစ္စည်းတို့က ကြေးခွဲဆဲလ်များ (အနာဖတ်ဆဲလ်များ) ပွားများမှုနှုန်းကို ဟန့်တားသည်။ Salicylic acid နှင့် Sulphur ပါသည့် ရှန်ပူများက အဖတ် များကို ကွာကျစေသည်။ သို့ဖြင့် ရေဖြင့် အလွယ်တကူဆေးချနိုင်သည်။ ဘက် တီးရီးယားသတ်ဆေးပါ ရှန်ပူများက ဦးရေပြားပေါ်ရှိ ဘက်တီးရီးယား ပမာဏကို လျှော့ချပေးပြီး ကူးစက်မှု (အနာပိုးဝင်မှု) နည်းပါးစေသည်။

“သိပ်ခေါင်းမာတဲ့ ဗောက်အတွက် ကျွန်မက ‘ဆေးချေး’ Tar ပါတဲ့ ရှန်ပူ ကို ညွှန်းချင်တယ်။ ယင်းရှန်ပူနှင့် အမြှုပ်ထွက်အောင်လုပ်ပြီး ဆံပင်မှာ ဒီအတိုင်း (၅) မိနစ်မှ (၁၀) မိနစ်အထိ ထားပါ။ ဒါမှ ‘ဆေးချေး’ က အစွမ်းပြဖို့ အခွင့် အလမ်း ရှိမှာပါ” ယင်းသို့ပြောလိုက်သူမှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာ ဖာရစ်ပဲ ဖြစ်သည်။ လူအများစုက ရှန်ပူနှင့်ခေါင်းလျှော်ပြီး ရေနှင့် ဆေးချတာ သိပ်မြန်လွန်းတယ်ဟု ဒေါက်တာက ဆိုသည်။

ဆေးချေးပါရှန်ပူ(သို့) ဗောက်ပျောက်ဆေးပါ ရှန်ပူများက နေ့စဉ်သုံး အတွက် သိပ်ပြင်းလွန်းသည်ဟု ထင်ပါက ယင်းတို့နှင့် ပုံမှန်သုံးရှန်ပူကို ခြားပြီး

mgvoe.com

သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာဖာရစ်က ပြောပါသည်။ ရွှေဝါရောင်ဆံပင် (သို့) ငွေရောင်ဆံပင် ရှိသူများက ဆေးချေးပါ ရှန်ပူသုံးဖို့ရာ စဉ်းစားရပေမည်။ အကြောင်းမှာ ဆံပင်ကို အညိုရောင်ပြောင်းစေနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရှန်ပူမြှုပ်ဖြင့် နှစ်ခါလျှော်ပါ

ဗောက်ပျောက် ရှန်ပူကို သုံးသည့်အခါ အမြဲတမ်း ရှန်ပူမြှုပ်ဖြင့် နှစ်ခါ လျှော်ပါဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ အရေပြားပညာဌာန လက်ထောက် ပါမောက္ခဒေါက်တာ အာဂျက်ဖရေးဟာတင်နီ က ပြောသည်။ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင် ဝင်ခြင်း ရှန်ပူကို ဆံပင်မှာ အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပါ။ ရှန်ပူ အလုပ်လုပ်ဖို့ လုံ လောက်သည့် အချိန်ရစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ဒီအတိုင်းထားပြီး ရေပြီး အောင် ချိုးပါ။ ယင်းနောက် ခေါင်းကို ရေနှင့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် ဆံပင်တွင် ရှန်ပူကို အမြှုပ်ထအောင် ဒုတိယအကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီး ရေနှင့် ပြန်ဆေးကြောပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ရှန်ပူကြောင့် သင့်ဦးရေပြားတွင် အာနိသင် ရှိသည့် ဆေးအနည်းငယ် ကျန်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းဆေးက နောက်တစ်ကြိမ် ရှန်ပူဖြင့် ခေါင်းမလျှော်မီအထိ ဆက်ရှိပြီး အလုပ်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်သည်။

ဆေးရှန်ပူသုံးခြင်း ထိရောက်မှု ပိုရှိရန်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆရာဝန် တစ်ဦးက သည်သို့ အကြံပြုသည်။ ရှန်ပူကိုခေါင်း၌ အမြှုပ်ထအောင် လုပ်ပြီး လျှင် ရေကာခေါင်းဆောင်းနှင့် ခေါင်းကို အုပ်ထားပါ။ ဟစ်နာရီကြာ ယင်းအတိုင်း ထားပြီးမှ ရေဖြင့်ဆေးကြောရန် ဖြစ်သည်။

ရှန်ပူအမှတ်တံဆိပ်ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲ

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

ခေါင်းကို အသာအယာနှိပ်ပေးပါ

ရှန်ပူဖြင့် ခေါင်းလျှော်နေစဉ်အတွင်း သင့်လက်ချောင်း ထိပ်များဖြင့် ဦးရေကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ အကြေးခွဲများ (သို့) အနာဖေးများများ ကွာ ကျသွားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မကုတ်ခြစ်ပါနှင့်။ အနာဖြစ်လာနိုင်သဖြင့် ဗောက်ထက်ပင် ပို၍ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

P & S ဆေးရည်

ဗောက်ထူပြီး တော်ရုံနှင့်မပျောက်သည့်ကိစ္စတွင် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည့် ဆေးရည်ကို သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦး က ပြောသည်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ယင်းဆေးရည်ကို ဦးခေါင်း အရေပြားပေါ် သုတ်လိမ်းထားပြီး ရေချိုးသည့်အခါသုံးသည့် ခေါင်းဆောင်း(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 လက်ဖက်ရည်ခွက် (၄)ခွက်ကို ရေနှစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး (၁၀) မိနစ်ခန့် ဆူပွက်အောင် ကျိုပါ။ အရည်ကို စစ်ယူ ပြီး အအေးခံပါ။ ယင်းအရည် ထက်ဝက်ခန့်ကို သန့်ရှင်းထားသည့် ဆံပင်ပေါ် လောင်းချပါ။ အရည်က ဦးခေါင်းအရေပြားကို ဖုံးအုပ်မိပါစေ။ ခေါင်းကို အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။ ရေနှင့် ဆေးမချလိုက်ပါနှင့်။ ကျန် အရည်တစ်ဝက်ကို နောက်နေ့စာအတွက် သိမ်းထားပါ။

ဘီယာကိုရှောင်

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

ကွန်ဒီရှင်နာပါတဲ့သုံး

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

ဆီပူကိုလူးပေး

ပူနွေးသည့် ဆီပူတစ်မျိုးမျိုး (ပမာအားဖြင့် သံလွင်ဆီ) က ဗောက်ကို နူးစေပြီး ကွာကျစေနိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာဟာတင်နီက ပြောသည်။ သံလွင်ဆီ အနည်းငယ်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပူနွေးရုံ အပူပေးပါ။ သင့်ဆံပင်ကို ဆီနှင့် ရွဲ အောင် လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ခေါင်း ဦးရေပြားရောက်အောင် ဆီကို ဝါ ဝှမ်းလုံး (သို့) ဘရပ်ချ်နှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဆံပင်ကို အမြောင်းလိုက်ဖယ်ပြီး ဆီ ဦးရေပြားထိအောင်သာ လိမ်းပါ။ ရေချိုးသည့်အခါဆောင်းသည့် ခေါင်း ဆောင်းကို စွပ်ထားပြီး မိနစ် (၃၀) ခန့် နေပါ။ ပြီးနောက် ဗောက်သတ်ဆေးပါ ရှန်ပူသုံးပြီး ရေဆေးချပါ။

နေရောင်ခံနိုင်က ကောင်းပါသည်

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

စိတ်ကြောင့်လည်း ပိုဆိုးနိုင်

ဗောက်နှင့် အခြား အရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို စနက်ပေးသည့် (သို့) ပိုမိုဆိုးရွားစေရာတွင် စိတ်၏ အခန်းကဏ္ဍကို လျစ်လျူ မရှုသင့်ပေ။ အရေပြားရောဂါ အခြေအနေများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ပို၍ ဆိုးရွားတတ် ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ ယင်းကို ဖြေလျော့စေမည့် နည်း လမ်းများကို ရှာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။ (Meditate) သင့် ဗောက်ပြဿနာအတွက်လည်း အစိုးရိမ် မလွန်ပါစေနှင့်ဦး။



၉။ ပါးရေတွန့်ခြင်း (Wrinkles)

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

ရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေးစေနည်းများ

နေပြင်းဒဏ်ကို ရှောင်ပါ။ နေပြင်းဒဏ်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်းသည် ပါးရေတွန့်ခြင်းကို မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ရာတွင် ပထမဆုံးခံ ကတုတ်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတိုင်းက သဘောတူသည်။ နေရောင်များများမိခြင်းက သစ်သီးများကို ခြောက်သွေ့တွန့်ရှုံ့စေသကဲ့သို့ အသားအရေကိုလည်း တွန့်ရှုံ့စေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယနေ့ကာလတွင် ကမ္ဘာ့အိုဇုန်းလွှာ ပါးလျလာခြင်း သို့မဟုတ် အပေါက်ဖြစ်လာခြင်းက ကမ္ဘာမြေပေါ် အတားအဆီးမရှိ ကျရောက်စေသဖြင့် ပို၍ ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားရောဂါပညာဌာန လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ နော်မန်၊ အေ၊ ဘရစ်က ပြောသည်။

နေပြင်းဒဏ် မခံရရန် ကျွမ်းကျင်သူတို့က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးထားသည်။

- (၁) အသားအရေ တွန့်ရှုံ့စေသည့် နေရောင်ခြည်သည် နံနက် (၁၀) နာရီမှ မွန်းလွဲ ၂ နာရီအတွင်း ကျရောက်သည်။ ယင်း အချိန်အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ နေပူထဲမထွက်ပါနှင့်။
- (၂) နေပူထဲ မလွဲမသွေ ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် နေလောင်ကာဆေး (Sunscreen) တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးရန် နယူးဂျော့ရှီ မောင့်ဆိုင် နိုင်းဆေးကျောင်း၊ အရေပြားရောဂါပညာဌာန၏ လက်ထောက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ စတီမင်ကာတင် က တိုက်တွန်းသည်။
SPF နံပါတ် ပို၍ကြီးလေ ပို၍ နေမှအကာအကွယ်မှု ပိုပေးသည့်အတွက် ပို၍ ကောင်းလေပဲ ဖြစ်သည်။ နေပူထဲ မထွက်မီ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကြိုပြီး နေပူခံလိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးပါ။ ရေကူးပြီးလျှင်လည်း နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ပြန်လိမ်းပေးပါ။
- (၃) အလင်းရောင်ပြန် မျက်နှာပြင်များကို သတိထားပါ။ နှင်းပြင်၊ သဲပြင်၊ ကွန်ကရစ်ပြင် စသည်တို့မှ ပြန်လာသည့် အလင်းရောင်များကလည်း နေမှ တိုက်ရိုက်လာသည့် အလင်းရောင်နည်းတူ ဒုက္ခပေးသဖြင့် သတိထားပါ။
- (၄) တောင်ထိပ် အမြင့်နေရာများနှင့် တောင်ပိုင်းကျလေ အီကွေတာနှင့် နီးလေ၊ အလင်းရောင်၏ဒဏ်ကို ပိုမိုခံရပါသည်။

မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းကိုရှောင်

ရယ်စရာအဖြစ် ပြောင်ချော်ချော် မျက်နှာလုပ်ခြင်းက တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုလျှင် အကြောင်းမဟုတ်။ သို့သော် အမြဲတမ်း မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်း၊ မျက်စိမှေး၍ ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းတွန့်ခြင်းမျိုးက ပါးရေတွန့်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ သို့မဟုတ် ရှိနှင့်ပြီး အရေးအကြောင်းများကို ပို၍ ဆိုးစေပါသည်။

သင့်မျက်နှာကို စစ်ဆေးကြည့်

သင့်မျက်နှာ ရှုံ့မဲ့ခြင်း ရှိ မရှိသင် ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်ပါသလဲ။ သင် တယ်လီဖုန်းနှင့် စကားပြောနေစဉ် သင့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲ ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်နဖူးပေါ် ‘ဆဲလိုဖိန်းတိတ်’ တစ်ချပ်နှင့် ကပ်ထားပါ။ သင့်မျက်ခုံးကို ပင့်လိုက်တိုင်း ‘တိတ်’က တွန့်လိပ်သွားခြင်းကို သင်ခံစားမိမည်။

ဦးထုပ်၊ နေကာမျက်မှန်မပါဘဲ မထွက်ပါနှင့်

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

ခေါင်းအုံးပေါ် မှောက်မအိပ်ပါနှင့်

‘အိပ်ခြင်းမှရသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ’ဟု ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားခွဲစိတ်မှုပညာရှာနု လက်ထောက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဘင်စတော့ခ်က ဆိုသည်။ ဒေါက်တာဘင်စတော့ခ် ဆိုလိုသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်းမျိုးမှာ ညအချိန် အိပ်စက်ရာတွင် ခေါင်းအုံးအပေါ် မျက်နှာအပ်အိပ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါးရေတွန့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ယင်းအလေ့အကျင့်မျိုး ရှိပါက ကျောပေါ်(ပက်လက်)အိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်မျက်နှာ ခေါင်းအုံးနှင့် ဖိကပ်ခြင်းမရှိသည့် အနေအထားကို စမ်းသပ်အိပ်ကြည့်ပါ။

‘အဝ’ မလွန်ပါစေနှင့်

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

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ

ကျန်းမာရေး ကောင်းသူများတွင် ကျန်းမာရေး မကောင်းသူများထက် ပိုမိုကျန်းမာသည့် ပိုမိုဆန့်၍ ကျူး၍ရသည့် အရေပြားရှိသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံမှ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အားကစားသမားများ၏ အရေပြားသည် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သူများ၏ အရေပြားထက် ပိုမိုထူထဲ သိပ်သည်း သန်မာကြောင်း တွေ့ခဲ့သည်။ အရေပြား၏ ဆန့်နိုင်ကျိုးနိုင်သည့် စွမ်းရည်မှာ အားကစားသမားများတွင် သာလွန် ကောင်းမွန်သည်။

စားသောက်ပုံမှန်ပါစေ

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် နုပျို လန်းဆန်းသည့် 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 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တွင် တွေ့ရသည်။ အသားအရေအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာမှာ အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာ အိုဒိုနိုဟေး က ပြောသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

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

Moisturizer အသုံးပြုနိုင်

ဈေးကွက်ထဲရှိ မည်သည့် Moisturizer မှ အိုးမင်းရင့်ရော်ခြင်း နည်းစဉ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်၍ မရပါ။ သို့သော် ခြောက်သွေ့သည့် အသားအရေအတွက် Moisturizing Cream ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုမို သေးငယ်သည့်

အရေးအကြောင်းများကို ဖုံးကွယ် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ခရင်မ် မသုံးမီ အရေပြားကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ရင့်ရော်ခြင်းတား ခရင်(မ်)များအပေါ် မယုံလွန်းနှင့်

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

မိတ်ကပ်ပညာရှင်အကူအညီတောင်း

“မိတ်ကပ် ကောင်းကောင်းကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန် သုံးစွဲခြင်းက ပါးရေတွန့် ခြင်းကို ကောင်းကောင်း ဖုံးကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်” ဟူ၍ နော့သ်ဝက်စ်တန်း တက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ အရေပြားရောဂါပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ပေါလ် လာဇာက ဆိုသည်။ ပါမောက္ခကြီးက တတ်ကျွမ်းသည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်ကို ရှာရန် အကြံပေးသည်။ တော်သည့် မိတ်ကပ်ပညာရှင်တို့က ရုပ်ရှင်အတွက် လူတစ်ဦးကို အိုမင်းပုံပေါက်အောင် ဖန်တီးနိုင်သကဲ့သို့ ငယ်ရွယ်နုပျိုပုံ ပေါက် အောင်လည်း ဖန်တီးခြယ်သပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရေငွေ့လွှတ်စက်ကို သုံးစွဲပါ

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

Botox ထိုးဆေးထိုးခံမလား

မျက်စိတစ်ဝိုက်ရှိ အရေးကြောင်းများကို ဖျောက်ဖျက်ရာတွင် ယခုအခါ လူတော်တော်များများက Botox ထိုးဆေး အထိုးခံနေကြသည်။ ယခင်က ရုပ်ရှင်မင်းသမီးများနှင့် နာမည်ကျော်ကြားသူများ အကြား၌သာ ရေပန်းစားခဲ့ သည့် ယင်းနည်းသည် ယခု လူထုအကြား အတော်တွင်ကျယ်လာနေပြီ ဖြစ်သည်။ Botox ထိုးဆေးဆိုသည်မှာ အစာအဆိပ်သင့်စေသည့် Botulinium toxin