

ဒေါက်တာ မြတ်မြင့်မိုရ်
ကလေးသူငယ်တို့တွင်
အဖြစ်များသောရောဂါများ

The **DISNEY**
Encyclopedia of
Baby & Child Care
Common Childhood Symptoms



စာအုပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၁၁၁/၂၀၀၄ (၁၂)
 မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၀၀၄၀၀၅၀၁

ပုံနှိပ်ခြင်း ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ
 မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဘဌေးကြည်
 ကွန်ပျူတာစာစီ နင်းသိရီ
 မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ ဦးဇော်မင်း၊ wizard offset
 အမှတ် ၁၉၈၊ မြေညီထပ် ၃၃ လမ်း(ထက်)
 ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
 ထုတ်ဝေသူ ဦးအောင်စိုးမင်း၊ လင်းဦးတာရာစာပေ
 အမှတ် ၇၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊
 ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
 အုပ်စု ၁၀၀၀
 တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်

ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများ

ဒေါက်တာမြတ်မြင့်မိုရ်

The **DISNEY** Encyclopedia of Baby & Child Care

Common Childhood Symptoms

Judith Palfrey, M.D.
*Harvard Medical School and
Children's Hospital in Boston*

Irving Schulman, M.D.
*Stanford University
Medical Center*

Samuel L. Katz, M.D.
*Duke University
Medical Center*

Maria I. New, M.D.
*The New York Hospital
and Cornell University
Medical College*



ဇယား

- ကလေးသူငယ်တို့တွင်အဖြစ်များသော ရောဂါများ ၉
- ဗိုက်နာခြင်း ၁၁
- အစားအသောက်နည်းခြင်း ၁၇
- သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်ခြင်း ၂၁
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၂၅
- ချောင်းဆိုးခြင်း ၂၉
- ငိုကြွေးခြင်း ၃၃
- နားကိုက်ခြင်း ၃၇
- အများတက်ခြင်း ၄၁
- ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း ၄၅
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၅၃
- မအိပ်သာဖြစ်ခြင်း၊ ဂျိကျခြင်း ၅၇
- ယားယံခြင်း ၆၁
- အပူအပိမ်ထွက်ခြင်း ၆၇
- လည်ချောင်းနာခြင်း ၇၃
- အကျိတ်ရောင်ခြင်း ၇၇
- အန်ခြင်း ၈၁



ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

ကလေးငယ်တွေက ပန်းကလေးများနဲ့တူပါတယ်။ ပန်းကလေးများဟာ အလွယ်တကူနဲ့ ထိခိုက်လွယ်၊ ညှိုးနွမ်းလွယ်တတ်သလို ကလေးငယ်များ ဟာလည်း လူကြီးများထက် ပိုပြီးဖျားနာလွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေအချင်းချင်းထဲမှာပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ တချို့ကလေးငယ်တွေဟာ အလွန်ပဲကျန်းမာပြီး ဖျားနာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုကလေးငယ်ရဲ့ မိဘတွေအဖို့ အင်မတန်မှစိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကလေးငယ်တွေကျတော့ ခဏခဏ အအေးမိ ချောင်းဆိုးလိုက်၊ ဖျားလိုက်၊ နားကိုက်လိုက်နဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အလွန်ကျန်းမာပါတယ်ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်တွေတောင် တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ဘယ်လိုအမျိုးအစား မျိုးမှာပါပါ။ အဓိကအရေးကြီးတာကတော့ ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာ(symptoms)တွေကိုသိရှိထားပြီး ဘယ်လိုလက္ခဏာက အရေးကြီးသလဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုသလဲ သိထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါမှသာ မိမိကလေးတွေကို အခြေအနေမဆိုးခင်မှာ ကြိုတင်ကုသနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကလေးငယ်တွေမှာအဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေရဲ့ အဓိကတွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ရှေးဦးစွာ ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဗိုက်နာခြင်း

Abdominal Pain

ဗိုက်နာခြင်းဟာ ကလေးတွေအဖြစ်အပျားဆုံး ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာခြင်းဟာ ဗိုက်နာခြင်း၊ သားပန်လေထိုးလေအောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှုလိုအပ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာနဲ့ ပေါ့ပေါ့နေလို့မရပါဘူး။ သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေး ဟာ အပြင်းအထန် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သက်သာမှုမရှိဘဲ ဆက်တိုက်နာနေရင် ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။ အများအား ဖြင့် ကလေးငယ်တွေဟာ သားပန် လေထိုးလေအောင်ခြင်းမျိုးသာ အဖြစ်ပျား တတ်ပေမယ့်ဗိုက်နာခြင်းဟာ တကယ်ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ဘူးဆို တာ သေချာဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဗိုက်နာရသလဲ

ကလေးငယ်တွေမှာ ဗိုက်နာတဲ့အကြောင်းကို ရှာဖွေရတာဟာ ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကြောင့် ဗိုက်နာခြင်းကို ဖြစ်စေ နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကလေးငယ်ဟာ သူတို့ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို လူကြီးတွေလို သေသေချာချာ ရှင်းမပြတတ်ကြပါဘူး။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေမှာ ဗိုက်နာခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းဟာ လေထိုးလေအောင်ခြင်းကြောင့် အဖြစ်ပျားပါတယ်။ ကလေးငယ် တဖြည်း ဖြည်း ကြီးထွားလာချိန်မှာတော့ ဗိုက်နာတာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်မှု(ဥပမာ - ဝမ်းချုပ်ခြင်း)ကြောင့် ဖြစ် တတ်သလို တခြားရောဂါတွေနဲ့ စိတ်ထိခိုက် လှုပ်ရှားခြင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဗိုက်နာခြင်းဟာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းက ကိုယ်

တွင်းအင်္ဂါ (Internal organs) တွေဖြစ်တဲ့ အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းနဲ့ အသည်းတွေမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းက ရောဂါတွေ မဟုတ်ဘဲ တခြားရောဂါ တွေ ဥပမာ နှပိုးနိုးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ (pneumonia)၊ လေဖြင့် ရောင်ရမ်းရောဂါနဲ့ ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ အူကျရောဂါ (testicular torsion လို့ ခေါ်တဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ဓားစေ့ကို ဆက်ထားတဲ့အညှာလေး ဟာ သူ့ရဲ့ အညှာကနေလိပ်သွားခြင်း) စတဲ့ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဗိုက် နာတတ်ပါတယ်။

သန်ထိုးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံမှာတော့ ကလေးတွေ ဗိုက်နာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုက သန်ထိုးခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ သန်ကောင် တွေရှိနေလို့ ဗိုက်နာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်ကောင်အပျိုးအစား အများကြီး ရှိပါတယ်။ တုတ်ပြားကောင်၊ တုတ်လုံးကောင်၊ တုတ်ကောင် စသည်ဖြင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီသန်ကောင်ဟာ မသန့်စင်တဲ့အစာကနေ တစ် ဆင့် ဗိုက်ထဲရောက်သွားပြီး အူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အသည်း၊ အဆုတ် လေဖြင့်တွေထဲအထိ ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

သန်ကောင်ရှိတဲ့ ကလေးငယ်မှာ သိသာတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အစာစားပေမယ့် ပိန်နေခြင်း၊ ခဏခဏဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်နာလျှင်လည်း အထူးသဖြင့် ချက်တစ်ဝိုက်မှာနာကျင်ခြင်း၊ နေမကောင်းတဲ့အခါ အဖျားကြီးလာ တဲ့ အခါမျိုးမှာ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းထဲမှ သန်ကောင်များ ထွက်လာခြင်း၊ ခဏခဏ ဝမ်းပျက်တတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်နာနေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို သန်ထိုးနေတယ်ဆိုပြီး သန်ချဆေးကို မိမိသဘောအလျောက်မကျွေးဖို့ အထူး သတိပေးလိုပါ တယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသပြီးမှ သန်ကောင်ကြောင့် အူပိတ်ခြင်း အထိ ဆိုးဝါးခြင်းရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပြီးမှသာ လိုအပ်တဲ့ဆေးကို တိုက်ကျွေး ရပါမယ်။ တချို့ကလေးငယ်တွေက ရိုးရိုးသန်ထိုးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သန် တွေများပြီး အူထဲမှာပိတ်နေလို့ အူလမ်းကြောင်းပိတ်ပြီး ဗိုက်နာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးငယ်ကို သန်ချဆေးကျွေးမိပါက အူ လမ်းကြောင်း ပိတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

၁၂ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

အရေးပေါ်ကုသမှုလိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုက အူကျိပ်ပြီး ဖိုက်နာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အူမကြီးထဲကို အူအသေးဝင်သွားပြီး သွေးမလျှောက်ဘဲ အူလမ်းကြောင်းပိတ်သွားတဲ့အခါ ရုတ်တရက် ပခံပရပ်နိုင် ဖိုက်နာလာပြီး အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသမှု လိုအပ်ပါတယ်။ Intestinal intussusception လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အူကျိပ်ခြင်းဟာ တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များပြီး တစ်နှစ်ကျော်သွားတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ အူအတက်ပေါက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖိုက်နာတတ်ပါတယ်။

ဖိုက်နာတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ကလေးငယ်တွေမှာ သူတို့ ဘာဖြစ်ဖြစ် အဓိကတွေ့ရတဲ့ ငိုကြွေးခြင်း၊ ပအိပသာ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖိုက်ကျခြင်း၊ ရုတ်တရက် အစာမစားခြင်း၊ စတဲ့လက္ခဏာတွေကို ဖိုက်နာနေတဲ့ ကလေးတွေမှာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဖိုက်နာခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အရေးကြီးဆုံးအကြောင်းဖြစ်တဲ့ အူကျိပ်ခြင်းမှာတော့ ကလေးတွေဟာ တက်ပတတ်ငိုကြွေးကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း အနံ့တတ်ပါတယ်။ ပြီးရင် တစ်ခါတည်း ငြိမ်ကျသွားတတ်ပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ အူအတက်ရောင်လို့ ဖိုက်နာခြင်းမျိုးဟာ ငိုလိုက်ရင်၊ ကိုယ်ကိုလှုပ်လိုက်ရင် ဖိုနာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေဟာ အပြင်အထန် မငိုကြွေးဘဲ အိမ်နေတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ခြေထောက်ဆန့်လိုက်ရင်၊ လှုပ်လိုက်ရင်နာလို့ ခြေထောက်ကွေးထားပြီး ငြိမ်နေတတ်

မကြာခင် ဖိုက်နာတတ်ခြင်း

အသက်သုံးနှစ်ကျော်တဲ့ ကျန်းမာတဲ့ကလေးငယ်တွေတောင် တစ်ခါတစ်ရံ ဖိုက်ခဏခဏနာတယ်လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ချက်တစ်ခိုက်က နာတတ်ပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူနဲ့ ပြသပြီး ဘာရောဂါမှမရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဘာကြောင့် ဖိုက်ခဏခဏနာရသလဲဆိုတဲ့ တခြားဖြစ်နိုင်တဲ့အချက်တွေကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေ ဖိုက်နာတာက မိဘအဖိုးအဖွားရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကိုလိုချင်လို့၊ တချို့ကျတော့ မိဘတွေအဆင်မပြေလို့၊ တချို့ကျတော့ ကျောင်းတက်ရမှာကြောက်လို့ စတဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပါတယ်။ စကားပြောတတ်တဲ့ ကလေးငယ်မှာတော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သူတို့ ဗိုက်နာတာကို သူတို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ဘာကြောင့်ဗိုက်နာတာပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ကြာနေရင်၊ သက်သာပျောက် ကင်းသွားခြင်းမရှိဘဲ ဆက်တိုက်နာနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသသင့် ပါတယ်။ အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်းသိတ်ခြင်းနဲ့ (peritonitis) လို့ခေါ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အမြှေးပါးရောင်ခြင်း စတဲ့ ရောဂါတွေဟာ အရေးပေါ်ကုသမှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ အောက်မှာ ဖော်ပြ ထားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဗိုက်နာနေတဲ့ကလေးငယ်မှာတွေ့ရရင် ဆရာဝန် နဲ့ ချက်ချင်း ပြသသင့်ပါတယ်။

- ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ခြေထောက်ကို အပြင်ကွေးထားပြီး ခြေထောက် ဆန့်လိုက်တဲ့အခါ ဗိုက်ထဲက ပိုနာသွားရင်
- ကလေးငယ်ဟာ ပအိမ်သာနဲ့ ကျိကျိပြီး မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေရင်
- ကလေးငယ်ဟာ လှုပ်တောင်မလှုပ်ဘဲ လှုပ်လိုက်တာနဲ့ နာနေရင်
- ဗိုက်နာခြင်းနဲ့အတူ ဝမ်းချုပ်လွန်းရင်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းအရမ်းသွားရင်
- ကလေးငယ် အလွန်အမင်း နွမ်းနွယ်လွန်းနေရင်
- ဗိုက်နာနေတဲ့ ကလေးမှာ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းရှိနေရင်
- ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လွန်းခြင်း
- ပြူပတ်ပြူငရဲ ဖြစ်နေခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ဗိုက်ဟောင်းကားပြီး တင်းနေခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်း မြန်နေခြင်း

ဗိုက်နာနေတဲ့ကလေးကို ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

ဗိုက်နာနေတဲ့ကလေးငယ်ကို ပိမိသဘောအတိုင်း ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ဝမ်းပျော့ဆေးတွေကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်ပေါ်ဘဲ မတိုက်ပါနဲ့။ တကယ် လို့ ကလေးဟာ အူအတက်ရောင်လို့ဗိုက်နာတာဆိုရင် အူအတက် ပေါက် သွားပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ peritonitis လို့ ခေါ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက် တစ်ခုလုံးမှာ အမြှေးရောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၁၄ ကလေးငယ်တွေအတွက် အမြင်များသောရောဂါများ

- ကလေးငယ်ကိုကျွေးတဲ့ အစာအာဟာရတွေ၊ မိုက်နာတဲ့ပုံစံ ဥပမာ ဘယ် အချိန်မျိုးမှာနာသလဲ၊ ဘာလုပ်ရင်မိုနာသလဲ၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းမို့ ဆိုင် သလာ။ တခြား ဘာလက္ခဏာတွေရှိသေးသလဲ စသဖြင့် မိမိ ကလေး ငယ် မိုက်နာလာပြီဆိုရင် သေသေချာချာမှတ်သား ထားဆင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြသတဲ့အခါ သေချာစွာပြောပြနိုင်ရင် ဘာကြောင့် မိုက်နာ သလဲဆိုတာကို သိရှိရလွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။
- ၃ လလောက် ကလေးငယ်တွေမှာ လေတို၊လိမ့်တိုတာဆိုရင် အစာကျွေး တဲ့အခါ သတိထားပြီး၊ ပြည်ပြည်၊ကျွန်းခြင်း၊ အစာကို နည်နည်၊မို့ ဝဏဝဏကျွန်းခြင်း၊ အစာကျွေးနေစဉ်မို့ ကျွန်းပြီးတဲ့အခါ လေထုတ် ပေးခြင်း၊ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ လေတို၊လေအားနည်းတာဟာ ကလေး သုံးလကျော်သွားရင် အလိုအလျောက် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။
- စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မိုက်နာခြင်းမျိုးကတော့ ကလေးငယ်ကို ရေခိုက် ခြင်း၊ ရော့မော့ပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်းမို့ မိုက်ကို ညင်သာစွာမှတ်ပေး ခြင်း၊ အပူတစ်ခုခုလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်ပါတယ်။
- မိုက်နာကျင်လွန်းနေရင် ကလေးငယ်ကို ဘေးတစောင်းလှဲနေစေပြီး ခြေ ထောက်တွေကို ကွေးထားခိုင်းပါ။ ပြီးမှသာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။

အစားအသောက်နည်းခြင်း

Appetite Loss

ခြောက်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေမှာ အစာမစားချင်တဲ့အကြောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက အများစုဟာ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ကလေးတွေပါပဲ။ အလွန်ငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာတောင် တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ အစားစားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်တာ မတူညီပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေ အစာမစားခြင်းဟာ မိဘတွေကိုခြိမ်းခြောက်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုလို့ သိရှိနေကြတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ အစာမစားတာကို မိဘတွေက စိတ်ပူနေတာတွေရင် နောက်ပိုင်း သူတို့ကို ဂရုစိုက်မှုခံယူချင်တဲ့အခါ အစာမစားဘဲ နေတတ်ကြပါတယ်။

ဘာကြောင့် အစားအသောက် မစားချင်ရသလဲ

ကလေးငယ်တွေဟာ နေပမကောင်းရင်လည်း အစားအသောက်ပျက်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေပမကောင်းတဲ့ အချိန်မှာ အနံ့အရသာပြင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားနိုင်ကြပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေဟာ နည်းနည်းလေး နေပမကောင်းဖြစ်တာနဲ့ အစားအသောက်ပျက်တတ်ကြပါတယ်။ တခြား အစားအသောက်နည်းစေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့

- အာဟာရနည်းနည်းပဲ လိုအပ်တဲ့အချိန်အခါမျိုး၊ ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်သတ်ပတ်တည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေတာမဟုတ်ဘဲ တစ်ဟုန်ထိုး ဖွံ့ဖြိုးတဲ့အချိန်တွေရှိသလို အချို့အချိန်တွေမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းနည်းနေကြောင်း ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းကွေးသွားချိန်မျိုးမှာ အစားနည်းသွားတတ်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်ဟာ စတင်လှုပ်ရှားလာနိုင်တဲ့အချိန် (၁၂ လကနေ ၁၄ လအတွင်း)မှာ ကလေးဟာ လှုပ်ရှားသွားလာစူးစမ်းဖို့ပဲ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ အစားစားဖို့ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်မနေနိုင်ကြပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်

ပြောင်းလဲမှု၊ ကလေးထိန်း အပြောင်းအလဲတွေကြောင့်လည်း အစား
အသောက်အပေါ်မှာ အာရုံနည်းတတ်ပါတယ်။

- ပါးစပ်အတွင်းမှာ အနာရှိပြီး သွားပိုးစား၊ သွားနာခြင်းတွေဖြစ်နေရင်
လည်း အစားစားတာ နည်းသွားစေပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ အစားစားတာကို ပြဿနာတစ်ရပ်လို့ ယူဆရမလဲ

တစ်ခါတစ်ရံ သူ့ဟာသူ ပုံမှန်အစားအသောက် နည်းသွားခြင်းနှင့်
အစားအသောက်ပျက်ခြင်းဟာ ခွဲခြားရခက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေး
ငယ်ဟာ သူ့ဟာသူ ပုံမှန်ကြီးထွားနေတယ်ဆိုရင် အစားနည်းသွားခြင်းဟာ
ပြဿနာတစ်ရပ် မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တာ နည်း
သွားလို့ အစားနည်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ကလေးငယ်
ဟာ စားနေကျအစားမဟုတ်ဘဲ ရုတ်တရက် အရသာ၊ အနံ့ ပြောင်းသွား
ရင်လည်း အစားစားဖို့ ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်ဟာ
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းသွားပြီး အခြား နေမကောင်းတဲ့ လက္ခဏာ
တစ်ခုတစ်ခုပေါ်လာရင်တော့ ဂရုစိုက်ရပါတော့မယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

တကယ်လို့ ကလေးငယ် အစားစားတာဟာ တခြားရောဂါလက္ခဏာ
(ဥပမာ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊
ဖျားနာခြင်းနဲ့ မအီမသာဖြစ်ရင်)တွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာ
ဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အထက်ပါ ရောဂါ
လက္ခဏာတွေ မရှိကြပေမယ့်လည်း အစားအသောက်ပျက်တာ သုံးရက်
ထက်ပိုကြာရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝအစားမဝင်ဘဲနေတာ တစ်ရက်ထက်
ပိုကြာရင်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ပြသစမ်းသပ်သင့်ပါတယ်။

အစားစားတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်တွေမှာ လုပ်စရာ၊ သိချင်စရာ၊ စူးစမ်းစရာ
တွေများနေရင် အစားအစာကို စိတ်မဝင်စားတော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုအခါမျိုး
မှာ အာဟာရပြည့်စုံတဲ့ အစားအစာကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ စိတ်ဝင်စားအောင်
လှည့်ပတ်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ တခြားပြုလုပ်သင့်တာတွေကတော့

၁၈ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အပြစ်များသောအရာမျိုးမှာ

- ကလေးငယ် နေပကောင်းဖြစ်နေပြီး အစာစားဖို့စိတ်ပဝင်စားဘူး ထင်ရင် ကျွေးနေကျအစာတွေအစား အခြားဟာကို အပြောင်းအလဲလုပ်ပြီး ကျွေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါကိုမှ ငြင်းဆန်နေသေးရင် အတင်းအကျပ်ကြီး မကျွေးပါနဲ့။ နေကောင်းသွားရင် သူ့ဟာသူပြန်စားလာပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးငယ်ကို အစာကျွေးတဲ့အချိန်မှာ အစားအစာကို စိတ်ဝင်စားဖို့ ကြိုးစားပေးပါ။ ဥပမာ ကလေးငယ်ကို အစာကျွေးနေတဲ့အချိန်ဟာ အိပ်သားတွေအလုပ်သွားချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပြန်တဲ့အချိန်ပျိုးမှာဖြစ်နေရင် ကလေးငယ်ဟာ အစာကိုစိတ်ဝင်စားမှုနည်းပြီး ငြိမ်ငြိမ်ပစားတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်ပို့ ကလေးငယ်ကို အစာကျွေးတဲ့အချိန်မှာ အနောင့်အယုက်ကင်းကင်းနဲ့ ကျွေးနိုင်မယ့်အခြေအနေပျိုး အချိန်အခါပျိုးကို ပန်တီးလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။
- မိမိကလေးငယ် ဘယ်အချိန်ပျိုးမှာဆာတတ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာပါ။ တစ်ခါတလေ ကလေးငယ် ဆာလောင်တဲ့အချိန်ဟာ မိသားစု စားနေကျအချိန်ပျိုး မဟုတ်တတ်ပါဘူး။ ကလေးငယ် အရမ်းဆာတဲ့အချိန်မှာ ထမင်းအစား တခြားပုစွန်တစ်မျိုးကို ကျွေးပိလိုက်ရင် ထမင်းကျွေးတဲ့အချိန်မှာ စားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေကို သူတို့ဆာတဲ့အချိန်မှာ ကျွေးပိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးငယ်ကို ကျွေးတဲ့အချိန်ကို တရားသေသတ်မှတ်ပထားသင့်ပါဘူး။
- အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးငယ်ကို အတင်းအကျပ် စားခိုင်းတာပျိုး မလုပ်မိဖို့ပါပဲ။ အများအားဖြင့် ကလေးငယ်ဟာ ဆာလာရင် စားကြပါတယ်။
- အစာကျွေးခြင်းကို ဆုပေးဒဏ်ပေးစနစ်ပျိုးနဲ့ မကျွေးပါနဲ့။ ရေခဲမုန့်တို့၊ ကွတ်ကီးတို့ စတဲ့သွားရည်စာပျိုးကို တစ်ခါတလေ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ကလေးငယ်က တခြားအပြင်စာတွေကိုလည်း စားတတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသွားရည်စာတွေဟာ မလိုလားအပ်တဲ့အကျိုးတွေ ရတတ်ပါတယ်။ အချို့ဓာတ်၊ အဆီဓာတ်တွေများပြီး အာဟာရဓာတ် နည်းနည်းပဲရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ အဲဒီအစာတွေကို အာဟာရဓာတ်ရစေတဲ့ ထမင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေထက် ပိုကြိုက်ကြပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေရဲ့အကြိုက်ကို အလေးထားသင့်ပါတယ်။ သူတို့ ကြိုက်

တဲ့အစာတွေကို အဓိကထားပြီး နည်းနည်းပါးပါး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့လေးတွေကြိုက်တဲ့ အစားအသောက်က အာဟာရဓာတ်နည်းပါးနေရင်တော့ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝဖို့ ပြုပြင်ပြည့်စွက်သင့်ပါတယ်။

- ကလေးငယ်တွေ စိတ်ကျရောဂါဝင်လာရင်လည်း အစာမစားချင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်တဲ့ကလေးများမှာ အကြောင်းတစ်ခုခုတော့ ရှိတာများပါတယ်။ ဥပမာ မိဘများ အဆင်မပြေခြင်း၊ တစ်ဦးတစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက် ပွားမြင်ပြီး သူ့ကိုကုန်စိုက်တော့ရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေတယ်လို့ သံသယရှိရင်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ်လို့ထင်ခဲ့ရင် ဆရာဝန်နှင့် သေချာစစ်ဆေးပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ကုသနိုင်ပါတယ်။

သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်ခြင်း

Bleeding Problems

ကလေးငယ်ဘဝမှာ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်တာဟာ အဆန်းမဟုတ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်ဟာ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားကစားနိုင်တဲ့အရွယ်မှာဆိုရင် မလွဲမသွေ တွေ့ရမှာပါပဲ။ ကလေးငယ်တွေမှာ အနာက သွေးထွက်ခြင်းဟာ ခဏပဲ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သွေးခဲစေတတ်တဲ့စနစ် clotting system ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီသွေးခဲခြင်း သွေးတိတ်ခြင်းစနစ် ပုံမှန်မရှိတဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ ဆိုရင် သွေးထွက်တာကြာပြီး သွေးမတိတ်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ တစ်ခါတလေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာပရှိဘဲ သွေးယိုခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ သွေးထွက်နေရင်တော့ ဆီး၊ ဝမ်းတွေထဲမှာ၊ အန်တဲ့အခါမှာ သွေးပါလာတတ်ပါတယ်။ အန်တဲ့အခါမှာ သွေးပါရင် အနီရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အစာနဲ့ရောသွားရင် ကော်ပီရောင်ပါတတ်ပြီး ဝမ်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း အနီရောင်သွေးအတိုင်းပါတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကတ္တရာစေးလို အမည်းရောင် စေးကပ်ကပ်နဲ့ ပါတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝမ်းမည်းမည်းသွားတိုင်း ဝမ်းထဲမှာ သွေးပါတာမဟုတ်ပါဘူး။ သံတတ်ပါတဲ့ အားဆေးသောက်ရင်လည်း ဝမ်းမည်းမည်းသွားတတ်ပါတယ်။ Hemophilia လို့ခေါ်တဲ့ သွေးမတိတ်တဲ့ ရောဂါမှာတော့ အဆစ်တွေထဲ၊ ကြွက်သားတွေထဲ သွေးယိုစိမ့်ထွက်တတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်တွေကြောင့် သွေးယိုထွက်မှု ဖြစ်တတ်သလဲ

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးထွက်မှုကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တချို့ရောဂါတွေမှာ သွေးထွက်ခြင်းဟာ အဓိက ပြဿနာ ဖြစ်တတ်ပြီး တချို့ရောဂါတွေမှာ ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သွေးထွက်မှုဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့

(၁) သွေးရောဂါများ (blood disorders)

Hemophilia လို့ ခေါ်တဲ့ သွေးမတိတ်တဲ့ရောဂါဟာ သွေးထဲမှာ သွေးတိတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းထဲကတစ်ခု ပွားရပါချို့ပွားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဓိက ရောဂါလက္ခဏာက သွေးယိုထွက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက သွေးယိုထွက်တဲ့ နေရာတွေကတော့ အရေပြားအောက်နှင့် အဖမ်းတွေ၊ ကြွက်သားတွေထဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိခိုက်ဒဏ်ရာပရဘဲနဲ့ သူ့ဘာသာ သူ သွေးယိုစိမ့်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့နေရာ၊ သွားနုတ်တဲ့နေရာတွေက သွေးမတိတ်ဘဲ နှိပ်နုတတ်ပါတယ်။

သွေးကင်ဆာလို့ လူတွေပြောနေကြတဲ့ သွေးဖြူဥ (white blood cells) မှာဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာတစ်မျိုးကလည်း ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့သွေးထွက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ သွေးတိတ်မှုကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ platelets တွေ နည်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးထွက်မှု တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်သွေးရောဂါတစ်ခုကတော့ immune thrombocytopenic purpura ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါမှာလည်း platelets တွေ နည်းပါးသွားတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ သွေးခြည်ဥတတ်ခြင်း နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားဖုံးမှသွေးယိုခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(၂) ဝိုးမွှားရောဂါဝင်ခြင်း (infections)

မိုင်းရပ်၊ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ သန်ကောင်တွေကြောင့်လည်း ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးထွက်သံယိုမှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်တို့မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်း (cystitis) နှင့် ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း (pyelonephritis) ရောဂါတွေမှာလည်း ဆီးထဲမှာ သွေးပါတတ်ပါတယ်။

(၃) အစာအိမ်အနာ (gastric ulcers)

အစာအိမ်ထဲမှာ အနာဖြစ်ရင်လည်း သွေးယိုထွက်မှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သွေးအန်တတ်သလို သွေးဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်တာ ရှားပါတယ်။

(၄) ခုခံမှုစွမ်းအား ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း (immune system disorders)

တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်တွေမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ခဲ့ပြီးရင် (ဥပမာ လည်ချောင်းနာပြီး ဖျားနာတတ်တဲ့ streptococcal In

၂၂ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

fection ဝင်ပြီးသွားရင်) သူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာရှိတဲ့ ခုခံမှုစွမ်းအား (immune system)ဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ တိုက်ခိုက်တတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတတ်ပါတယ်။

(၅) အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါ (inflammatory bowel disease) အဲဒီရောဂါဟာ ပြန်ဟနိုင်ငံမှာတော့ အဖြစ်နည်းပါတယ်။ အဲဒီရောဂါကြောင့် သွေးဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

ကလေးတွေ သွေးအန်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာတွေဟာ သာမန်အားဖြင့်တော့ ဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေက နှာခေါင်းသွေးလျှံရင် ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် ပျံ့ချတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ဝမ်းထဲမှာ၊ အန်တဲ့အထဲမှာ ပါတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရမ်းဝမ်းချုပ်ရင်လည်း သွေးရဲရဲတွေ ပါတတ်ပါတယ်။

တချို့ အစာတွေကြောင့်လည်း ဝမ်းမည်းစေပါတယ်။ ဥပမာ ဘဲသွေးကြက်သွေးကျွေးပိရင်၊ သံတတ်ပါတဲ့ဆေးတွေသောက်ထားရင် ဝမ်းမည်းမည်း သွားတတ်ပါတယ်။ ဆိုးဆေးအနီရောင်ဆိုးထားတဲ့ အစာတွေ အချို့ရည်တွေကလည်း ဝမ်းကို အနီ၊ သို့မဟုတ် အနက်ရောင် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်ခြင်း

အောက်ပါအချက်များကိုတွေ့ရင် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိထားသင့်ပါတယ်။

- တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် လက်တွေ ခြေထောက်တွေမှာ အနီရောင် အစက်အပြောက်၊ သွေးခြည်ဥများပေါ်လာခြင်း
- ခဏခဏနဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ နှာခေါင်းသွေးလျှံမှု ဖြစ်တတ်ခြင်း
- သွားပုံးကနေ သွေး ခဏခဏ ယိုစိမ့်တတ်ခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် သွေးမတိတ်ခြင်း
- စေးကပ်တဲ့ ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်း(ကတ္တရာစေးကဲ့သို့)၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးစိမ်းတွေ ဝမ်းထဲမှာ ပါလာခြင်း
- ဆီးနဲ့ဝမ်း စစ်ဆေးလိုက်ရင် အဲဒီထဲမှာ သွေးနီဥတွေတွေ့ရခြင်း

အထက်ပါ လက္ခဏာတွေတွေ့ရင်တော့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးယိုထွက်မှု ဖြစ်ပေါ်တတ်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ စောစောစီးစီး ပြသသင့်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

တကယ်လို့ ကလေးငယ်ဟာ

- ဆီးထဲ ဝမ်းထဲမှာ သွေးပါရင်
- ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ သူ့ဟာသူ သွေးခြည်ဥတွေ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်လာရင်
- ခဏခဏ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားပုံးမှသွေးယိုခြင်းများဖြစ်လျှင်
- ထိခိုက်မှု မရှိဘဲ ကလေးငယ်ရဲ့ အဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း တွေရှိရင် ကလေးဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။

သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်တဲ့ ကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမလဲ

- ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို အတိအကျ လိုက်နာရပါမယ်။
- သွေးယိုထွက်မှု ရောဂါရှိတဲ့ကလေးငယ်တွေကို ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး သွေးယိုထွက်မှု ရှိ၊ မရှိ နေ့စဉ်ကြည့်ရှုနေရပါမယ်။ ဥပမာ အဆစ်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သတိလစ်တတ်ခြင်း၊ အင်အားကုန်ခန်းခြင်းတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ သွေးယိုထွက်မှု ဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။
- သွေးထွက်လွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိအောင် ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒိပ်အတွင်းအပြင်မှာ ကလေးငယ်ကို ထိခိုက် ဒဏ်ရာရစေနိုင်တဲ့ ကစားစရာ၊ ပစ္စည်းတွေမထားရပါဘူး။ ကလေးငယ် ကစားရာမှာလည်း ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ် ကစားတာကို ပိတ်ပင်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သာမန် ကစားတာမျိုးတော့ ကစားလို့ရပါတယ်။
- သွေးထွက်မှုဖြစ်တတ်တဲ့ ကလေးငယ်ကို နေမကောင်း တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ဆရာဝန် မပြသဘဲ ပီပီသဘောအလျောက် ဆေးတွေမတိုက်သင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေမှာပါတဲ့ aspirin က သွေးခဲခြင်းကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးထွက်မှုကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

Constipation

ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဝမ်းမသွားရုံသာမက ဝမ်းသွားရတာ မကဲ ခဲမယ်။ ဝမ်းဟာ အရမ်းမာခြောက်နေပြီ၊ ဝမ်းသွားရင် နားကျပ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာဟာ ကလေးဘဝကနေ ကျသင့်ကြီးအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကျင့်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်ပေါ်တယ်။ တချို့လူတွေဟာ မစေ့စိုက် ဝမ်းမသွားဘဲ နှစ်ရက်တစ်ခါ၊ သုံးရက်တစ်ခါ သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝမ်းဟာ မာခြင်း၊ ခြောက်ခြင်း၊ နာကျင်အောင်ညှစ်ရခြင်း မရှိဘူး။ ဝမ်းမသွားလို့လည်း နေထိုင်မကောင်း မဖြစ်ပါဘူး။ တချို့ကလေးငယ်တွေကတော့ တစ်နေ့ကို ဝမ်း ခဏခဏ သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းမသွားနည်းတိုင်းလည်း စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။

ဘာကြောင့်ဝမ်းချုပ်တတ်သလဲ

တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေမှာတော့ ဝမ်းချုပ်တာဟာ သူ့ကို အမာ ခွဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ မိခင်နို့တိုက်နေရာက နို့ဘူး၊ သို့မဟုတ် မွားနို့ပြင်း တိုက်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့အသားတွေ ဥပမာ သံတက်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ၊ ဆီးဆေးတွေနဲ့ တချို့အတက်ကျဆေးတွေဟာ ဝမ်းချုပ် တတ်ပါတယ်။

တချို့စိတ်ထိခိုက်မှုတွေ ဥပမာ စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုများခြင်းတွေ ကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ကလေးငယ်တွေ ဟာ ဝမ်းသွားချင်တာကို ထိန်းထားတတ်ပါတယ်။ တချို့မိဘတွေက ဝမ်း ကို အိမ်သာထဲမှာသွားတတ်အောင်သင်တာ မဟာလွန်သွားရင် ဝမ်းသွားရမှာ ကြောက်ပြီး ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိဘက အတင်းအကျပ် လုပ်ရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဝမ်းမသွားဘဲ ထိန်းချုပ် ထားခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် မိဘကို ဆန့်ကျင်ခြင်းတစ်ခု ဖြစ်

ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများရင်လည်း (ဥပမာ မိဘနဲ့ ဝေးကွာခြင်း၊ နောက်ထပ် ကလေးငယ်တွေ မွေးဖွားလာခြင်း) ဝမ်းချုပ်သွားတတ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးငယ်တွေကတော့ အိမ်သာထဲမှာဝမ်းသွားနိုင်ဖို့ကျင့်ပေးရင်း အညစ်အကြေးကို သူဟာသူ သန့်စင်တတ်အောင် စတင်လေ့ကျင့်ခိုင်းလိုက်ရင် အိမ်သာသွားရမှာ ကြောက်ပြီး ရှုံ့ပြီး ဝမ်းမသွားကြတော့ပါဘူး။ တချို့ကျတော့ မိသားစုတစ်ခုလုံး ဝမ်းချုပ်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်တာရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းစုကတော့ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်၊ ဒါမှမဟုတ် အူလမ်းကြောင်းပုံစံမမှန်လို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ အူလမ်းကြောင်းမှာဖြစ်တဲ့ Hirschsprung's disease, celiac disease တွေ၊ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကြွက်သားအားနည်းခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခြား ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတွေမှာလည်း တစ်ခါတလေ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ် မွေးမွေးချင်းမှာ ငယ်ချေးပါ၊ မပါ စစ်ဆေးကြည့်ရပါတယ်။ တချို့ကျတော့ မွေးရာပါ အူလမ်းကြောင်းမှာ လှုပ်ရှားမှုနည်းတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ လိပ်ခေါင်း (haemorrhoids) နဲ့ စအိုဝကွဲခြင်း (anal fissures) တို့ဖြစ်ပါက ဝမ်းသွားရင် အရမ်းနာပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ဝမ်းသွားရမှာကြောက်ပြီး ဝမ်းမသွားကြတော့ပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေဝမ်းသွားရင် နာတတ်တဲ့ အနီးလောင်ခြင်း (diaper rash)၊ အရေပြားရောင်ခြင်း (dermatitis) နဲ့ တခြား အရေပြားရောဂါတွေ (skin irritations) စအိုဝန်းကျင်မှာဖြစ်ရင်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်တာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေ တစ်နှစ်ကနေသုံးနှစ်အတွင်း ဝမ်းကို သူ့ဘာသာသူ ထိန်းနိုင်လာတဲ့အရွယ်မှာ အထူးသဖြင့် ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ်နည်းပြီး ဝမ်းသွားရာမှာလည်း ခက်ခဲပြီး ညှစ်နေရင် ဝမ်းချုပ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကလေးငယ်

၂၆ ကလေးငယ်တွေအတွက် အဖြစ်များသောရောဂါများ

တွေဟာ ဝမ်းသွားရင်း ခြေထောက်မြှောက်ပြီး မျက်နှာနီလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ပိဘတွေက ဝမ်းသွားရာမှာညှစ်နေရတယ်။ ဝမ်းချုပ်နေတယ်လို့ အထင်မှားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေက ဝမ်းကို ထိန်းထားတတ်ကြပါတယ်။ လက်သီးကျစ်ကျစ်ပါအောင်ဆုပ်ပြီး ညှစ်နေတယ်ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်း ထွက်အောင်မညှစ်ကြဘူး။ ရက်အတော်ကြာဝမ်းချုပ်ပြီးမှ သွားတဲ့အခါကျတော့ စအိုဝ နာကျင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းသွားရမှာကြောက်ပြီး ဝမ်းမသွားဘဲ ထိန်းထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဝမ်းချုပ်တဲ့သံသရာ လည်နေတတ်ပါတယ်။

ကလေးဝမ်းချုပ်တာကိုသိနိုင်တဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေကတော့

- ဝမ်းသွားလျှင် သွေးပါခြင်း
- ဝမ်းသွားဖို့ ညှစ်ရခြင်း။ ဝမ်းဟာ နည်းနည်းနဲ့ ဟာကျစ်နေခြင်း
- ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ်နည်းပြီး တစ်ခါတလေ ဝမ်းအများကြီးသွားခြင်း
- ကလေးငယ်ဟာ အိမ်သာထဲမှ ခဏလေး (တစ်မိနစ်ပေကျော်ဘဲ)နဲ့ ထွက်လာတတ်ခြင်း

တချို့ကလေးငယ်တွေမှာ ဝမ်းချုပ်တာကြောသွားရင် ဝမ်းဟာ ဟာကျစ်ပြီး အူထဲမှာ ပိတ်သွားပြီး မိုက်နာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဝမ်းအရည်တွေက အဲဒီ ပိတ်နေတဲ့ ဝမ်းအဟောင်းကနေယိုထွက်ပြီး လာတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဝမ်းသွားတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ဝမ်းချုပ်တာကို စောစောသိပြီး ကုသမှုပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ ကျောင်းတက်တဲ့အချိန်ရောက်ရင် ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ စအိုဝကွဲခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ပြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

- ငွေးပြီးစ ကလေးငယ်တွေ ပထမဆုံး ၂၄ နာရီအတွင်းမှာ ငယ်ချေးပပါရင်
- ကလေးငယ်ဟာ ဝမ်းသွားရာမှာမောပန်းပြီး အင်အားကုန်ခန်းသွားရင်
- ဝမ်းထဲမှာ သွေးပါရင်
- ဝမ်းဟာ နည်းနည်းနဲ့ဟာကျစ်ပြီး သွားရခက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အကြာကြီးနေမှ တစ်ခါတည်း ဝမ်းအများကြီးသွားရင်
- ဝမ်းကိုထိန်းတတ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ဝမ်းမထိန်းနိုင်တော့ရင်

ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်ပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်တတ်တဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုပလဲ

- ဝေဖျားများစိုက်ပါ။
- တစ်နှစ်အောက် ကလေးများမှာတော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှ အရည်များများစိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် နို့ထဲမှာ သကြားထည့်တိုက်ပါ။
- ပြည့်ရွက်စားစားနေတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ နို့မှုန့်တိုက်တာလျော့ပြီး ထမင်း၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပိုကျွေးပါ။
- ထမင်းကောင်းကောင်းစားနေတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ အမျှင်များများ ပါတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် cereals တွေ ကျွေးပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိပါစေ။
- အိမ်သာကို တစ်နေ့ နှစ်ခါလောက် ဝင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အထူးသဖြင့် မနက်ပိုင်း တစ်ခါနှင့် ညနေပိုင်းမှာ တစ်ခါခါ။ အစားအစာအချို့မှာ လမ်းသွားတဲ့အထိ၊ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ မိနစ်လောက် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဒါပေမဲ့ အိမ်သာထဲမှာ ကလေးငယ် အဆင်ပြေပြေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်နိုင်သလားဆိုတာကို လေ့လာပြီး အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်ပေးပါ။
- ဝမ်းချူဘောလုံး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေကို နောက်ဆုံးမှ သုံးပါ။
- တကယ်လို့ ဝမ်းသွားရာမှာ နာကျင်ရင် (ဥပမာ စအိုဝမှာ ကွဲနေခြင်း) ဝမ်းပျော့ဆေး၊ ဝမ်းပျော့အောင် စအိုထည့်တဲ့ဆေးတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သုံးသင့်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးခြင်း

Coughing

ချောင်းဆိုးခြင်းဟာ လေဖြင့်ရဲ့အထက်ပိုင်းမှာ ပိတ်ဆို့မှု၊ ယားယံမှုတွေ ဖြစ်လာရင် လည်ချောင်းပိတ်ပသွားအောင်ကာကွယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု(reflex action)တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ လေဖြင့်ထဲကို တစ်ခုခုဝင်သွားရင်၊ မျိုမိသွားရင် သို့မဟုတ် အလိုလို ချောင်းဆိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် ဝင်သွားတဲ့ ပစ္စည်း အစာဟာ ပြန်ထွက်လာပြီး လေဖြင့်ပိတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဘာကြောင့် ချောင်းဆိုးရသလဲ

ကလေးတွေ ချောင်းဆိုးတာဟာ အအေးမိခြင်း၊ လေဖြင့်ရောင်ခြင်းနဲ့ အခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကြောင့် ယာယီတုံ့ပြန်မှု တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား ကြီးမားတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ(pneumonia)၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ TB ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။

တချို့ ကူးစက်ရောဂါတွေမှာ ချောင်းဆိုးခြင်းကို လက္ခဏာအနေနဲ့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးလို့ခေါ်တဲ့ whooping cough မှာ ဆိုရင် အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးတတ်ပြီး အလွန်ပဲ ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ အဆက်မပြတ်နဲ့ အရှိန်ပြင်းပြင်း အားနဲ့ ဆက်တိုက်ဆိုးပြီး အသက်ရှူလို့မရဘဲ အသက်ရှူရပ်သွားတတ်ပါတယ်။ တတ်ပတည့်ယားယံမှု allergies ဖြစ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနဲ့ တခြား လည်ချောင်းရောင်ရမ်းစေတဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ချောင်းဆိုးတာအများစုဟာ နှာစေးပြီး အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးမိခြင်း

တို့နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အထက်ပိုင်းမှာ ရောဂါဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တာ များပါတယ်။ အလိုအလျောက် ပြန်လည်ပျောက်ကင်းသွားတတ် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချောင်းဆိုးတာဟာ

- နာကျင်ခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း၊ အနံ့ခြင်းနဲ့ အဖုအပိပ်ထွက်ခြင်း စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများနဲ့ တွဲနေရင်
- ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ်ဆိုးနေပြီး အသက်ရှူရ ခက်ခဲလာရင်၊ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးလိုက်တဲ့အခါ လက်သည်း ခြေ သည်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေ ပြာနမ်းသွားရင်
- အစိမ်းရောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ သို့မဟုတ် အနံ့နံ့တဲ့ သလိပ်ထွက်ရင်
- ချောင်းဆိုးရင်း သီးသွားရင်
- ချောင်းဆိုးတာဟာ တစ်ပတ်ထက်ပိုကြာလာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင် ကုသသင့်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးရင်း ကလေးငယ်ဟာ အသက်ရှူရပ်သွားရင်၊ ပြာသွားရင်၊ အသက်ရှူရခက်သွားရင်၊ သတိလစ်သွားရင် ဆရာဝန်ဆီချက်ချင်း အရေး ပေါ် ပြသသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိကလေးငယ်ဟာ ဆုံဆိုကြက်ညှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးထားရင် ဆရာဝန်ကို အသိပေး ပြောကြားသင့်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပလဲ

ချောင်းဆိုးရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ရှင်းလင်းမှုမရှိလို့ ရှင်းလင်းဖောက် ချောင်းဆိုးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သလိပ်ထွက်တဲ့ ချောင်းဆိုးတာဆိုရင် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင်လုပ်ဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ထွက်သင့်တဲ့သလိပ်ထွက်ဘဲ အဆုတ်ထဲမှာ ပုပ်နေတတ်ပါ တယ်။

သလိပ်ထွက်ဘဲ ချောင်းခြောက်မရှိတာ၊ လည်ချောင်းယားယံပြီး ဆိုး တာမျိုးဆိုရင် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ပြုလုပ်ရပါမယ်။

- တခြားပြုစုရမယ့် နည်းလမ်းတွေကတော့
 - ကလေးငယ်တွေကို သလိပ်ပျော်စေဖို့ သလိပ်ထွက်စေဖို့ ရေများများ တိုက်ပါ။ သလိပ်ပျော်စေတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေကလည်း သလိပ်ထွက်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။
 - ကလေးငယ်တွေကို ခြောက်သွေ့တဲ့အခန်းထဲမှာ ပထားပါဖို့ အသက်ရှူ

၃၀ ကလေးချမ်းသာရေးအဖွဲ့မှ အချက်အလက်များကို မြန်မာ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ရရှိပါသည်။

တဲ့ လေဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး ဇိုစတီယူပရိုရင် ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆောင်းတွင်းမှာတိုက်တဲ့လေဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး လည်ချောင်းကို ပိုယားယံစေပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါပျိုးမှာ ကလေးငယ်ကို ငရဲစွေးငွေ့ ရှူခိုင်းခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးသက်သာစေပါတယ်။

- တကယ်လို့ ချောင်းဆိုးတာဟာ allergy လို့ခေါ်တဲ့ တတ်ပတည့်တဲ့ ရောဂါကြောင့်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး burmeton လို anti-histamine ဆေးပျိုး တိုက်ရပါတယ်။
- တကယ်လို့ ကလေးဟာ ချောင်းခြောက် ဆက်တိုက်ဆိုးလာရင် အဆက် မှာပြောသလို ငရဲစွေးငွေ့ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆက် တိုက်ဆိုးပြီး အသက်ရှူလို့မရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- ရင်ကျပ်ရောဂါစတဲ့ အခြေခံရောဂါတစ်ခုခုရှိနေရင်တော့ ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေး သောက်ရုံနဲ့ မသက်သာပါဘူး။ ချောင်းဆိုးတာကိုဖြင်စေ တဲ့အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကုသရမှာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါ တယ်။

ငိုကြွေးခြင်း

Crying

မိဘတိုင်းဟာ သူတို့ကလေးငယ်ရဲ့ငိုကြွေးသံကို မျှော်လင့်ကြပြီသားပါ။ ကလေးငယ်တွေဟာ အသက် ၆ ပတ်အတွင်းမှာ တစ်နေ့ နှစ်နာရီခွဲလောက် ငိုကြွေးကြတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကလေးငယ်များ ငိုကြွေးတာဟာ သူတို့ အတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ မိဘတွေကချော့လိုက်ရင် တိတ်ပြီး ကျေနပ်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ဆရာဝန်တွေကတော့ အမြဲတမ်းငိုနေတတ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေထက် ငိုကြွေးခဲ့တဲ့ကလေးငယ်တွေ ငိုကြတာကို ပိုဂရုစိုက်တတ်ပါတယ်။ မွေးဆါစ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ပုံမှန်ငိုသံဟာ ညည်းတွားသံလိုစတင်ပြီး နောက်မှ တကယ့်ကို စည်းချက်ကျကျ ငိုကြွေးကြပါတယ်။ ကြားထဲမှာ တစ်ချက်တစ် ချက် ရှိုက်ပါတယ်။ သုတေသနပြုလုပ်သူတွေက ကလေးငယ်တွေ ငိုသံကို နားထောင်ပြီး သူတို့ ဘယ်လိုငိုကြွေးရင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာကို ရှာဖွေကြ ပါတယ်။ ဥပမာ မိုက်ဆာလို့ငိုသံ၊ မိုက်နာလို့ငိုသံ စသဖြင့် ခွဲခြားလို့ရအောင် ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း မအောင်မြင်ကြပါဘူး။ သူတို့သိနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော ငိုသံကတော့ နာကျင်လို့ငိုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်လို့ငိုသံဟာ အစ ပထမမှာ ရုတ်တရက်နဲ့ ကျယ်လောင်စွာ၊ စူးစူးရှရှ အော်ဟစ်ငိုကြွေးလိုက် ပြီးရင် နောက်ကနေ အသံတိုးတိုး ဆက်ငိုနေတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံ ကျယ်လိုက်၊ တိုးလိုက် ဆက်ငိုနေတတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ကလေးငယ်တွေ အလွန်အမင်း ငိုကြွေးရသလဲ

ဘယ်အခြေအနေမျိုးမဆို ကလေးငယ်တွေကို မအိမသာဖြစ်စေရင် ငိုကြွေးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကလေးတွေဟာ မိုက်ဆာရင်၊ အနီးခိုရင် ငိုတတ် ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေကို အလွန်အမင်း ငိုကြွေးစေတတ်တဲ့ အဓိက အကြောင်းတစ်ခုကတော့ လေထိုးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေထိုးတာဟာ

ငိုကြွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သောအချက်များ

- ပွေးပြီဆိုစ ပိခင်တွေဟာ မိမိရဲ့ကလေးငယ်ကို သူတို့ရဲ့ငိုသံနဲ့ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်(ပခင်တွေက အဲဒီလိုသိတာ နည်းပါတယ်)။
- ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုရှိတဲ့ ကလေးငယ်တွေထက် နားကျင်မှုကိုတုံ့ပြန်ပြီး ငိုတာမြန်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေဟာ တခြားအချိန်ထက် ညနေပိုင်းတွေမှာ ပို ငိုတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေ အသက် ၁၀ ရက်သားကနေ သုံးလအထိ အဖြစ်များပါတယ်။ ဖျားနာခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ သွားပေါက်ခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့်လည်း ကလေးငယ်တွေ ငိုကြွေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ခု သတိထားရမှာကတော့ ကျယ်လောင်စွာငိုခြင်းနဲ့ မငြိမ်မသက် လှုပ်ရှားရုန်းကန်ပြီး ငိုတဲ့ ကလေးငယ်တွေကတော့ အရမ်း စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ ကလေးငယ်ဟာ မလှုပ်မရှားဘဲ ငြိမ်နေရင်၊ သာမန်မဟုတ် အမြဲတမ်း အိပ်ငိုက်နေရင်၊ ဘာကိုမှလိုချင်စိတ်၊ စားချင်စိတ်မရှိဘဲ ငြိမ်သက်လွန်းရင်တော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အူလမ်းကြောင်းပိတ်ပြီး အရမ်းနားကျင်လို့ငိုရင်တော့ အဆက်မပြတ် ငိုကြွေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အရိုးကျိုးရင်လည်း နားကျင်လွန်းအားကြီးလို့ အဆက်မပြတ် ငိုကြွေးကြပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

- ရုတ်တရက် ခါတိုင်းငိုတာထက်ပိုပြီးငိုရင်
- ငိုကြွေးခြင်းနဲ့ အတူတခြားလက္ခဏာတွေပေါ်လာရင်၊ ဥပမာ အန်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း
- ငိုကြွေးနေကျပုံစံ အသံမျိုးမဟုတ်ဘဲ ငိုကြွေးနေရင်၊ ဥပမာ အရမ်းအော်ဟစ်ပြီး ငိုကြွေးရင်၊ အင်အားကုန်ပြီး ညည်းသံလောက်ပဲ ငိုကြွေးရင်

ငိုကြွေးနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုမလဲ

မပျော်မရွှင်နဲ့ ငြိမ်သက်နေခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် ကောင်းတဲ့အခြေအနေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးငယ်ဆိုတာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှား စူးစမ်း

၃၄ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

လိုက်၊ မှတ်သားလိုက်၊ အလိုမကျရင်ငိုလိုက်နဲ့ ဘဝကိုလေ့လာတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တချို့ကလေးငယ်တွေဟာ နည်းနည်း အလိုမကျတာနဲ့ ငိုတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ဘာမှအကြောင်းမရှိဘဲ နဲ့ ငိုတတ်ကြပါတယ်။

- တကယ်လို့ ကလေးငယ်ကို ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်နာရီအတွင်း နို့ပတိုက်ရသေး ရင်တော့ နို့တိုက်လိုက်ပါ။
- ကလေးငယ် အနီးစိုနေသလားလို့ ကြည့်ပါ။ နို့ခရင် လဲပေးပါ။
- ကလေးငယ်ဟာ ချမ်းနေသလား၊ အနီးတွေနဲ့ ထုပ်ထားတာများပြီး ပူအိုက်နေသလား ကြည့်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို သီချင်းဆိုပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် သီချင်းလေးတွေဖွင့်ပြီး ချော

သားပုစွန်တဲ့ ငိုကြွေးမှုများ

တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်ရဲ့ ငိုကြွေးတဲ့ပုံစံဟာ ငိုကြွေးမှုကို ဖြစ် ပေါ်စေတဲ့အကြောင်းကို သိနိုင်ပါတယ်။

- ငွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွေမှာ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ များရှိရင်၊ ဥပမာ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းအတွင်း မှာရှိတဲ့ အရည်(CSF)ပိတ်လို့ဖြစ်တဲ့ hydrocephalus ဆိုတဲ့ ရောဂါတွေမှာ သားပန်ကလေးတွေထက် ငိုတဲ့အချိန်ဟာ ပိုကြာ တာတို့ ဒါမှမဟုတ် ခဏလေးပဲငိုတာတို့တွေ့ရပါတယ်။ ဦးနှောက် ပိုင်းဆီဒိုက်တဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ငိုသံဟာ အသံစူးစူးနဲ့ ပထမပိုင်း မှာ အသံတိုးပြီး ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ကျယ်လောင်စူးရှစွာ ငို တတ်ပါတယ်။
- ကိုကင်းနဲ့ တခြား မူးယစ်ဆေးခွဲနေတဲ့ ပိခင်က ငွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ငိုသံကတော့ အသံစူးပြီး ကျယ်လောင်စွာနဲ့ အကြာကြီး ငိုကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အရက်သောက်တဲ့ပိခင်က ငွေးဖွားတဲ့ ကလေးတွေဟာလည်း သားပန်ကလေးငယ်တွေထက် ပိုပြီး ခဏခဏ ငိုကြွေးတတ်ကြပါတယ်။
- ဝမ်းသွားပြီး ငရုတ်ကုန်ခမ်းနေတဲ့ ကလေးတွေက အသံစူးပြီး တိုးတိုးကလေး ငိုတတ်ပါတယ်။

ကြည့်ပါ။

- ကလေးငယ်ကို တွန်းလှည်းလေးထဲထည့်ပြီး ခဏတစ်ဖြုတ် လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်ပါ။
- ဒါမှမဟုတ် ကလေးငယ်ကိုကားပေါ်တင်ပြီး ကားတစ်ပတ်မောင်းလိုက်ပါ။
- ဒါမှမရသေးရင် ရေဒီယို၊ ပန်ကာ၊ အဝတ်လျှော်စက်စတဲ့ အသံထွက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုဖွင့်ပြီး ဆူညံအောင်လုပ်ပါ။
အထက်ပါနည်းတွေနဲ့မှ အငိုမတိတ်သေးရင်
- ကလေးငယ်ကို သူ့ရဲ့ပုခက်ထဲမှာပြန်ထည့်ပြီး သူ့ဟာသူ တစ်ယောက်တည်း ထားကြည့်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးငယ်ဟာ ချောလေသူ့ကို ပိုခိုအောင်လုပ်သလိုဖြစ်လေနဲ့ အငိုမတိတ်တော့ဘဲ နေတတ်လို့ သူ့ကို တစ်ယောက်တည်း ထားကြည့်ပါ။ သူ့ဟာသူ တိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

နားကိုက်ခြင်း

Earache

နားကိုက်တာဟာ တစ်ခါတလေ နားတွင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းရဲ့ အစပထမဆုံးလက္ခဏာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ၆ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ဟာ နားကိုက်ဖူးကြပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ပိုးသတ်ဆေးသောက်ရုံနဲ့ ပျောက်ကင်းတတ်ကြပါတယ်။ မကုဘဲ ကြာလာရင်တော့ ကုသရခက်သွားပါတယ်။

ဘာကြောင့်နားကိုက်သလဲ

နားကိုက်ခြင်း အများစုဟာ ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးဝင်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ကလေးငယ်တွေမှာ နားကိုက်စေတဲ့ တခြားအကြောင်းတွေကတော့

- အမြင့်ကိုတက်တဲ့အခါ၊ ဥပမာ လေယာဉ်ယှံ့စီးတဲ့အခါ၊ တတ်လှေကားစီးတဲ့အခါမှာ လေထုဖိအား(atmospheric pressure) ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်ခြင်း
- အရမ်းအေးလွန်းခြင်း၊ လေအရမ်းတိုက်လွန်းခြင်း
- နားထဲကိုပစ္စည်းတစ်ခုခုဝင်သွားခြင်း၊ ဥပမာ ပဲစွေ၊ ကျောက်ခဲ၊ ပိုးကောင်
- နားထဲမှာ နားဟချေးများ ပိတ်နေခြင်း
- နားထဲကို ရေဝင်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

နားကိုက်တာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ကလေးငယ်ဟာ စကားပြောတတ်တဲ့အရွယ်၊ သိတတ်တဲ့အရွယ်ဆိုရင်တော့ နားကိုက်တာကို ပြောတတ်ပါတယ်။ ဒါတောင် တစ်ခါတလေ သူတို့က နားကိုက်တာမသိဘဲ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ နားထဲမှာ အသံမြည်နေတယ်၊ နားထဲမှာ လေးလေးကြီးဖြစ်တယ်လောက်ပဲ ပြောတတ်ပါတယ်။

အရမ်းငယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ နားကိုက်တာကိုသိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေက

- ကလေးငယ်တွေဟာ နားရွက်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းဆွဲမယ်၊ နားကိုပွတ်တိုက်မယ်၊ နားထဲကို ခဏခဏ လက်ထည့်မယ်ဆိုရင် နားကိုက်နေတာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မကြာသေးခင်က အအေးမိ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါက ပိုပြီး သတိထားသင့်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်ဟာ သာမန်ထက်ပိုပြီး လှုပ်ရှားရုန်းကန်ခြင်း၊ မအိပ်သာ ဖြစ်နေခြင်း
- တခြားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ အဖျားတက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတွေလည်း အတူတကွတွေ့ရင် သတိထားသင့်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးငယ်တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့နားမှာ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာကတော့
 - သွေး ဒါမှမဟုတ် အဝါရောင်ဖြစ်ဖြစ် အရည်၊ သို့မဟုတ် ပြည်ယိုခြင်း
 - နားနောက်မှာရှိတဲ့ အကျိတ်တွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ကလေးတွေမှာ နားကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နားမှာ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာတွေ့ရင်တော့ မိမိဘာသာမကုသသင့်ပါဘူး။ သူ့ဟာသူ ပျောက်မလားလို့လည်း မစောင့်သင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ နားကိုက်တာဟာ အတွင်းမှာရောင်ရမ်းခြင်းတွေဖြစ်ရင် ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အချိန်မီ စောစောမကုသရင် နားစည်အထိရောက်ပြီး နားစည်ပေါက်ပြီး နားမကြားရတာဖြစ်နိုင်သလို ဦးနှောက်ထဲပါရောက်ပြီး ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားနားရောဂါလက္ခဏာတွေထဲက ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်တာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

- နားမှာ သွေးထွက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြည်ယိုခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အနံ့ရှိတဲ့ အရည်ထွက်နေလျှင်
- ကလေးငယ်ဟာ နားထဲမှာ၊ သို့မဟုတ် နားနောက်မှာ နာတယ်လို့ ပြောလာလျှင်

- နားမကြားလျှင်
- နားထဲကို ပစ္စည်းတစ်ခုခု၊ အကောင်တစ်ကောင်မကောင် ပစ်သွားလျှင်
- ခေါင်းကိုထိခိုက်မိပြီး နားကိုက်လာလျှင်
- နားထဲကိုရေဝင်ပြီး (ဥပမာ ရေကူးခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း) နားဖျားနေလျှင်၊ သို့မဟုတ် နားထဲမှအရည်ထွက်လာလျှင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

နားကိုက်နေတဲ့ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

- နားအရမ်းကိုက်နေရင် အပူတစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲခွေးအိတ် အပူလေးနဲ့ ကပ်ပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲခွေးအိတ်ဟာ အရမ်းပူပါစေနဲ့။ နားနဲ့ တခြားပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အသားတွေပါလောင်သွားတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ အဲဒီရေခဲခွေးအိတ်အပေါ်မှာ အိပ်ပေပျော်သွားအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- အမြင့်တက်မယ်ဆိုရင် ဥပမာ လေယာဉ်စီးမယ်၊ တတ်လှေကားစီးမယ် ဆိုရင် ကလေးငယ်ကို သကြားလုံးဖြစ်ဖြစ် ကျွေးထားပါ။ ဒါမှ ခဏခဏ တံတွေးမျှီချရင်း နားမအူတော့ပါဘူး။ ကလေး ငယ်လွန်းရင်တော့ နို့တိုက်ထားရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ချိုလိပ်နို့ခဲနုရင် သူ့ဘာသာသူ့မျှီချနေမှာပါ။
- အရမ်းအေးတဲ့ရာသီဥတုတို့၊ အရမ်းလေတိုက်တဲ့အချိန်တို့မှာ အပြင်ထွက်ရင် ကလေးငယ်တွေကို နားကိုပါလုံတဲ့ဦးထုပ် ဆောင်းပေးထားပါ။
- ကလေးငယ်ရဲ့ နားကို အရမ်းမကော်ပါနဲ့။ နားထဲမှာရှိတဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဝါဂွမ်းတို့၊ တုတ်တို့နဲ့ မကော်ပါနဲ့။ မတော်တဆ နားစည်ကို ထိပြီး နားကိုက်တာတို့၊ နားပြည်ယိုတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နားထဲမှာ နားဟချေးတွေပြည့်ပြီး ဝဲနေရင် သန့်ရှင်းတဲ့ အုန်းဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီတစ်မျိုးမျိုးကို နှစ်စက်၊ သုံးစက် ထည့်ထားပေးပါ။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ကြာရင် အရည်ပျော်ပြီး ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။
- ခေါင်းလျှော်ပြီးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေကူးပြီးရင် ခေါင်းကို တစ်ဖက်စောင်းပြီး နားထဲက ရေထွက်အောင် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် နားနဲ့ အပြင်ဘက်ကို ညင်သာစွာ ရေစင်အောင်သုတ်ပါ။
- နားထဲကို ပစ္စည်းတစ်ခုခုဝင်သွားရင် ချက်ချင်းပြန်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အတွင်းပက်ကို အရမ်းရောက်ရင် အတင်းကော်မထုတ်ပါနဲ့။ ဆရာဝန် ဆီသွားပြီးမှ ထုတ်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ပစ္စည်းထွက်သွားပြီးရင်တောင်

နားကိုက် မကိုက်၊ နားပြည်ယိုခြင်း ရှိ၊ မရှိကို စောင့်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါ
တယ်။

အဖျားတက်ခြင်း

Fever

ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ရောဂါပိုးဝင် လို့ ကိုယ်ခန္ဓာက ပြန်လည်တိုက်ခိုက်နေခြင်းကိုပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်အပူချိန်တက်တာဟာ သိပ်မသိသာဘဲ ကလေး မအိပ်သာဖြစ်ခြင်း၊ ဂျီကျခြင်းတွေသာ တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ကလေးငယ်တွေဟာ ချက်ချင်း ကိုယ် အပူချိန်ကြီးပြီး တက်တတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်ဖျားသလဲ

အဖျားတက်တာဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိက အဖြစ်များတာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကိုဝင်ရောက်လာတဲ့ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ် စတဲ့ရောဂါပိုးတွေကို သွေးဖြူဥတွေက ပြန်လည်တိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ်အပူချိန်တက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်အပူချိန်တက် လာခြင်းဖြင့် အဖျားကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ရောဂါပိုးကို သေစေနိုင်ပါတယ်။

ဖျားနေတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ သာမန်အချိန်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၉၈.၆ ဒီဂရီ ဟရင်ဟိုက် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ လူကြီးတွေထက် ကိုယ် အပူချိန် အနည်းငယ်မြင့်ပါတယ်။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေဟာ ပိုပြီး အပူချိန်မြင့်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်သလို မနက်ဘက်၊ ညဘက်စသဖြင့် မြင်ပ အပူ ချိန်ကိုလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ သာမန် နေကောင်းတဲ့လူတွေမှာ တောင် နေ့လည်ဘက်နဲ့ ညနေဘက်တွေမှာ အပူချိန်အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ၁၀၀ ဒီဂရီဟရင်ဟိုက်ထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ ညလယ်နဲ့ မနက်အစောကြီးမှာ ကိုယ်

အပူချိန် အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ၉၇.၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိပါတယ်။ ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေမှာ စအိုကတိုင်းတဲ့အပူချိန်ဟာ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် ထက်များရင်၊ ချိုင်းကတိုင်းလို့ ၉၉ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက်များရင် အဖျား ရှိတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

အဖျားရှိတဲ့ ကလေးငယ်ဟာစမ်းလိုက်ရင် ကိုယ်ပူနေပြီး မျက်လုံး အရောင်က တောက်ပပူပူရှိဘဲ ဖွဲခြောက်နေမယ်၊ မအိပ်သာနဲ့ ကျိကျနေပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်း အဖျားရှိ မရှိကို သာမိုမီတာနှင့် ကိုယ်အပူ ချိန်တိုင်းပြီးမှသာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို ဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲ

ကလေးငယ်များနေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့တည်းတွင် အကြိမ်များစွာတိုင်းတာခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ နံနက် စောစော တစ်ခါ၊ နေ့လည်တစ်ခါနဲ့ ညနေပိုင်းမှာ တစ်ခါ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာနိုင်ရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထား ချက်အတိုင်း တိုင်းပါ။

စအိုမှ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းဟာ ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံး နှင့် အတိကျဆုံးအပူချိန်ကို ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ချိုင်းမှ တိုင်းတဲ့အပူချိန်ဟာလည်း လက်ခံနိုင်တဲ့အပူချိန်ပါ။ ကလေးကြီးတွေမှာတော့ အပူချိန်ကို ပါးစပ်ကတိုင်းယူလို့ရပါပြီ။

ချိုင်းမှကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာနည်း

- ၁။ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဖယ် လိုက်ပါ။ ဒါမှ သာမိုမီတာနဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ အရေပြားကြားထဲမှာ အဝတ်တွေပုဂ္ဂိုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂။ သာမိုမီတာရဲ့ ပြဒါးရှိတဲ့ဘက်ကို ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ချိုင်းအတွင်း ထည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ကလေးငယ်ရဲ့ တံတောင်ဆစ်ကနေပြီး ကလေးငယ်ရဲ့လက်ကို ကိုယ်နှင့် ကပ်နေအောင်ထိန်းထားပြီး လေးမိနစ်က ရှစ်မိနစ်ပြည့်တဲ့အထိ ထည့်ထားပေးပါ။

၄၂ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ



၄။ ချိုင်းကတိုင်းတဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို ၁ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ပေါင်းလိုက်ခြင်း
ဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

စအိုမှကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာနည်း

၁။ ကလေးငယ်ကို မှောက်လျက်အနေအထားခွဲထားပါ။ ပိုကောင်းတာ
ကတော့ ကလေးငယ်ကို မိမိရဲ့ပေါင်ပေါ်မှာ ကန့်လန့်မှောက်ထားပါ။
ကလေးငယ်ရဲ့တင်ပါးကို မိမိရဲ့ပေါင်ပေါ်မှာတင်ထားပြီး ခြေထောက်
တွေက ပေါင်အောက်ကိုချထားလိုက်တဲ့ အနေအထားမျိုးသာ အကောင်း
ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာပဲထားမယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ကိုမှောက်
ပြီး ဝိုက်ခွဲခါးအောက်မှာ ခေါင်းအုံးထည့်ထားလိုက်ပါ။

၂။ သာမိုမီတာရဲ့ ထိပ်ကို(ပြဒါးရှိတဲ့ဘက်) ထည့်သွင်းရာမှာ လွယ်ကူစေ

ရန် jelly တစ်ခုခုသုတ်ပြီး လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့တင်ပါး နှစ်ဖက်ကို ဟလိုက်ပါ။

၃။ ပြီးရင် သာမိုမိတာကို ဖြည်းညင်းစွာထည့်ပါ။ အတင်း အားသုံးပြီး မထည့်ပါနဲ့။ ဖြဒါးရှိတဲ့ဘက်ကို အနည်းဆုံး တစ်လက်မလောက်တော့ ဝင်အောင် ထည့်ပါ။

၄။ ပြီးရင် တင်ပါးနှစ်ဖက်ကို ဟထားတဲ့လက်ကို လွှတ်လိုက်ပြီး တင်ပါးကို ဧခုထားပေးပါ။ ဒါဆိုရင် သာမိုမိတာဟာ သူ့နေရာမှာသူ ငြိမ်နေပြီး ကလေးရဲ့ ရုန်းကန်မှုကိုလည်းထိန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ နှစ်မိနစ်ပြည့်ရင် သာမိုမိတာကို ထုတ်လိုက်ပါ။

၆။ အပူချိန်ကိုမဖတ်ခင် သာမိုမိတာကို စင်အောင်သုတ်ပစ်လိုက်ပါ။



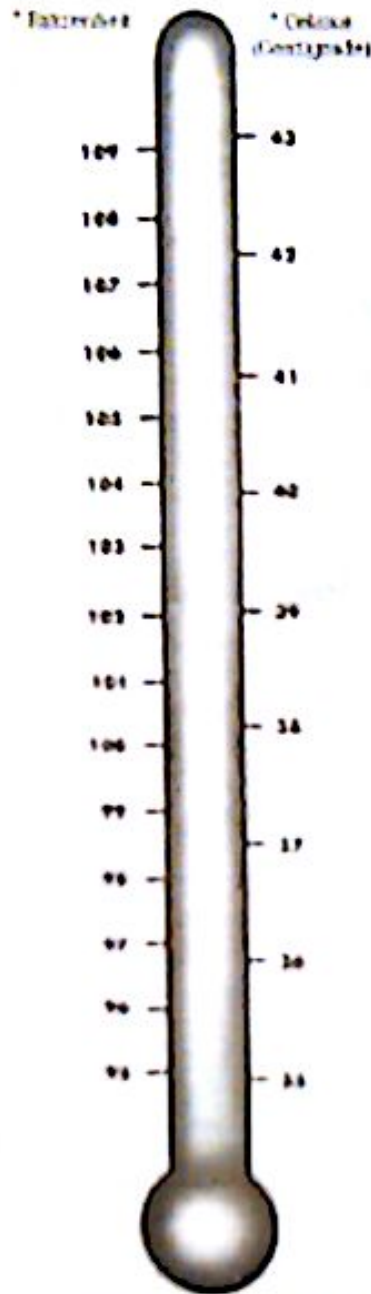


အာခေါင်အတွင်းမှ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းနည်း

- ၁။ ကလေးငယ်ဟာ အပူ၊ သို့မဟုတ် အအေးတစ်ခုခု သောက်ပြီးကာစ ဖြစ်ပါက အာခေါင်ကနေပြီးအပူချိန်တိုင်းရင် အမှန်မရနိုင်ပါဘူး။ တကယ် လို့ ကလေးငယ်ဟာ နှာစေးပြီး နှာခေါင်းပိတ်လို့ ပါးစပ်ကနေ အသက် ရှူနေရသူဖြစ်ပါက အာခေါင်ကနေမတိုင်းဘဲ ချိုင်းကသာတိုင်းပါ။
- ၂။ သာမိုမီတာရဲ့ထိပ်(ပြဒါးရှိတဲ့ဘက်)ကို လျှာအောက်မှာ ထည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ပြီးရင် ကလေးငယ်ကို ပါးစပ်ပိတ်ပြီး သူ့လက်နဲ့သူ သာမိုမီတာကို ထိန်းခိုင်းထားပါ။ သာမိုမီတာကို သွားတွေနဲ့မကိုက်မိစေဖို့ သတိထားပါ။
- ၄။ သုံးမိနစ်ပြည့်ရင် ထုတ်ပြီး အပူချိန်ကိုဖတ်ပါ။

သာမိုမီတာကိုဖတ်ရာမှာ သာမိုမီတာကို ပြဒါးမြင်ရတဲ့အထိ လှည့်ပြီး မှ ဖတ်ပါ။ သာမိုမီတာမတိုင်းမီ သေသေချာချာခါပြီးမှ ပြဒါးတွေ အောက် ကျသွားတာသေချာမှ တိုင်းပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံမှန်အပူချိန်ဟာ ၉၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိပါတယ်။ ချိုင်းမှာတိုင်းမယ်ဆိုရင် တကယ် ကိုယ်အပူ ချိန်ကိုရဖို့အတွက် 'တစ်'ထပ်ပေါင်းရမယ်။ ပါးစပ်နဲ့အိတ်က အပူချိန်ဆိုရင် ပေါင်းဖို့မလိုပါဘူး။

သာမိုမီတာကို တိုင်းပြီးရင် သေသေချာချာဆေးကြောပြီး အရက်ယုံနဲ့ သုတ်ပြီး ပိုးသတ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြီးရင် သာမိုမီတာကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာမှာ ထားပါ။ တိုင်းနေရင်း သာမိုမီတာကျိုးပဲ့သွားရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပါ။ သာမိုမီတာထဲမှာရှိတဲ့ပြဒါးဟာ အဆိပ်တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အပေါ်ယံအရေပြားပေါ်မှာ ထိမိတာဟာ စိုးရိမ်စရာ



သာမိုမီတာကတော့အပူအအေးကို ဒီဂရီအရပ်အိုက်နဲ့ ဖော်ပြကြပါတယ်။
 တချို့ သာမိုမီတာတွေမှာတော့ အရပ်အိုက်အပူ အင်အိုက်နဲ့ပါ
 ဖော်ပြကြပါတယ်။
 လူတင်သောက်တဲ့ သာမိုမီတာမှာတော့ ၉၈.၆ ဒီဂရီ အရပ်အိုက်၊
 သို့မဟုတ် ၃၇ ဒီဂရီအင်အိုက်နဲ့ ပြပါတယ်။
 ၁ ဒီဂရီအင်အိုက်မှာ ၁.၈ ဒီဂရီအရပ်အိုက်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။

သာဗိုဗိတာ အမျိုးအစားများ

အများအားဖြင့်တော့ ဖန်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ သာဗိုဗိတာကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အဲဒီသာဗိုဗိတာတွေက ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရာမှာ တိကျမှုရှိပြီး အသုံးပြုရတာ လွယ်ကူပါတယ်။

အခုနောက်ပေါ်နေတဲ့ ပလပ်စတစ်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ digital သာဗိုဗိတာနဲ့ အပူချိန်တိုင်းတဲ့ strips အပြားလေးတွေဟာ တိကျမှုနည်းပါတယ်။ အသုံးပြုပုံမှန်ကန်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်း နားထဲမှာထည့်ပြီး တိုင်းလို့ရတဲ့ သာဗိုဗိတာတွေလည်း ပေါ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးကြီးလွန်းတာကြောင့် အသုံးပြုသူမများသေးပါဘူး။

မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သာဗိုဗိတာနဲ့ ကလေးငယ်ကိုပေးမဆော့ပါနဲ့။ သာဗိုဗိတာ တိုင်းထားစဉ်မှာ ကလေးငယ်ကို တစ်ယောက်တည်းမထားခဲ့ပါနှင့်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

အောက်ပါအချက်တွေရှိရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။

- လေးလအောက်ကလေးငယ်တွေမှာ အဖျားတက်ရင်၊ အထူးသဖြင့် နှစ်လအောက် ကလေးငယ်တွေမှာ နည်းနည်းလေးဖျားတာနဲ့ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားရောက်သင့်ပါတယ်။
- နှစ်နှစ်အထက် ကလေးငယ်တွေမှာ အဖျား ၁၀၄ ဒီဂရီဟရင်ဟိုက်နဲ့ ဒီထက်ကျော်နေရင်
- ကလေးငယ်ဟာ မလှုပ်မရှားဘဲ အရမ်းငြိမ်သက်နေရင်၊ သူ့ကို ထိလိုက်တာနဲ့ လှုပ်ရှားလိုက်တာနဲ့ ငိုရင်၊ ကလေးငယ် အိပ်လွန်းရင်၊ မိုန်းနေရင်၊ အိပ်ရာက နှိုးရခက်ရင်
- ကလေးငယ်မှာ အဖျားတက်တာနဲ့အတူ တခြားရောဂါလက္ခဏာတွေရှိရင်၊ ဥပမာ လည်ပင်းခိုင်ပြီး ခေါင်းငုံ့လို့မရရင်၊ အဖုအပိပ်ထွက်ရင်၊ အသက်ရှူရခက်ခဲရင်၊ တက်နေရင်၊ ဆီးသွားရာမှာ နာကျင်နေရင်၊ အန်နေရင်၊ ဝမ်းသွားနေရင်
- အဖျားဟာ သုံးရက်ထက်ပိုကြာရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ပျောက်လိုက်၊ ပြန်

ဖျားလိုက် ဖြစ်နေရင်

- အဖျားတက်စေတဲ့အကြောင်းမရှိဘဲ အဖျားဟာ ၂၄ နာရီထက် ကျော် နေရင်
အထက်ပါအချက်တွေရှိပါက ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းတိုင်ပင် ပြသ သင့်ပါတယ်။

အဖျားတက်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

- ကလေးငယ်ကို အဖျားကျဆေး ပါရာစီတမောကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိုက်ပေးပါ။ အဲဒီလိုတိုက်ရာမှာ ဆေးပုလင်းပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာပတ်ရှုပြီးမှသာ တိုက်သင့် ပါတယ်။
- ကလေးငယ်ကို စောင့်တွေ၊ အမွှေးထည်တွေနဲ့လုံအောင် ဝတ်ပထား ပါနဲ့။ ကလေးငယ် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် အကျို ချောင် ချောင်ပွပွနဲ့ ကလေးငယ်က အရမ်းမချမ်းနေရင် စောင့်ပါးပါးပဲ ခြုံ ထားပေးပါ။
- အဖျားတက်လာရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်ကုန်ခန်းသွား တတ်လို့ ရေများများတိုက်ပေးပါ။
- ကိုယ်အပူချိန် အရမ်းတက်လာရင် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ ရေချိုးပေး လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲရေ၊ ရေမွှေးတို့ကို မသုံးပါနဲ့။ ရိုးရိုး ဘုံဘိုင်ကလာတဲ့ရေနဲ့ပဲ လုပ်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းတဲ့၊ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ မှာထားပါ။

ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း

Growth Problems/Failure to Thrive

ကျန်းမာတဲ့ ကလေးငယ်တွေ အရပ်ရှည်ပလား၊ ဝမလား၊ ပုပလားဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အရပ်အမောင်းတွေဟာ အဓိကအားဖြင့်တော့ မိဘပျိုးဦးအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ growth spurtsဆိုတဲ့ အလျင်အမြန်ကြီးထွားတဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ လအတန်ကြာ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးနေတတ်ပြီး အဲဒီနောက် တစ်ဟုန်ထိုး ကြီးထွားလာတတ်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးဆရာဝန်တွေဟာ ကလေးငယ်တွေကို မှန်မှန်အရပ်တိုင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြီး သူတို့ရဲ့အသက်အလိုက် ပုံမှန်ကြီးထွားမှုရှိ မရှိကို စောင့်ကြည့်ကြပါတယ်။

ပုံမှန်ကြီးထွားမှုမရှိတဲ့ ကလေးငယ်တွေဆိုတာ သူ့အသက်နဲ့လိုက်ပြီး နို့ရမယ့်အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တွေပရှိဘဲ သိသိသာသာ သေးကွေးနေတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ခေါ်တာပါ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ သာမန်သူတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်မှာနို့ရမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းရမယ်။ နောက်ပြီး သူတို့ကိုကြည့်ရင် ပအိပသာနဲ့ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုမရှိဘဲ ဂျီကျနေတတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်တွေကြောင့် ကြီးထွားမှု နှေးကွေးရသလဲ

ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း(failure to thrive)ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။

- ငွှေးရာပါ နှလုံးရောဂါရှိခြင်း
- နာတာရှည်ရောဂါရှိပြီး အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အူလမ်းကြောင်းမှ အစာစုပ်ယူမှုနည်းသောရောဂါ (malabsorption syndrome) cystic fibrosis လို့ခေါ်တဲ့ ငွှေးရာပါအစာချေဖျက်မှု ချို့

ယွင်းတဲ့ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

- လည်ပင်းမှာရှိတဲ့အကျိတ် thyroid glands ကထုတ်တဲ့ဓာတ် နည်းလို့ ဖြစ်တဲ့ hypothyroidism ရောဂါ
- ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ pituitary gland လို့ခေါ်တဲ့နေရာကနေ ကြီးထွားမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ growth hormone ထွက်ပါတယ်။ အဲဒီ hormone ထွက်တာနည်းလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အများကြီးထွက်လို့ဖြစ်ဖြစ် ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ pituitary gland မှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေက အဲဒီလို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာ pituitary tumor
- ပျိုးရိုးလိုက်တဲ့ရောဂါတွေကနေ အရိုးတွေကို ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးစေတဲ့ရောဂါ
- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း
- မိဘတွေက ကလေးငယ်ကို ဂရုစိုက်မှုမရှိခြင်း၊ ကလေးငယ်တွေကို ပတရားညှင်းပန်းနိုင်စက် ခိုင်းစေခြင်းနှင့်
- တချို့ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးတဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိမိကလေးငယ် ကြီးထွားမှုနှေးကွေးနေပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းပြည်မှာ ၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေကို အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ပြီး သူ့အရွယ်နဲ့ရှိသင့်တဲ့ အလေးချိန်ကိုပြသတဲ့ growth chart ထဲမှာမှတ်သားပြီး ကလေးငယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုပါတယ်။ အဲဒီ growth chart မှာ ဝါ၊ စိမ်း၊ နီဆိုပြီး အပိုင်းသုံးပိုင်း ခွဲထားပါတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့လိုက်ပြီး ရှိသင့်တဲ့ အလေးချိန်အတိုင်း ပုံမှန်ကြီးထွားတဲ့ ကလေးငယ် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာရှိတဲ့ အလေးချိန်နဲ့ တိုင်းတာပြီး ဆွဲထားတာပါ။

တကယ်လို့ မိမိကလေးငယ်ဟာ အစက အဝါထဲမှာရောက်နေပြီး အဝါကနေ အနီပိုင်းကိုကျရောက်နေရင် သူ့ရဲ့ကြီးထွားမှုမှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနေပြီဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ တချို့ မိဘပျိုးရိုးကြောင့် သေးငယ်တဲ့ ကလေးငယ် ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကလေးငယ်တွေဟာ အဝါထဲကပဲရောက် ပေမဲ့လည်း သူ့ဘာသာသူ ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်တက်နေရင် စိုးရိမ်စရာ ပဲရှိပါဘူး။

တွေ့ရခဲ့တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ကြီးထွားမှုဆိုင်ရာဗဟိုပုံစံချို့တဲ့တဲ့

၄၀ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

ရောဂါ (growth-hormone deficiencies) မှာတော့ ကလေးငယ်တွေ ဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကတော့ ပုံမှန်နီးပါးတက်နေပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အရပ်က ထင်ပြီးရှည်မလာတော့ပါဘူး။ သူတို့တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်ထက် ဝိုင်းနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ဟာ လက်သည်း ခြေသည်းနဲ့ ဖံပင် တွေလည်း ကောင်းကောင်းပွံ့ပြုံးမှု မရှိပါဘူး။

တချို့ ကလေးငယ်တွေက ပွေးကတည်းက ပွံ့ပြုံးကြီးထွားမှုနှေးကွေး တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လမရောဘဲပွေးပွားခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ ပို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး အရက်၊ ကိုကင်းနဲ့ တခြား ဆေးစွဲနေတဲ့မိခင်က ပွေးပွားခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာလည်း ကြီးထွားမှုနှေးကွေးပါတယ်။ နောက် ပြီး ပွေးရာပါရောဂါဖြစ်တဲ့ cystic fibrosis နဲ့ HIV ပိုးရှိတဲ့မိခင်က ပွေးပွားခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာလည်း ကြီးထွားမှုနှေးကွေးပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားမှုမှာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ဆရာဝန် နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်တဲ့ အချက်တွေက တော့

- တစ်လနဲ့တစ်လ ကိုယ်အလေးချိန်မတက်ဘဲနေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ် အလေးချိန် ကျသွားရင်
- ကလေးငယ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဥပမာ သူ့ရဲ့အတန်းထဲမှာ အရမ်းသေး နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အရမ်းကြီးထွားနေရင်
- ကလေးငယ်ဟာ ၂ နှစ်ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ ငယ်ထိပ်တွေပမိတ် သေးရင်
- ကလေးငယ် မအိပ်သာဖြစ်နေပြီး အစားအစာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတာဟာ ၆ လထက်ကြာလာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ကြီးထွားမှုပြဿနာရှိတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

- အရပ်ပုတာဟာ မိမိ မိသားစုတစ်ခုလုံး ပုတာဆိုရင်တော့ အဲဒီအချက် ကိုလက်ခံပြီး အတင်းဆေးကုသဖို့ မလိုပါဘူး။ မျိုးရိုးအလိုက် သူ ရှိသင့် တဲ့အရပ် ရှိမှာပါ။

- သေးငွေတွဲကလေးငယ်ကိုလည်း သူ့အသက်နဲ့ရွယ်တူ ပုံမှန်ကလေးတွေလိုပဲ ဆက်ဆံပြုမူဆောင်ရွက်ပါ။ သူ့အသက်နဲ့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ၊ စည်းကမ်းချက်တွေကို ပုံမှန်ကလေးငယ်အတိုင်း ချမှတ်ပါ။
- ကလေးငယ်ကို အရာရာမှာ ပီပီကိုယ်တိုင် ပါဝင်ချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်ပြောတော်မူပေးပါ။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်ဟာ အားကစားမှာ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် သူ့အရပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့နည်းကို ရွေးချယ်ကစားစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- တကယ်လို့ ကြီးထွားမှုဟော်မုန်း (growth hormone) နည်းလို့ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကလေးငယ်မှာ မျိုးရိုးလိုက်လို့ အရပ်ပုနေတာမျိုးကို growth hormone နဲ့ကုသလို့ မရပါဘူး။ ကောင်းကျိုးမရဘဲ ဆိုးကျိုးသာ များပါတယ်။

growth hormone ပေးဖို့ဆိုရင်လည်း သွေးကိုစစ်ဆေးပြီး သေချာမှသာ ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်နဲ့ ဆေးအတိုင်းအတာ အတိအကျ တွက်ချက်ပြီးမှသာ ပေးရပါတယ်။ ဈေးလည်း ကြီးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် သာမန်ကြီးထွားမှုနေးငွေတွဲ ကလေးများမှာတော့ အသုံးမပြုပါဘူး။

၅၂ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

Headache

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရိုးရိုးသာမန်ခေါင်းကိုက်တာသာ အဖြစ်များတတ်ပြီး တစ်ခါတလေမှသာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့အတူ အဖျားကြီးခြင်း၊ ခေါင်းငုံ့လို့ မရဘဲ လည်ပင်းတောင့်နေခြင်း(neck stiffness)တွေပါရှိနေရင် ဦးနှောက် အပြေးပါးရောင်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ခေါင်းကိုက်ရသလဲ

ကလေးတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တာဟာ အများအားဖြင့် လိမ့်ကျခြင်း၊ ထိ ခိုက်မိခြင်းကြောင့် ခေါင်းမှာဖုထွက်ပြီး နာတတ်၊ ခေါင်းကိုက်တတ်ကြပါ တယ်။ တစ်ခါတလေတော့ အကြောင်းမရှိဘဲ ခေါင်းကိုက်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်ရေးမဝတာတို့၊ အိပ်ချင်ရက်နဲ့ မအိပ်ရတာတို့ကြောင့် လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။

တချို့ခေါင်းကိုက်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို သေချာလေ့လာရင် ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ migraine လို့ခေါ်တဲ့ ခေါင်းကိုက် ခြင်းမှာ ခေါင်းဟာ တစ်ခြမ်းပဲကိုက်ပြီး ခေါင်းမကိုက်ခင်မှာ အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပျက်စိထဲမှာ အရမ်းလင်းလွန်းသွား ခြင်း၊ ပျက်စိဝေဝါးသွားခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့မှာတော့ ဖျို့အန်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး migraine ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ရောဂါဟာ မိဘမျိုးရိုးအလိုက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Tension headache လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပူပန်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခေါင်း ကိုက်ခြင်းဟာ လူလတ်ပိုင်းနဲ့ လူကြီးပိုင်းမှာတွေ့ရတာများပေမယ့် တစ်ခါ တလေ ကလေးငယ်တွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့

မှာ စိတ်ပူပန်ပူရိတဲ့ အချိန်၊ အရမ်းပင်ပန်းနွမ်းနွယ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုးဟာ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းအနောက်ပိုင်းကနေ စကိုက်ပြီး ခေါင်းအရှေ့ဘက်ပိုင်းအထိ ကိုက်တတ်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါ အများအပြားရဲ့ ပထမဆုံးလက္ခဏာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ရေကျောက်၊ ဝက်သက်နဲ့ တခြား virus ပိုးဝင်ခြင်းတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အများကြီးခြင်း၊ ထိပ်ကပ်နာဖြစ်ခြင်းနဲ့ လည်ပင်းအကျိတ်ရောင်ခြင်းတွေမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ တခြားဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ စိတ်ကျရောဂါ၊ ဗိုက်ဆာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနွယ်ခြင်းနှင့် ရှားပါးတဲ့အကြောင်းတစ်ခုကတော့ ဦးနှောက်အတွင်းအကျိတ်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်တာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

စကားပြောတတ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ ခေါင်းကိုက်တာကို ပြောတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်ဟာ ခေါင်းကိုက်တာကို မပြောတတ်ဘဲ ခေါင်းထဲနာနေတယ်၊ နေမကောင်းဘူး စသည်ဖြင့်လောက်ပဲ ပြောတတ်ပါတယ်။ အရမ်းငယ်တဲ့ကလေးငယ်တွေမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သိနိုင်တဲ့လက္ခဏာကတော့ အဆက်မပြတ်ငိုကြွေးခြင်း၊ ကျိတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကို တစ်ခုခုနဲ့ပွတ်နေခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ မျက်စိကိုမမှူးပြီး အလင်းရောင်မခံသလိုကြည့်နေရင်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ခေါင်းခဏခဏကိုက်နေရင် သေချာစစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာဟာ တခြားလက္ခဏာတွေနဲ့ တွဲနေရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်များရှိရင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။

- ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ အန်ခြင်းနဲ့ ဒွန်တွဲနေရင်၊ အထူးသဖြင့် အန်တာဟာလည်း အားပြင်းပြင်းနဲ့ အန်တာမျိုး(projectile vomiting) အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ မနက်ပိုင်းမှာ အဖြစ်များလို့ရှိရင်၊ ရက်ကြာရှည်နေရင် ဦးနှောက်ထဲမှာ အကျိတ်ရှိတာကိုပြသတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၅၄ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူ ခေါင်းငုံ့လို့မရဘဲလည်ပင်းခိုင်နေရင် ဦးနှောက် အမြှေးရောင်တဲ့လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်နိုင်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့ခေါင်းကိုက်တာဟာ ခိုက်မိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချော်လဲလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဦးခေါင်းထိခိုက်ပြီးမှ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အထူးသဖြင့် နား၊ နှာခေါင်းထဲ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းနဲ့တွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်အတွင်းမှာ ထိခိုက် မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ခေါင်းကိုထိခိုက်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အတူ မူးဝေခြင်း၊ ကိုယ်လက်မလှုပ်နိုင်ခြင်းနဲ့ သတိလစ်မေ့ပျောသွား တာမျိုးရှိရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်ဟာ သိပ်မကြာသေးခင်ကမှ viral infection လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းဝင်ပြီး အဖျားက နေကောင်းခါစကာလမှာ ခေါင်းကိုက်ပြီး အန်ခဲ့ရင် ကလေးငယ်တွေမှာ အလွန်ရှားရှားပါးပါးဖြစ်တတ်တဲ့ Reye's Syndrome လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းအဆီဖုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံသယရှိရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပါ။

ခေါင်းကိုက်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစောင့်ရှောက်မလဲ

အောက်ပါအချက်တွေဟာ ရိုးရိုးသာမန်ခေါင်းကိုက်နေတဲ့ ကလေးငယ် တွေကို အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

- ကလေးငယ်ကို အလင်းမစူးရတဲ့ မှောင်တဲ့အခန်းထဲမှာ လှဲနေခိုင်းပါ။ ကလေးငယ်ရဲ့ နဖူးပေါ်ကို အဝတ်ကိုရေဆွတ်ပြီး တင်ပေးလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ စိတ်ပူပန်မှု ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ tension headache တွေကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပါရာစီတမောကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့တွက်ပြီး တိုက်ပေးလို့ရပါ တယ်။ aspirin နဲ့ aspirin ပါတဲ့ ဆေးတွေကတော့ viral infection ဖြစ်ထားတဲ့ ကလေးငယ်မှာပေးမိရင် Reye' syndrome ရမှာ မို့လို့ မိမိကလေးငယ် ဘာကြောင့်ဖျားမှန်းမသိဘဲ ဖျားပြီးခေါင်းကိုက် နေရင်တော့ aspirin ကို မတိုက်သင့်ပါဘူး။

မအိမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဂျီကျခြင်း

Irritability

စကားမပြောတတ်သေးတဲ့ ကလေးငယ် မအိမသာနဲ့ ဂျီကျနေရင် နေမကောင်းလို့ မအိမသာဖြစ်တာလား။ အလိုမကျလို့ မအိမသာ ဖြစ်တာလား ခွဲခြားရခက်တတ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးငယ်တွေရဲ့ အဓိက ဆက်သွယ်မှုကြားခံကတော့ ငိုကြွေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာတွေကြောင့် မအိမသာဖြစ်တတ်သလဲ

ကလေးငယ် အလွန်အမင်းငိုကြွေးနိုင်တဲ့ အဓိကအကြောင်း နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ ဗိုက်ဆာလို့၊ နောက်တစ်ခုကတော့ သူတို့နေရတာ မကောင်းလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလေးငယ် မအိမသာ ဂျီကျ ငိုကြွေးပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံးလုပ်သင့်တာကတော့ အနီးစိုနေသလား၊ ဗိုက်ဆာနေသလား၊ ရေငတ်နေသလားဆိုတာ စူးစမ်းလေ့လာသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်သေးဘူးဆိုရင် တစ်နေ့လုံးမှာ ခါတိုင်းလိုမဟုတ်ဘဲ ဘာတွေများ သူ့ရဲ့ အချိန်အတိုင်း မလုပ်မိတာတွေ ရှိသလဲ။ ကလေးငယ်ဟာ ချမ်းနေလား၊ မှုအိုက်နေတာလား၊ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နားမှာ သူမကြိုက်တဲ့အသံ၊ အနံ့တစ်ခုခုရှိသလား ရှာဖွေပြီး ငိုကြွေးစေတဲ့အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။

အထက်ပါ အကြောင်းတွေ ဘာမှရှာပတွေ့ရင် တခြားအကြောင်းတွေကို ရှာဖွေရပါမယ်။ သူစိတ်တိုနေလား၊ နေရတာ အဆင်မပြေလို့လား၊ နာကျင်မှုကြောင့်လားကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ ဥပမာ ကလေးငယ်ဟာ သူ့နားရွက်တစ်ဖက်ကိုဆွဲပြီး ငိုနေရင်၊ နားထဲလက်ထည့်နေရင် နားကိုက်နေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားလက္ခဏာတွေမရှိဘဲ မအိမသာနဲ့ ငိုနေခြင်းတစ်ခုတည်းရှိရင်လည်း သူ့မှာ နေထိုင်မကောင်းကြောင်းပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခဏခဏ ငိုကြွေးခြင်းဟာ ကာလရှည်ကြာဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါရဲ့

လက္ခဏာတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ အစာအသိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ မိတ်ပေါက်ခြင်းနဲ့ တခြား ဒီထက်ဆိုးတဲ့ ရောဂါတွေရဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခုက ခဏခဏ ဂျီကျပြီး ငိုနေတဲ့ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေ၊ မိသားစုအခြေအနေ တွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေ ကွဲကွာလို့ပဲဖြစ် ဖြစ်၊ မိဘတစ်ဦးတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးငယ်ဟာ သူများ ကလေးတွေထက် ပိုအငိုများတတ်ပြီး ဂျီကျနေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ယျှိုအန်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းတွေနဲ့အတူ မအိပ်သာဖြစ် နေတဲ့ကလေးငယ်ဟာ ရှားပါးတဲ့ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Reye's syndrome ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ Reye's syndrome ဆိုတာ သာမန် virus မိုး ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အဖျားတွေကို(ဥပမာ တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ရေကျောက်ပေါက် ခြင်း) aspirin ပါတဲ့ အဖျားကျဆေးတိုက်ပိရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေရဲ့ဆေးတွေမှာ aspirin မပါတတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မသိ တဲ့မိဘတွေက လူကြီးအဖျားကျဆေးတွေတိုက်ပိရင် aspirin ပါသွားနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ပထမ အစမှာ မလှုပ်ချင်မရှားချင်ဘဲ မိုန်းနေတတ်ပြီး တစ်ခါတလေ ဘယ်ရောက်နေ မှန်း၊ နေ့မှန်းညမှန်းမသိဘဲ ဝေဝါးနေတတ်တယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် တဖြည်း ဖြည်း ပိုဆိုးဝါးလာပြီး ကလေးရဲ့ personality ကိုယ်၊ နှုတ်အပြုအမူတွေ ပြောင်းလဲလာကာ ဂျီကျပြီး မအိပ်သာဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးလက္ခဏာ တွေ တွေ့လာရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်နေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပကုသ မိရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပိုဆိုးဝါးတဲ့ တက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မသန်စွမ်းခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးပြီး နှစ်ထပ်ပြင်ခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်း နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝသတိလစ် (coma ဝင်)သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် မိဘတွေ သတိထားပြီး တွေ့ကရာအဖျားကျဆေးတွေကိုမတိုက်မီ ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ မအိပ်သာဂျီကျခြင်းကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ကလေးငယ်ဟာ သာမန်ငိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဂျီကျပြီး ၂ နာရီထက် ပိုကြာကြာ မအိပ်သာငိုနေရင် မိမိကလေးငယ်ဟာ တစ်ခုခုတော့ဖြစ်နေပါပြီ။

၅၈ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမလဲဆိုတာ ပုံသေမရှိပါဘူး။ သင့်ကလေးငယ်ကို သာမန်နဲ့ပတူဘဲ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်နေတယ်ထင်တာနဲ့ ဘယ်အချိန်ပဲ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ မလိုအပ်ဘူး။ ပိုနေတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း ကလေးငယ်ဟာ ပုံမှန်လှုပ်ရှားစားသောက်ရင်း မအိပ်သာကျိကျနေတာ တစ်ခုတည်းနဲ့ အရမ်းစိတ်ပူစရာမရှိပါဘူး။ သုတေသနပြုချက်တစ်ခုအရ ဆေးရုံရဲ့အရေးပေါ်ကို ရုတ်တရက် အကြောင်းတစ်ခုတစ်ရာမရှိဘဲ အလွန်အမင်းငိုကြွေးလို့ လာပြတဲ့ ကလေးငယ် ၁၀ ယောက်မှာ ၅ ယောက်ပဲ ကုသမှုလိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ဘာရောဂါမှမရှိဘဲ သူ့ဘာသာသူ ငိုကြွတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိသားသမီး မအိပ်သာ ကျိကျငိုကြွေးနေရင် အရမ်းစိတ်ပူပြီး ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

မအိပ်သာဖြစ်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုရမလဲ

ကျိကျနေတဲ့ကလေးငယ်ကို ပြုစုဖို့ ဘာကြောင့် ကျိကျနေသလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကလေးငယ်ရဲ့ အစားအသောက်၊ အပြုအမူတွေကိုကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ကလေးငယ် ဘာကြောင့် မအိပ်သာဖြစ် ကျိကျနေတဲ့အကြောင်းကို သိနိုင်ပါတယ်။ မိခင်နဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့အစားအသောက်ကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် အထောက်အကူရနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ နို့စို့တဲ့ကလေးငယ်ရဲ့မိခင်ဟာ အလွန်စပ်တဲ့အစားအစာတွေကို စားမိရင် ကလေးငယ်ငိုတဲ့အကြောင်းရင်းဟာ မိုက်နာလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သတိထားရမယ့်အချက်က မွေးခါစကလေးငယ်တွေတောင် လူကြီးတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်မှုတွေကို ခံစားသိနိုင်ပြီး ငိုကြွေးခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။

ယားယံခြင်း

Itching

လူတိုင်းဟာ ယားယံမှုကို ခံစားဖူးကြပါတယ်။ ရိုးရိုးပိတ်ပေါက်လို့ ယားတာကအစ ခြင်ကိုက်လို့ ယားတာတွေအကုန်လုံးဟာ ခံရခက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခြင်ကိုက်တာ၊ ပိတ်ပေါက်တာတွေက ဘာကြောင့် ယားယံခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတာလဲဆိုတာကိုတော့ အတိအကျမသိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိနိုင်တာတစ်ခုကတော့ အရေပြားပေါ်မှာ ခြင်၊ သို့မဟုတ် အကောင်ကိုက်လိုက်ရင် အရေပြားအောက်မှာရှိတဲ့ chemical mediator လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ထွက်လာပြီး အာရုံကြောတွေကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ကိုရောက်ရှိပြီး ယားယံခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ယားယံခြင်းဖြစ်အောင် ဦးနှောက်ကိုပိုပေးတဲ့အာရုံကြောနဲ့ နာကျင်ခြင်း (pain)ကို သယ်ဆောင်ပေးတဲ့ အာရုံကြောဟာ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ယားယံလာလို့ကုတ်လိုက်ရင် နာကျင်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး အယားပြေပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏသာ ပြေပျောက်သွားတာဖြစ်ပြီး ယားယံလို့ ကုတ်လိုက်ရင် ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပိုထွက်ပြီး ယားယံခြင်းကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

ဘာကြောင့်ယားယံကြသလဲ

- ယားယံခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။
- အရေပြား ခြောက်သွေ့လွန်းခြင်း (dry skin)
- ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း (atopic dermatitis)
- နှင်းခူရောဂါ (eczema)
- allergic reaction လို့ခေါ်တဲ့ အစာမတည့်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးမတည့်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကောင်ကိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ယားယံလာခြင်း
- Contact dermatitis လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ပစ္စည်း(ဥပမာ ဖုန်

မှုန့်၊ ရေပွေး၊ နှုတ်ခမ်းနီ)တို့နဲ့တွေ့ထိမိလို့ ယားယံလာခြင်း

- ကလေးငယ်တွေကို အနီးထဲမှာ ဆီးတွေ၊ ဝမ်းတွေ မသန့်စင်ဘဲ ကြာကြာထားမိရင် အနီးလောင်ပြီး ယားယံခြင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ ပျားစတဲ့ အင်းဆက်တွေ ကိုက်မိရင်
- မှိုရောဂါ (fungus)လို့ခေါ်တဲ့ ပွေး၊ ဝဲ၊ ညှင်းတွေပေါက်ရင်
- ခေါင်းနဲ့ ကိုယ်မှာ သန်းတွယ်ရင်၊ ဝဲပေါက်ရင် ယားယံတတ်ပါတယ်။
- ကလေးတွေမှာ တုတ်ကောင်ထိုးရင် စအိုဝမှာ ယားယံတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ညအချိန်မှာ ယားယံတတ်ပါတယ်။
- အရေပြားရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ psoriasis
- ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း
- အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါဖြစ်ရင်လည်း ယားယံတတ်ပါတယ်။
- တစ်ကိုယ်လုံးမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတချို့ဟာလည်း ယားယံခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ သွေးကင်ဆာ၊ Thyroid ရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတို့မှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီရောဂါတွေဟာ ကလေးဘဝမှာ ဖြစ်ခဲလှပါတယ်။

ကလေးငယ် ယားယံနေတာကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ

သုံးလကျော်တဲ့ကလေးငယ်တွေမှာ ယားယံခြင်းဟာ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးငယ်ဟာ ၃ လကျော်လာရင် သူတို့ရဲ့ လက်လှုပ်ရှားမှုကို မိမိလိုရာ ထိန်းနိုင်ပြီဖြစ်လို့ ယားလာရင် လက်နဲ့ကုတ်နေတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ် အရမ်းယားလွန်းရင် သူတို့ရဲ့လက်နဲ့ ကုတ်ဖဲ့ခြင်း၊ ဆိတ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပြီး တစ်ခါတလေ အရေပြားပွဲသွားပြီး သွေးထွက်လာတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ကိုယ်အပေါ်မှာ အဖုအပိဋ်တွေ စတင်မပေါ်မီက သူတို့ ယားယံပြီး ကုတ်ဖဲ့တတ်ကြပါတယ်။ နှင်းခူလို အရေပြားရောဂါမှာတော့ ကလေးငယ်ဟာ ခြောက်သွေ့နေတဲ့အရေပြားကို ယားယံလို့ ကုတ်ဖဲ့ပြီးမှသာ အဖုအပိဋ်ထွက်လာပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ကလေးငယ်ဟာ ကုတ်လွန်းလို့ အရေပြားတွေ ပေါက်ပြဲကုန်ပြီး အနာ

တွေ ဖြစ်လာရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအနာတွေက တစ်ဆင့် infection ပိုးဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက အခြေခံ အကြောင်းရောဂါမရှိဘဲ ယားယံနေခြင်းဟာ တစ်ပတ်ထက်ကျော်လွန်နေရင်၊ ယားယံခြင်းနဲ့အတူ အဖျားတက်ခြင်း၊ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်းနဲ့ တခြား လက္ခဏာတွေပါရှိရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ သတိပြုစရာတစ်ခုက မိမိကလေးငယ် မကြာသေးခင် ကာလက အစာအသစ်၊ ဆေးအသစ်၊ ယားယံစေနိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ တွေ့ထိ စားသောက်မိသလား ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး ကလေး ငယ်ဟာ တခြား ယားယံနေတဲ့ကလေးငယ်၊ အဖုအပိမ့်ထွက်နေတဲ့ ကလေး ငယ်တွေနဲ့အတူတူ ဆော့ကစားမိသလားဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။

ယားယံနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

ကလေးငယ်ရဲ့ ယားယံမှုဟာ နှင်းခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝဲ ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သန်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဆိပ်ရှိတဲ့ အကောင်ကိုက်လို့သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ခဲ့ရင် သီးခြားကုသမှု လိုအပ်ပါ တယ်။ အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းများကြောင့် မဟုတ်ရင်တော့ မိမိအိမ်မှာ ပဲ ရှေးဦးပြုစုပါ။ ပြုစုကုသခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ယား လေ ကုတ်လေ၊ ကုတ်လေယားလေဖြစ်တဲ့ itch-scratch-itch cycle ကို ဖြတ်တောက်ပစ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြတ်တောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း တွေကတော့

- ယားယံနေတဲ့နေရာကို ရေခဲ၊ သို့မဟုတ် အေးတဲ့ cream တစ်ခုခုကို လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့ပြီး အမာရွတ်ဖြစ်နေတဲ့ နေရာတွေကိုလည်း လိမ်းပေးပါ။ calamine လိမ်းဆေး၊ mezinca လိမ်းဆေးတို့လို ဟာမျိုးကိုလည်း လိမ်းလို့ရပါတယ်။
- အဲဒီလိမ်းဆေးတွေက အရေပြားကို အစိုတတ် ပြန်ရစေပါတယ်။ ရေ ကျောက်ပေါက်ပြီး အနာပေးကွာတဲ့အချိန် ယားယံရင်လည်း လိမ်းပေး လို့ ရပါတယ်။
- ကလေးရဲ့ လက်သည်းတွေကို အမြဲတမ်းစစ်ဆေးပြီး တိုပြီး ညီညာ နေအောင် ချောမွတ်နေအောင် ညှပ်ပေး၊ ညှိပေးထားပါ။
- ကလေးငယ်ကို အဝတ်အစား လုံခြုံအောင်ဝတ်ပေးထားပါ။ အဲဒါမှ

အကောင်ကိုက်တာနည်းပြီး သူ့ဘာသာသူ လက်နဲ့ ကုတ်နေတာမျိုး နည်းသွားမှာပါ။

- ရေချိုးပြီးသွားရင် အရေပြားရဲ့ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့အတွက် အရမ်းမပြင်းတဲ့ ကလေးအတွက်ထုတ်ထားတဲ့ moisturizer တစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။
- အနာဖေးတက်လို့ ယားယံတာမျိုးဆိုရင် အအေးတစ်ခုခုကို ကပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် သူ့ရဲ့အနာဖေးတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ဆောင်းတွင်းမှာ အသားအရေခြောက်ပြီး ယားယံခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကလေးငယ်ရဲ့ အရေပြားကို ခြောက်သွေ့တဲ့ ဆောင်းလေ နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးပါ။
- နွေရာသီရောက်ရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ချိုင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး၊ ပေါင်ကြား နဲ့ တံကောက်ကွေးကြားကို ခြောက်သွေ့ပြီး ချောမောနေအောင် ပေါင်ဒါ တစ်ခုခု အမြဲလိမ်းပေးထားပါ။
- ကလေးငယ်ကို ရေချိုးရာမှာ အမြှုပ်အရမ်းထွက်တဲ့ ဆပ်ပြာ၊ လူကြီးတွေ အသုံးပြုတဲ့ ပြင်းတဲ့ဆပ်ပြာ၊ ကလေးငယ်ရဲ့ အသားလောင်နိုင်တဲ့ အရာတွေ(ဥပမာ-အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ)တွေ မသုံးမိစေဖို့သတိပြုပါ။
- ကလေးငယ်ကို အစာအသစ် ကျွေးတော့မယ်ဆိုရင် တစ်ခါကျွေးရင် အသစ်တစ်မျိုးကိုသာ ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်ထဲမှာ အစာအသစ်(ကလေးငယ် အရင်က မစားဖူးသေးတဲ့ အစာ)ကို တစ်မျိုးထက် ပိုကျွေးမိရင် အစာမတည့်လို့ food allergy ဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်အစာကြောင့်ဖြစ်မှန်း မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ကြိမ်လျှင် အစာအသစ်တစ်မျိုးသာ စမ်းကျွေးပါ။

အရမ်းဆိုးဝါးစွာ ယားယံနေတဲ့ ကလေးငယ်တွေကိုတော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။ ဆရာဝန်က အယားပျောက်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ antihistamine cortico-steriod တို့ကို လိမ်းခိုင်း၊ တိုက်ခိုင်းပါတယ်။

antihistamine ဆိုတာက အများသိကြတဲ့ burmiton, cetrine နဲ့ zardine တို့လို ဆေးမျိုးတွေပါ။ အဲဒီဆေးတွေကို မိမိသဘောအတိုင်း တိုက်လို့ မရပါဘူး။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆေးပမာဏ အတိအကျ တိုက်ရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် Cortico-steroid ပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေဟာ မိမိဘာသာဝယ်ပြီး လိမ်းလို့မရပါဘူး။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်

ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အတိအကျအသုံးပြုသင့်တဲ့ဆေးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
မိဘတွေအနေနဲ့ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရတဲ့ ယားနာပျောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး
တွေကို အသုံးမပြုသင့်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီဆေးတွေကြောင့် ဆေး
မတည့်တာဖြစ်ပြီး အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားစေပါတယ်။

အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း

Rashes

ကလေးငယ်မှာ အဖုအပိမ့်ထွက်လာရင် သိသာပါတယ်။ နီရဲပြီး ရောင် တဲ့လက္ခဏာ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ယားယံတတ်ပါတယ်။ အဖုအပိမ့်မှာ မှ အင်ပျဉ်ကြောင့်လား၊ ဝက်ခြံတွေပဲပေါက်လို့လား၊ ငါးအကြေးခွံလို အဖတ် ဖတ် ဖြစ်နေတာလား စသဖြင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။ အရေးကြီးတာက တော့ မိဘတွေက မိမိကလေးငယ်တွေမှာ အဖုအပိမ့်ထွက်လာရင် ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ရိုးရိုးအပိမ့်လား၊ အရေးပေါ်ကုသမှုလိုအပ်တဲ့ အဖုအပိမ့်မျိုး လားဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ရိုးရိုးအနီးလောင်တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အဖုအပိမ့်လောက်ကို အိမ်မှာပဲ ကုသလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖုအပိမ့် ထွက်လာတာဟာ အဖျားတက်ခြင်း၊ အကျိတ်ရောင်ခြင်းနဲ့ တခြားလက္ခဏာ တွေရှိရင် အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်း တစ်ခုခုရှိနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ပြသကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အဖုအပိမ့် ထွက်ရသလဲ

အဖုအပိမ့်ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ ကလေး တွေမှာအဖြစ်များတဲ့ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ scarlet fever တွေဟာ လည်း အဖုအပိမ့်ထွက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေပါ။ အခြားအကြောင်းတွေကတော့

- allergic reaction လို့ခေါ်တဲ့ မတည့်တဲ့အရာ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးတွေရဲ့ မိသားစုမှာလည်း တစ်ခုခုမတည့်လို့ ယားတတ်တဲ့သူတွေ ရှိတတ်ပါ တယ်။ တကယ်လို့ allergic reaction လို့ သံသယရှိပါက ဘာ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ တွေ့အောင်ရှာဖွေပြီး ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ မတွေ့ရင်တော့ သင့်ရဲ့ကလေးကို ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် အရေပြား ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ဘာနဲ့မတည့်သလဲဆိုတာ စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

- တချို့ကလေးငယ်ရဲ့ အရေပြားဟာ အရမ်းကိုထိခိုက်လွယ်ပြီး အပူ ပွန်းပဲ့မှု၊ နေပူလောင်ခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု(psychological stress) ရှိလာရင် အဖုအပိမ့် ထွက်လာတတ်ပါတယ်။
- ဆေးနှင့်မတည့်မှုများ ဘယ်ဆေးမဆိုအထူးသဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးလိုခေါ်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေး antibiotic ဆေးတွေက ဆေးမတည့်မှုဖြစ်ပြီး အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ penicillin, sulphur ပါတဲ့ ဆေးမတည့်မှုဖြစ်ပွားရင်တော့ ချက်ချင်း ဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။
- နှင်းခူရောဂါ ကလေးငယ်တွေမှာ နှင်းခူရောဂါဟာ အရေပြားမကောင်းတဲ့၊ ရောဂါဖြစ်လွယ်တဲ့ အရေပြားမျိုးမှာသာ ဖြစ်တာပါ။ နှင်းခူဖြစ်လာရင် ယားပြီး အဖုအပိမ့်ထွက်လာပါတယ်။ ပြီးရင် ရေကြည်အဖုလိုဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အမာရွတ်ထူထူ ဖြစ်လာပါတယ်။ အသက် ၄ နှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေမှာ အရေပြားမှာ အဖုအပိမ့်တွေပေါ်ပြီးရင် ရေကြည်ထက် အမာရွတ်ထူထူတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။
- တတ်မတည့်မှုကြောင့်အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း contact dermatitis ဆိုတဲ့ ရောဂါဟာလည်း နှင်းခူလိုရောဂါတစ်ခုပါပဲ။ အရေပြားနဲ့မတည့်တဲ့ တတ်တစ်ခုခုနဲ့ထိတွေ့ပြီး အရေပြားရောင်ရမ်းကာ အဖုအပိမ့်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်သာတဲ့ ဥပမာတစ်ခုက အနီးလောင်ခြင်းပါပဲ။
- အရေပြားတွင်ပိုးဝင်ခြင်း ခြောက်သွေ့ပြီး ထိခိုက်လွယ်တဲ့၊ ယားလွယ်တဲ့ အရေပြားတွေမှာ ကုတ်လိုက်တာနဲ့ ပိုးဝင်တတ်ပါတယ်။ impetigo လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါကတော့ ယားလို့ကုတ်လိုက်တဲ့ အရေပြား အပေါက်အပြဲထဲကနေ ပိုးဝင်ပြီး အဲဒီနေရာမှာ အရည်ကြည်ဖုလေးတွေ ထွက်လာကာ နီရဲပြီး နာလာပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အနီးလောင်ထားတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- နောက် အရေပြားရောဂါတစ်ခုက ပွေးရောဂါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပွေးဟာ တစ်ယောက်ကနေတစ်ယောက် ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ မှို(fungus) ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ပွေးဆိုရင် သိသာပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ အနီရောင်အွှပ်လိက် ဖောင်းပြီးတက်နေပါတယ်။ ခြောက်လာရင် အပေါ်ကအရေပြားလေးတွေ ကွာသွားပါတယ်။ နောက် အရေပြားရောဂါတစ်ခုက ဝဲရောဂါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်မှ ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ဖြစ်ရင် တစ်အိမ်လုံးကို ကူးသွားတတ်ပါတယ်။ ဝဲဆိုရင်

အနီရောင်အဖုလေးတွေပေါက်ပြီး အရမ်းယားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ညဘက်မှာ ပိုယားတတ်ပါတယ်။

- နောက်အရေပြားရောဂါ တစ်ခုက intertrigo လို့ခေါ်တဲ့ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်းပါ။ အနီရောင်အပိမ့်တွေ အရေပြားကြားမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ချိုင်းကြား၊ တံကောက်ကွေးကြား အနီးထွေး ထားတဲ့နေရာတွေမှာ တွေ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေဟာ စိုစွတ်ပြီး အပူဓာတ်ရှိနေတာကြောင့် အဖြစ်များပါတယ်။
- အရေပြားရောဂါမဟုတ်တဲ့ တခြားရောဂါများကြောင့်လည်း အနီရောင်အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ရေကျောက်၊ ဝက်သက်၊ scarlet fever တွေမှာ အနီအပိမ့်တွေ ထွက်ပါတယ်။ တခြားရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ rheumatic fever နဲ့အဆစ်ရောင်ရောဂါ(rhumatioid arthritis) တွေမှာလည်း အပိမ့်တွေထွက်ပါတယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်က မတည့်တဲ့အရာတွေ၊ ဥပမာ အပူ၊ နေလောင်ခြင်းနဲ့ တခြား ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ မတည့်ရင်လည်း အပိမ့်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ မိတ်ဖုလေးတွေ ပေါက်လာတာဟာလည်း အပူချိန်များလွန်းလို့ ချွေးပေါက်တွေ ပိတ်သွားပြီး အဖုကလေးတွေ ဖြစ်လာတာပါ။ အထူးသဖြင့် လည်ပင်းနဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာပေါက်တာ များပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ မတည့်ရင်၊ အထူးသဖြင့် လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဖုအပိမ့်ထွက်တာကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ

အများအားဖြင့်တော့ အဖုအပိမ့်တွေထွက်လာရင် အလွယ်တကူ သိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်သလဲ

- တကယ်လို့ အဖုအပိမ့်တွေဟာ အဖျားတက်ခြင်း၊ အကျိတ်ရောင်ခြင်း နဲ့အတူတူ ဖြစ်လာခဲ့ရင်
- အဖုအပိမ့်တွေဟာ ယားလွန်းရင်၊ နာလွန်းရင်
- အပိမ့်တွေ များပြားလာပြီး ရှေးဦးပြုစုခြင်းနဲ့ မသက်သာရင်
- အဖုအပိမ့်တွေမှာ (infection) ပိုးဝင်တဲ့လက္ခဏာတွေရှိနေရင်၊ ဥပမာ

- ရေကြည်မှု ပြည်မှတွေ့ရှိခြင်း၊ အဝါရောင်အပတ်ပတ် ဖြစ်နေခြင်းနဲ့ အရမ်းကို နီရဲရောင်ကိုင်းနေခြင်းနဲ့ နာကျင်ခြင်းတွေရှိနေရင်
- အပိမ့်တွေဟာ ပိုများလာရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အသစ်အသစ်တွေ ပိုထွက်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပိုပျံ့သွားရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ခြင်းပြသသင့်ပါတယ်။

အဖုအပိမ့်ထွက်နေတဲ့ ကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမလဲ

ကုသမှုကတော့ အဖုအပိမ့်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ရေကျောက်၊ ဝက်သက်နဲ့ တချို့အဖုအပိမ့်တွေဟာ အပိမ့်တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါပျောက်သွားရင် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားပါတယ်။ တကယ်လို့ အဖုအပိမ့်တွေထွက်လာရင်တော့ အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုပေးထားလို့ ရပါတယ်။

- ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီးတော့ အဖုအပိမ့်ပေါ်မှာ လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးလို့ ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဖုအပိမ့်တွေဟာ ယားယံခြင်းနဲ့ ဒွန်တွဲနေရင် အယားပြေပြီး infection ထပ်ပြီး မဝင်အောင်လို့ပါ။ အဖုအပိမ့်တွေဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး အရေခွံကွာနေရင်၊ ယားနေရင် အစိုဓာတ်ရှိအောင် moisturizer တစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။ အဲဒါဆိုရင် ယားယံနေတဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာတွေဟာ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။
- တခြားဆေးတွေအနေနဲ့တော့ ယားယံပြီးကုတ်လွန်းလို့ ပိုးဝင်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားအရေပြားပိုးဝင်ခြင်း ရောဂါတွေကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပဋိဇီဝဆေး antibiotic တွေကို သောက်ရပါတယ်။ ပွေးနဲ့ ညှင်းလို မှို(fungus)ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုရင် လိမ်းဆေး သောက်ဆေး သတ်သတ် ရှိပါတယ်။ ဝဲ (scabies) ဆိုရင် သူ့လိမ်းဆေး သတ်သတ် ရှိပါတယ်။
- အပိမ့်တွေဟာ ယားယံရင်၊ ဒါမှမဟုတ် နာနေရင် ရေခွေးဖတ်ကလေး ကပ်ပေးနေရပါမယ်။
- allergy လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ဖြစ်ရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ဘာကြောင့် allergy ရတယ်ဆိုတာ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါမယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာခြင်းဖြင့်လည်း အဖုအပိမ့်တွေ နောက်ထပ်မဖြစ်ပွားရအောင် အတော်အတန်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- အနံ့မပြင်းတဲ့၊ ပျော့တဲ့၊ အစိုဓာတ် ထိန်းပေးတဲ့ဆပ်ပြာကိုသာ သုံးပါ။
- ယားယံခြင်းဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အမွှေးအမှင်များတဲ့ အဝတ်အစား (ဥပမာ- သိုးမွှေးအဝတ်အထည်တွေ၊ အမွှေးပွ ဆိုဟာထိုင်ခုံတွေ)ကို ရှောင်ပါ။
- အဝတ်အစားဆိုရင် ချည်ထည်(cotton)တွေကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ပြီးတော့ အဝတ်လျှော်ရင်လည်း ဆပ်ပြာအပျော့စားကိုသာ သုံးပါ။ ချေးချွတ်မှုန့်တွေထည့်ပြီး မလျှော်ပါနဲ့။
- ကလေးငယ် အသက်ရှူတဲ့လေကို မခြောက်သွေ့စေဘဲ အစိုဓာတ်ရအောင် vaporizer or humidifier ဖြင့် လုပ်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ လက်သည်းတွေကို တိုပြီးညီညာအောင် ညှပ်ထားပေးပါ။

လည်ချောင်းနာခြင်း

Sore Throat

ကလေးငယ်တွေမှာ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာခေါင် ရောင်ရမ်းခြင်းဟာ ကလေးဆရာဝန်ဆီ အများဆုံးလာပြကြတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ။ အာသီးရောင်ခြင်း(tonsillitis)ဖြစ်ရင်လည်း လည်ချောင်းနာတယ်လို့ပဲ ပြောကြပါတယ်။ လည်ချောင်းနာတာဟာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုပဲဖြစ်ပြီး ၎င်းကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း အများကြီးရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့်တွေကြောင့် လည်ချောင်းနာရသလဲ

၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေမှာ လည်ချောင်းနာခြင်းဟာ အများအားဖြင့် viral infection ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်လို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ virus ဝင်ပြီးရင် အအေးပိပြီး လည်ချောင်းနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာတာဟာ အများကြီးခြင်း၊ တံတွေးမျိုချရခက်ခြင်း၊ မအိမသာဖြစ်ခြင်းတို့နဲ့ အတော်ပဲခံရခက်ပါတယ်။ နောက် လည်ချောင်းနာခြင်းတစ်မျိုးက streptococci ဆိုတဲ့ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လည်ချောင်းနာခြင်းပါ။ အာသီးရောင်ခြင်း (tonsillitis) ဟာ ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ရော၊ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ရော နှစ်မျိုးစလုံးမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အာသီးလို့ခေါ်တဲ့ tonsil ဟာ ရောင်လာပြီး လည်ချောင်းတစ်ခုလုံးနီရဲပြီး နာနေပါတယ်။

အသက်နည်းနည်းကြီးတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူပျိုပေါက်အရွယ်လေးတွေမှာဆို virus တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ infectious mononucleosis ကြောင့်လည်း လည်ချောင်းနာပြီး အာသီးရောင်တတ်ပါတယ်။

ရှားပါးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ လည်ချောင်းနာခြင်းတစ်မျိုးကတော့ epiglottitis လို့ခေါ်တဲ့ လျှာခင်ကလေးရောင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလျှာခင်ကလေးဟာ ရေသောက်၊ အစာစားလိုက်ရင် လေပြွန်ထဲ အစာ

မဝင်အောင် ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ အဲဒီလျှာခင်ရောင်လာရင်တော့ သူ့
ရဲ့အလုပ် ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်လို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အရေးပေါ်ကုသမှု လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရောင်ရမ်းနေတဲ့
လျှာခင်ကလေးဟာ လေဖြန်အပေါ်မှာပိတ်သွားပြီး အသက်ရှူပိတ်သွားတတ်
လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကလေးငယ်ဟာ လည်ချောင်းနာတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

စကားပြောတတ်ပြီး နားလည်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကတော့ လည်ချောင်း
နာနေတာကို ပြောတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာတော့ ကျိကျနေပြီး နို့စို့
ဖို့ကို ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နို့ဟာ အေးနေရင် မျိုရခက်ပြီး
လည်ချောင်းပိုနာလို့ သောက်ဖို့ ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သူတို့လည်း
အသံဝင်သလိုဖြစ်တယ်။ အဖျားတက်မယ်။ လည်ပင်းမှာလည်း အကျိတ်တွေ
ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် မိမိကလေး လည်ချောင်းနာနေတာကို
သတိထားသင့်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမလဲ

ဆောင်းရာသီဝင်လာတာနဲ့ ကလေးငယ်တွေ လည်ချောင်းနာတတ်ကြ
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောက်ပါအချက်တွေရှိနေရင်တော့ မပေါ့ဆသင့်ပဲ ဆရာဝန်
နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာတတ်တဲ့ရာသီ(ဥပမာ ဆောင်းရာသီ)
မဟုတ်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ လည်ချောင်းနာပြီး အအေးမိခြင်းလက္ခဏာများလည်း
မရှိခဲ့ရင် အအေးမိခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တခြားရောဂါတွေကြောင့်
လည်ချောင်းနာခြင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ လည်
ချောင်းနာတာဟာ ရက်ရှည်ကြာပြီး အလွန်အပင်းနာလွန်းရင်၊ လည်ချောင်း
နာခြင်းနဲ့အတူ အဖုအပိတ်ထွက်ခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊
တံတွေးမျိုချရခက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မိုက်နာခြင်းနဲ့ မအိမသာဖြစ်ခြင်း
တွေပါရှိနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသတဲ့အခါမှာ လည်ချောင်းနာခြင်းရဲ့အကြောင်းကို သိရှိ
ရအောင် throat swab လို့ခေါ်တဲ့ လည်ချောင်းထဲနဲ့ အာသီးထဲကို ဝှမ်း
ကလေးတို့ယူပြီး အဲဒီမှာ ဘယ်ရောဂါပိုးတွေရှိသလဲဆိုတာကို ရှာဖွေဖို့ မွေးရ
ပါတယ်။ ဒါမှသာ လည်ချောင်းနာတာကိုဖြစ်စေတဲ့ ပိုးမွှားကို အတိအကျ

သိရှိပြီး သင့်တော်တဲ့ဆေးကို ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

လည်ချောင်းနာနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစောင့်ရှောက်ရမလဲ

အအေးပိပြီး လည်ချောင်းနည်းနည်းနာတာမျိုးကို အထူးကုသမှု မလိုပါဘူး။ အိမ်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေးထားပြီး ရေပျားပျားတိုက်ပေးပါ။ virus ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လည်ချောင်းနာတာဟာလည်း သူ့အတွက် သီးသန့်ကုသမှု မရှိပါဘူး။ အနားယူပြီး အရည်ပျားပျားသောက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ တခြား လည်ချောင်းနာတာတွေကိုတော့ အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုနိုင်ပါတယ်။

- streptococci လို့ခေါ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ တခြားဘက်တီးရီးယား တွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လည်ချောင်းနာတာမျိုးဟာ ပိုးသတ်ဆေး ပဋိဇီဝဆေး (antibiotic)သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ပိုးသတ်ဆေး ပဋိဇီဝဆေး (antibiotic)ကို ဆေးပတ်ပြည့်အောင် သောက်ရပါမယ်။ အဲဒီလို အပြည့်(သူ့ရဲ့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတိုင်း၊ ရက်အတိုင်း)သောက်မှသာ ပိုးတွေဟာ အကုန်အစင်ပျောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမသောက်ရင် နောက်ထပ်ဖြစ်ဖို့အခွင့်ပျားပြီး အဲဒီအခါကျရင် ဆေးပတိုးတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့က လည်ချောင်းနာ ပျောက်သွားတာနဲ့ ဆေးကိုရပ်ပစ်လိုက်ကြလို့ပါ။ အဲဒါမျိုးက ပိုပြီးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။
- တကယ်လို့ လျှာခင်ရောင်ခြင်း(epiglottitis)ဖြစ်နေမလားလို့ သံသယရှိရင်တော့ ဆေးရုံကို ချက်ခြင်းသွားပြဖို့လိုပါတယ်။ အရမ်းဆိုးတဲ့ ကလေးတွေမှာဆိုရင် အသက်ရှူလို့ရအောင် လေဖြန်ထဲကို tube ပိုက်ထည့်ပြီး လေဖြန်မပိတ်အောင် ကာကွယ်ရပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးကိုလည်း တိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

အကျိတ်ရောင်ခြင်း

Swollen Glands

လူတွေ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ခေါ်နေကြတဲ့ အကျိတ်ရောင်တယ်ဆိုတာ တကယ်ဆိုတော့ ပြန်ရည် (lymph) တွေကို လက်ခံပေးနေတဲ့ အကျိတ် (lymph node) တွေရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ lymph node အကျိတ်တွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိနေပါတယ်။ များပြားလှသော ရောဂါ ပိုးမွှားတွေဟာ lymph node အကျိတ်ထဲကို အရင်ဝင်ပြီးမှ အဲဒီအကျိတ် ထဲမှာ ရောဂါပိုးမွှားတွေနဲ့ သွေးဖြူဥတွေတိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် lymph node တွေထဲ ရောဂါပိုးဝင်ပြီဆိုရင် အကျိတ်ထဲက cells တွေ ဟာ မြန်မြန်ပိုပွားလာပြီး အကျိတ်ဟာလည်း ကြီးလာပါတယ်။

ဘကြောင့် အကျိတ်ရောင်ကြရသလဲ

ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကြောင့် အကျိတ်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ရေကျောက်၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဝက်သက် နဲ့ နားပိုးဝင်ခြင်းတွေဟာဆိုရင် လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ အကျိတ်ရောင်စေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ DPT လို့ခေါ်တဲ့ ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးရင်လည်း လည်ပင်းမှာ အကျိတ်ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လက်မောင်းမှာထိုးထားရင် ပိုတွေ့ရပါတယ်။

မေးရိုးအောက်နဲ့ မေးစေ့အောက်မှာရှိတဲ့အကျိတ်တွေ ရောင်ရင်တော့ အအေးမိနာစေးခြင်း၊ ပျက်နာအရေပြားမှာ အနာပေါက်ခြင်း၊ သွားနဲ့ သွား ဖုံးရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပေါင်ခြံက အကျိတ်တွေ ရောင်ရင် တော့ တင်ပါး၊ ခြေထောက်နဲ့ လိင်အင်္ဂါတွေရဲ့ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အနီးလောင်ခြင်းနဲ့ အကောင်ကိုက်ခြင်းတွေကတောင် အကျိတ် ရောင်စေပါတယ်။ Mononucleosis နဲ့ Lyme disease တွေကတော့

တစ်ကိုယ်လုံးက အကျိတ်ရောင်စေပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေမှာ အများအားဖြင့် အကျိတ်ရောင်တာဟာ infection လို့ ခေါ်တဲ့ သာမန်ရောဂါဗိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အကျိတ် ရောင်ခြင်းဟာ တစ်ခါတလေ ရှားပါးလှတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ သွေးကင်ဆာ လို့ခေါ်တဲ့ leukaemia, lymphoma နဲ့ တခြားကင်ဆာတွေမှာ တွေ့ရ ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ အကျိတ်ကြီးခြင်းဟာ နာကျင်မှုပိုမိုဘဲ ဟကျော ပြီး လှုပ်ရှားလို့ မရပါဘူး။

တခြား အကျိတ်ရောင်စေတဲ့ရောဂါတွေက တီဘီရောဂါ၊ AIDS ရောဂါ နဲ့ ကလေးမှာဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါ (juvenile rheumatoid arthritis) နဲ့ hyperthyroidism သိုင်းရှိုက်အကျိတ်ရောင်ရောဂါတို့ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ တီဘီရောဂါ (tuberculosis) ကြောင့် အကျိတ်ရောင်တာဟာ လည်ပင်းမှာတွေ့ရပြီး အထူးသဖြင့် လည်ပင်းဘေးအနောက်ဘက်မှာ ခိုတတ် ပါတယ်။ အကျိတ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆက်နေပြီး နာကျင်ခြင်းမရှိပါဘူး။

အကျိတ်ရောင်တာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

ဘယ်အချိန်မှာမဆို ကလေးငယ် နေမကောင်းဖြစ်ရင် တချို့အကျိတ် တွေဟာ ကြီးလာ၊ ရောင်ရမ်းလာတတ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်လို့ရခိုင်တဲ့အကျိတ် တွေက လည်ပင်း၊ ခေါင်းနောက်၊ နားအနောက်၊ ချိုင်းကြားနဲ့ ပေါင်ခြံတွေ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မေးရိုးအောက်၊ မေးစေ့အောက်၊ နားအရှေ့ဘက်နဲ့ ညှပ်ရိုး အပေါ်က အကျိတ်တွေကတော့ တော်တော်ကြီးလာမှ စမ်းမိပါတယ်။

အကျိတ်ရောင်ခြင်းဟာ တစ်ကြိမ်တည်းမှာ တစ်နေရာထက်ပိုပြီး ရောင်တတ်သလို တစ်နေရာတည်းမှာရောင်တာလည်း ရှိပါတယ်။ အကျိတ် ရောင်ခြင်းဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အကျိတ်တစ်ခုတည်း ကြီးနေတာ၊ ရောင်နေတာမျိုးဆိုရင် အဲဒီနေရာအနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အနာရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ခေါင်းအရေပြားမှာ အနာရှိရင်၊ သန်းတွယ်ပြီး အနာဖြစ်ရင် လည်ပင်းနောက် ကုပ်ပိုးမှာ အကျိတ်ရောင် တတ်ပါတယ်။ သွားကိုက်၊ သွားနာရင် မေးအောက်မှာ အကျိတ်ကြီးတတ် ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အကျိတ်ကို အရင်တွေ့ရင် အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ အနာရှိ၊ မရှိကို သေချာလိုက်ရှာပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ကလေးငယ်ဟာ နှာစေးအအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနဲ့ မအိမသာ ဖြစ်ခြင်းနှင့်အတူ အကျိတ်ရောင်ခြင်းဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ အရေးတကြီးပြသဖို့ မလိုအပ်သေးပါဘူး။ အအေးမိတာပျောက်သွားရင် အကျိတ်ဟာလည်း သူ့ ဘာသာသူ ပျောက်သွားမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချရအောင်တော့ အအေးမိတာ ပျောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ အကျိတ်တွေရှိသေးလား ပြန်စမ်း ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ တစ်ပတ်ကျော်တဲ့အထိရှိနေရင်တော့ ဆရာဝန် ပြသ သင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကလေးငယ်ဟာ သိပ်မကြာသေးခင်က ဖျားနာခြင်း စတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုမရှိဘဲ၊ အကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ ကြီးခြင်းရှိနေပါက ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အကျိတ်ရောင်ခြင်းနဲ့အတူ အဖျား ကြီးခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အင်အားလျော့နည်းခြင်းတွေရှိပါကလည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်မှာ ကြီးမားတဲ့ရောဂါ တစ်ခုခု ရှိနိုင်တယ်လို့ထင်ခဲ့ရင် (ဥပမာ ကင်ဆာရောဂါ)တော့ ချက်ချင်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

အကျိတ်ဟာ အရမ်းကြီးရောင်ကိုင်းနေရင်တော့ အကျိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရည်ကိုစုပ်ယူပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတာ အဲဒီအရည်ကို ဓာတ်ခွဲ စမ်း သပ်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်တွေ၊ တိဘီအဆုတ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်တဲ့အကျိတ်တွေမှာ အကျိတ်ကနေအသားစယူပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

အကျိတ်ရောင်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမလဲ

အများအားဖြင့်တော့ အကျိတ်ရောင်ရမ်းနေတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ အထူး အထွေကုသမှု မလိုအပ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ မှိုရောဂါတွေ ကြောင့်ဆိုရင် သက်ဆိုင်တဲ့ဆေးကို တိုက်လို့ရပါတယ်။ အကျိတ်ဟာ အရမ်း ကြီး၊ အရမ်းရောင်ကာ တင်းကားပြီးနာနေရင်တော့ အထဲမှာရှိနေတဲ့ အရည် တွေကိုစုပ်ယူပြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ အကျိတ်အတွက် သတ်သတ်ပြုစုစရာ မလိုပါဘူး။ သူ့ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြေခံရောဂါကိုသာ ပြုစုပေးပါက ရောဂါကောင်းရင် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားစေပါတယ်။

အန်ခြင်း

Vomiting

ပျို့အန်ခြင်းဟာ ကလေးတွေမှာအဖြစ်များတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ။ နေမကောင်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းထိခိုက်မှုတွေ၊ ရောဂါတွေကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အန်တတ်ပါတယ်။ အန်တဲ့အခါမှာလည်း အစာအိမ် (stomach)ထဲမှာရှိတဲ့ အစာတွေကုန်အောင် အင်နဲ့အားနဲ့ အန်တတ်ပြီး အစာကုန်သွားရင်တော့ အရည်တွေလောက်ပဲ အန်တတ်ပါတယ်။ ပိုပြီး ဆိုးလာရင်တော့ အန်တာအရှိန်ပြင်းလွန်းလို့ အစာအိမ်နဲ့ အစာမျိုပြွန် (oesophagus) မှာထိခိုက်ပြီး သွေးပါအန်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အန်လိုက်တဲ့အစာတွေဟာ လေပြွန်ထဲမှတစ်ဆင့် အဆုတ်ထဲကို ဝင်သွားရင်လည်း အဆုတ်ရောင် (Pneumonia) ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ အဆက်မပြတ်အန်တာ များလာရင်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ရေနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကုန်ခန်းသွားပြီး shock ရနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝဖြစ်စဉ် (metabolism) လုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်သွားစေပါတယ်။

အရေးကြီးတာတစ်ခုကတော့ တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေမှာ အန်ခြင်းနဲ့ regurgitation လို့ခေါ်တဲ့ အစာအိမ်ပြည့်လို့ အစာပြန်ထွက်ခြင်း ခွဲခြားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာ အစာပြန်ထွက်တာဆိုရင် အစာအိမ် ပြည့်လွန်းခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အစာကျွေးတာ မြန်လွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အန်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် အစာပြန်ထွက်တာဆိုရင် စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။

ဘာကြောင့်တွေကြောင့် အန်တတ်သလဲ

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွေမှာ ဆက်တိုက်အန်နေရင် infection ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းမှု၊ ဥပမာ မွေးရာပါကိုယ်

တွင်းတတ်သဘာဝဖြစ်စဉ်တွေမှာ ချို့ယွင်းချက် (inborn metabolic error) တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မွေးပြီး ၂ ပတ်ကနေ ၉ ပတ်အတွင်းမှာ နို့လုံးဝပင်ဘဲ အပြင်းအထန် အန်နေရင် pyloric stenosis လို့ခေါ်တဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကြားထဲမှာ ကျဉ်းနေပြီး အစာက အစာအိမ်ကိုလွန်ပြီး ဆက်မသွားနိုင်ဘဲ ပြန်အန်ထွက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအရွယ်မှာဆိုရင် အန်ခြင်းနဲ့ အစာပြန်ထွက်ခြင်းကို ခွဲဖို့လိုပါတယ်။ အစာပြန်ထွက်ခြင်းဟာ နို့အဖျားကြီးတိုက်မိခြင်း၊ နို့ကို ကောင်းကောင်းမပြင်ဆင်ခြင်း၊ နို့စို့တဲ့အခါ နို့မဝင်ဘဲ လေဖျားဖျားဝင်သွားခြင်းနဲ့ နို့တိုက်ပြီးတဲ့အခါ ကလေးကို ပုံစံမှန်မှန် မချီတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ ချောင်းဆိုးရင်၊ ပလူပ်မရှားဘဲ အကြာကြီးနေရင်လည်း အန်တတ်ပါတယ်။

အန်ခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေမှာ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (infection disease)၊ တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းနဲ့ တခြားဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဦးနှောက်အတွင်း အကျိတ်ရှိခြင်း၊ ခေါင်းထိခိုက်မိခြင်း၊ အစာအိမ်အနာ၊ အစာအဆိပ် ဖြစ်ခြင်းနဲ့ တခြားအခြေအနေအဖျားကြီးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တချို့ကလေးငယ်တွေမှာ အန်တာဟာ အချိန်မှန်မှန် မိုက်နာလာပြီး အန်တတ်ပါတယ်။ မအန်တဲ့အချိန်မှာ သူတို့ဟာ လူကောင်းအတိုင်း ဖြစ်နေပြီး အန်တဲ့အချိန်ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ ထိန်းထားလို့မရပါဘူး။ အဲဒီလို အန်တာမျိုးကို အထူးသဖြင့် migraine လို့ခေါ်တဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ ဝက်ခွေးပြန်ရောဂါ (epilepsy) တွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အဆက်မပြတ်အန်နေပြီး အန်တာကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းကို ရှာမတွေ့ဘူးဆိုရင်တော့ ကလေးငယ်မှာ စိတ်ပူပန်စရာ (stress) တစ်ခုခု ရှိနေသလား၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများရှိနေသလား ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကြောင့်ဆိုရင်တော့ အနံ့ အသံ၊ အမြင်တို့ တစ်ခုခုကြုံတာနဲ့ အန်တတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ အန်ခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့ အစာကို မစားချင်တဲ့ရောဂါ၊ ပိန်ချင်တဲ့ စိတ်တွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အစာမစားခြင်း (anorexia) နဲ့ အစာစားပြီးအန်ပစ်ခြင်း (bulimia) တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တချို့အန်ခြင်းကတော့ ဆေးတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပိုး

၈၂ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

သတ်ဆေး(antibiotic)တွေနဲ့ aspirin အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ
ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလဲ

ပီပီကလေးငယ်ဟာ အန်တာတစ်ခုပဲဖြစ်နေရင်တော့ အရေးပေါ် ဆရာ
ဝန်နဲ့ ပြသစရာမလိုသေးပါဘူး။ အန်ခြင်းနဲ့အတူ အောက်ပါအချက်တွေ
ရှိနေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ခြင်းပြသသင့်ပါတယ်။

- ပြင်းထန်စွာ ဗိုက်နာခြင်း
- အဖျားတက်ခြင်း
- ဝမ်းသွားခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- အန်ရာမှာ သွေး သို့မဟုတ် အခါးရည်စိမ်းစိမ်းပါခြင်း
- ခြောက်လအောက် ကလေးငယ်မှာ အန်ခြင်း
- ခဏခဏနဲ့ ၂၄နာရီလုံး အန်နေရင်
ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

အန်နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မလဲ

ကလေးငယ်ဟာ ခဏခဏအန်နေရင် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ရေနဲ့ သတ္တု
ဓာတ်တွေ ကုန်ခန်းသွားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖျားပြီးအန်နေရင်
ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေ ရေတတ်ပြန်ရဖို့အရေးကြီးပါတယ်။
အန်နေတဲ့ကလေးငယ်တွေကို ရေ ဒါမှမဟုတ် တတ်ဆားရည်ကို နည်းနည်း
နှင့် ခဏခဏတိုက်ပေးပါ။ ဥပမာ တစ်နာရီကို တစ်အောင်စလောက်ပဲ
တိုက်ပါ။ တစ်ခါတည်း ရေကို အများကြီး ပြန်သောက်ခိုင်းလိုက်ရင် ချက်ချင်း
ပြန်အန်လိုက်မှာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏဆက်တိုက်ပါ။
အဲဒါကို မအန်တော့မှ နည်းနည်းချင်းတိုးပြီး တိုက်ပါ။

- ကလေးငယ်တွေဟာ အေးတဲ့အရည်၊ သို့မဟုတ် ရေခဲရေ သောက်နိုင်
ပါတယ်။ ဥပမာ ရေခဲတုံးကလေးများ၊ gas မပါတဲ့ အအေးဖျော်ရည်
များကို တိုက်ပါ။ gas ပါတဲ့ အရည်တွေက ပိုပြီး အန်တတ်ပါတယ်။
- အန်နေတဲ့အချိန်မှာ ဆီများများပါတဲ့ အစာမကျွေးပါနဲ့။ အထိတွေ့ဟာ
အစာချေပျက်ရခက်ပါတယ်။

- အန်တာရပ်သွားတာနဲ့ အစာရဲ့ပမာဏကို တိုးကျွေးနိုင်ပြီး ခဏခဏ ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေကို အအန်ရပ်ဆေးတွေ ပိမိသဘောအလျောက်ပတ်စိုက် သင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ငယ်လွန်းတဲ့ကလေးငယ်မှာ ပတ်စိုက်သင့်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အဲဒီ အအန်ရပ်ဆေးတွေဟာ အလွန်ဆိုးဝါး တဲ့ဆိုးကျိုး(side effect)ရရှိနိုင်ပြီး အဲဒီ side effect တွေဟာ ဇရ ဓာတ်ကုန်ခန်းနေတဲ့ အချိန်မှာဆိုရင် ပိုပြီးဆိုးဝါးပါတယ်။



ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို လူကြီးတွေလို အသေအချာ ပြောမပြနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ လေ့လာသိရှိထားသင့်ပါတယ်။

ဘယ်ရောဂါလက္ခဏာမျိုးဟာ ဘာရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘယ်ရောဂါလက္ခဏာတွေကဖြင့် အရေးကြီးတယ်၊ ဘယ်ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ သာမန်ရောဂါသာဖြစ်တယ် ဆိုတာတွေကို လူကြီးမိဘတွေ သိရှိထားခြင်းဖြင့် ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်သင့် မဖြစ်ထိုက်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ

ကလေးတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို

- ဘာကြောင့် ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာရသလဲ
- ဒီရောဂါလက္ခဏာကို ဘယ်လိုသိရှိနိုင်မလဲ
- ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်သလဲ
- ဘယ်လိုရှေးဦးပြုစုမှု ပေးရမလဲ

စတဲ့ မေးခွန်းလေးခုနဲ့ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါတယ်။