

# ယားနာ နှင်းရဲ

ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး  
အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်



အလင်းပြုစာပေ  
စာစဉ်(၁)





## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ● ၄၀၁၃၂၆၁၁၀၉
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် ● ၄၀၀၀၂၅၀၁၁၀
- စာပေ ● စံပယ်
- မျက်နှာပုံ/အတွင်းဒီဇိုင်း ● ဆုအေးအောင်
- မျက်နှာပုံ/ဖလင် ● Star Empire
- အတွင်း/ဖလင် ● Star Empire
- စာအုပ်ချုပ် ● ဣယ့်တော်
- ပုံနှိပ်ခြင်း ● ပထမအကြိမ်
- ထုတ်ဝေခြင်း ● ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- တန်ဖိုး ● ၂၅၀၀ ကျပ်
- အုပ်ရေ ● ၅၀၀
- စီစဉ်သူ ● ကိုကိုနိုင်
- ထုတ်ဝေသူ ● ဦးမျိုးဆွေ(ရှင်မတောင်စာပေ)  
၂၉၆၊ ၁ အမှော်ဟာအရှေ့ (၇)လမ်း၊  
သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။
- ပုံနှိပ်သူ ● ဦးတင်အောင်ကျော် (မြ- ၀၇၀၅၃)  
ဣယ့်တော်ပုံနှိပ်တိုက်  
၁၄၇၊ ၅၁ လမ်း(အထက်)  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

၆၁၆.၅

စိုးဝင်းဦး၊ ဒေါက်တာ(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်)  
 ယားနား၊ နင်းခုံ/ ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်)  
 ရန်ကင်း။  
 ရှင်မတောင်စာပေ၊ ၂၀၀၉။  
 စာမျက်နှာ - ၂၀၀၊  
 အလျား ၁၂.၅ စင်တီမီတာ၊ အနံ ၂၀ စင်တီမီတာ  
 (၁) ယားနား၊ နင်းခုံ



## မာတိကာ

၁။	နိဒါန်း	
၂။	အရေပြား၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ	၁
၃။	အရေပြားဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ	၅
၄။	အခြေခံအချက်များ	၉
	ယားနာဆိုတာဘာလဲ၊ ယားနာကို ဘယ်လိုတွေ့မြင်ရသလဲ၊	
	ယားနာနဲ့နှင်းခူ၊ ယားနာဟာ ဘာလို့ယားတာလဲ၊	
	ဘယ်သူတွေ ယားနာနှင်းခူဖြစ်တတ်သလဲ၊	
	ယားနာဟာ အဖြစ်များတဲ့ရောဂါလား၊	
	ယားနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရသလား၊	
၅။	ယားနာအမျိုးအစားများ	၁၅
၆။	အေတိုးပစ်ယားနာ	၁၇
၇။	အလားဂျစ်ယားနာ	၂၃
၈။	တုံ့ပြန်ယားနာ	၂၉
၉။	လက်ယားနာ	၃၃
၁၀။	စိဘောရစ်အဆီယားနာ	၃၉
၁၁။	ယားနာဝိုင်း	၄၅
၁၂။	လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ	၄၉
၁၃။	သွေးကျယားနာ	၅၅
၁၄။	နာတာရှည်နှင်းခူ	၆၁
၁၅။	ယားနာအတွက် အရေပြားသိပ္ပံ	၆၇
	ယားနာဘယ်လောက်အဖြစ်များသလဲ၊	
	ယားနာဖြစ်ပွားနှုန်း ဘာလို့ပိုများလာတာလဲ၊	
	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အယူအဆ၊	
	သင့်ယားနာသူများကို ကူးစက်နိုင်သလား၊	
	သင့်ယားနာ ဘယ်က ဖြစ်သလဲ၊	
	ယားနာကမိသားစုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု၊	
	အလုပ်အကိုင်နဲ့ ယားနာ၊ စာသင်ကျောင်းနဲ့ ယားနာ။	



၁၆။	ယားနာနှင်းခူ၏ အဓိကလက္ခဏာများ	၇၅
၁၇။	ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း	၈၁
၁၈။	ယားနာနှင့်မှားတတ်သော ဆင်တူရောဂါများ	၈၃
၁၉။	ယားနာကုသခြင်း	၈၇
	ယားနာက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ၊	
	ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ရမလဲ၊	
	ဆရာဝန်က ဘာလုပ်ပေးမလဲ၊	
	ယားနာကုသနည်းများ။	
၂၀။	ဖန်ရည်ကပ်ခြင်း	၉၁
၂၁။	စတီးဂျိုက်ဆေးများ	၉၃
၂၂။	ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးများ	၉၇
၂၃။	ပိုးသတ်ဆေးများ	၁၀၁
၂၄။	အယားပျောက်ဆေးများ	၁၀၅
၂၅။	ရောင်ခြည်ပြကုသခြင်း	၁၀၇
၂၆။	အခြားကုသဆေးများ	၁၁၁
၂၇။	ယားနာအတွက် အစားအစာ	၁၁၇
၂၈။	ဖြည့်စွက်ကုသနည်းများ	၁၂၃
၂၉။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု	၁၂၇
၃၀။	ဂရုစိုက်ရမည့် လူနာအမျိုးအစားများ	၁၂၉
၃၁။	ယားနာပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၃၅
၃၂။	ရေချိုးရာမှာ ဂရုပြုစရာနှင့် အရေပြားအစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၄၁
၃၃။	နေအိမ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုပြုစရာ	၁၄၇
၃၄။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလျှော့ချနည်းလမ်းများ	၁၅၁
၃၅။	နိဂုံး	၁၅၅
	သင်နဲ့ယားနာနှင်းခူ၊ ယားနာပျောက်သွားမလား၊	
	အကောင်းဆုံးကုသမှု ဘယ်လိုရယူမလဲ၊ မေးခွန်းမေးပါ၊	
	နောက်ဆုံးစကား။	



## စကားဦး

အရေပြားရောဂါများမှာ အလွန်အဖြစ်များသော ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။ ဂရုစိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ ဂရုမစိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ မကုသသည်ဖြစ်စေ လူတစ်ဦးသည် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ အရေပြားပြဿနာတစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရစေ့ပြန်ပါသည်။ ဖြစ်လေ့ရှိသော အရေပြားရောဂါများကို တန်းစီလိုက်လျှင် ထိပ်ဆုံးမှာ အမြဲရှိနေတာကတော့ ယားနာ၊ နင်းခူပင်ဖြစ်သည်။

အဖြစ်များပေမဲ့ ယားနာ၊ နင်းခူအတွက် သီးခြားသပ်သပ် ရေးသားထားသော ပညာပေးစာအုပ် မရှိသေး။ Family Health ဂျာနယ်တွင် ရေးသားခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို စုစည်း၍ "ယားနာ၊ နင်းခူ" အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းပါ။

"ယားနာ၊ နင်းခူ" မှာ ဒုတိယမြောက်ဖြစ်ပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်က အရေပြား၊ အလှအပနှင့်အသားအရေထိန်းသိမ်းခြင်းအကြောင်းများပါဝင်သော "အရေပြားကျန်းမာရေး" မှာ ပထမစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

"ယားနာ၊ နင်းခူ" ကို ဖတ်ပြီးလျှင် အရေပြားအကြောင်း အများကြီးပိုသိလာမှာ အသေအချာပါ။

ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး  
၂၄.၅.၂၀၁၀

- ဆေးသိပ္ပံပညာသည် အပြုတစေ ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည်။  
ယခုအချိန်ထိ ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များကို  
အခြေခံ၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို မည်သူမဆို  
တစ်ကြောင်းချင်းဖြစ်စေ၊ တစ်ပိုင်းချင်းဖြစ်စေ၊ အခန်းလိုက်ဖြစ်စေ  
ဤစာအုပ်ကို ကိုးကားသည်ဟု ဖော်ပြလျက် လွတ်လပ်စွာ မှီငြမ်းပြုနိုင်ပါသည်။



- လူဖြစ်ခွင့်ရသည်အတွက် ကျေနပ်မိပါ၏။
- မြန်မာပြည်သားဖြစ်ခွင့်ရသည်အတွက် ကျေနပ်မိပါ၏။
- အရေပြားဆရာဝန်ဖြစ်ခွင့်ရသည်အတွက် ကျေနပ်မိပါ၏။
- ပုဒ္ဒသသနာနှင့် ကြုံတွေ့ခွင့်ရသည်အတွက် ကျေနပ်မိပါ၏။
- တရားတော်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခွင့်ရသည်အတွက် အထူးပင် ကျေနပ်မိပါ၏။
- မြန်မာပြည်တွင် အရေပြားဆရာဝန်အနေဖြင့် ပုဒ္ဒတရားတော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခွင့်ရသည်အတွက် အတိုင်းမသိ ကျေနပ်မိပါ၏။



## အရေပြား၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ

သင့်အရေပြားဟာ လှစ်လှူမှုကို အမြဲလိုလို ခံနေရတယ်။ လူအများစုက အရေပြားဆိုတာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ပုံးအုပ်ထုပ်ပိုးထားပေးတာ လောက်ပဲလို့ သိထားကြတာ။ အမှန်က အရေပြားမှာ အခြားအရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း စတာတွေကို အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလို့ သဘောထားရင် သင့်အရေပြားလည်း အိီလိုပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်လှုပ်ရှားစေနိုင်ရန်အတွက် အရေးပါတဲ့ ဆောက်ပါ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်တွေကြောင့် အရေပြားကို အမှတ်ပေးလိုက်ပါ။



(၁) ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

သင့်အရေပြားဟာ သင့်ကို လုံးဝ ရေလုံနေစေ  
တယ်။ water-proofပေါ့။ သူ့ရဲ့ အဓိကတာဝန်က  
ကာကွယ်တားဆီးရေးပါ။ အလွန်ပူတဲ့ နွေရာသီမှာ  
သင့်ကိုယ်တွင်းက အရည်တွေစိမ့်ထွက်ပြီး သင်  
ရဲ့တွမသွားအောင်၊ ဇိုးရေရွှံ့လို အရည်တွေစိမ့်ဝင်ပြီး  
ပူဖောင်းလို ဖောင်းကားမသွားအောင်၊ ဘက်တီးရီး  
ယားစတဲ့ ပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက် ဒုက္ခပေးနိုင်  
အောင်၊ ပြင်းထန်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်နဲ့  
တခြား မကောင်းတာတွေ မဖြစ်အောင် သင့်ကို ကာကွယ်ပေးထားတယ်လေ။  
သင့်အရေပြားဟာ အလွန်ကြံ့ခိုင်ပြီး ရာတာလို ဆန့်ကျင်နိုင်သလို၊ အားနဲ့ ဆောင့်မိတဲ့  
ဒဏ်၊ ပြုတ်ကျတဲ့ဒဏ်တွေကိုလည်း စုပ်ယူလျော့ကျစေပါတယ်။



(၂) ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း

ချွမ်းအေးတဲ့အခါ ကြက်သီးတွေထဲပြီး မွှေးညင်းတွေ ထောင်လာတယ် မဟုတ်  
လား။ ဖျားတဲ့အခါ၊ အလွန်ပူတဲ့အခါ ချွေးတွေထွက်ပြီး ပါးတွေ နီရဲနေတယ်  
မဟုတ်လား။ ဒါမျိုးတွေ သင် မစဉ်းစားမိပေမဲ့ သင့်အရေပြားဟာ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ  
အပူချိန်ကို ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နေစေဖို့ အလိုအလျောက်  
ထိန်းညှိပေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက် ပူပူ၊ ဘယ်လောက်အေးအေး  
သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် အမြဲတမ်း တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်နေတာပါ။

(၃) ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပြင်ပဝန်းကျင် ကြားခံလုပ်ငန်း

ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထိတွေ့တဲ့နေရာက သင့်အရေပြားပဲ။ အရေပြား  
က အာရုံခံဆဲလ်တွေဟာ ဦးနှောက်က အာရုံကြောဆဲလ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ထား  
တယ်။ ဒါကြောင့် ကြမ်းတမ်းမှုနဲ့ နူးညံ့မှုအထိအတွေ့ကို သင်ခွဲခြားနိုင်တာပါ။  
သစ်သားချင်းတူပေမဲ့ သစ်ပင်အခေါက်လား၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်က ချောမွတ်နေတဲ့  
သစ်သားလား သင် ခွဲခြားနိုင်တယ်။ ကော်ပတ်လို ကြမ်းတမ်းတဲ့အရာနဲ့ ချစ်သူ  
ပါးပြင်လို နူးညံ့တာကို သင် ကောင်းကောင်းခွဲခြားနိုင်တာပေါ့။ ထိတွေ့မှုအပြင်  
နာကျင်ခံစားမှုကိုလည်း သိရှိနိုင်တယ်။ နာလို့ တွန့်သွားတာဟာ သင့်ကို ကာကွယ်ဖို့



အတွက် တုံ့ပြန်မှုပါ။ ဥပမာ-ထမင်းအိုးပူပူကို ကိုင်မိတာနဲ့ လက်ကို အလိုအလျောက် ရုတ်ချည်းပြန်ရုပ်လိုက်တာဟာ အပူမလောင်စေဖို့ ကာကွယ်မှုဖြစ်ပါတယ်။

**(၄) ဗီတာမင်ဒီ ထုတ်လုပ်ခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖို့ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ဗီတာမင်တွေ လိုအပ်တယ်။ ဗီတာမင်ဒီ ပါဝင်ရမယ့် အရေးကြီးလုပ်ငန်းတွေရှိ တယ်။ ဥပမာ - အရိုးတွေ ကြီးထွားကြံ့ခိုင်စေဖို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ အစားအစာထဲမှာပါတာက ဗီတာမင်ဒီ နည်းနည်းလေး။ စိတ်မပူပါနဲ့။ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ အရေပြားက ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ဗီတာမင်ဒီ လိုသလောက်ရနေလို့လည်း ကျွန်တော်တို့ အိုကေနေတာပေါ့။

**(၅) ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် သိုလှောင်ခြင်း**

အရေပြားမှာ အဆီလွှာရှိတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ဆုံးရှုံးမှု နည်းစေရန် ကာကွယ်ပေးဖို့ပါ။ ဒီအဆီလွှာမှာပဲ ကယ်လိုရီခေါ် အင်အားဓာတ်တွေ အများကြီး စုဆောင်းထားတယ်။ အစားအစာက ကယ်လိုရီ လုံလုံလောက်လောက် မရတဲ့အခါ အရေပြားအဆီလွှာက လိုအပ်တဲ့ အင်အားဓာတ်တွေ ပြန်ဖြည့်ပေးတယ်။



- သန့်ရှင်းလှပတဲ့
- အရေပြားဟာ
- ကျန်းမာမှု၊
- မိမိကိုယ်ကိုယ်
- ယုံကြည်မှု၊
- စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေကို
- ကိုယ်စားပြုတယ်။

**(၆) ရုပ်အသွင်ပြင်**

သင့်အရေပြားဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မှန်တစ်ချပ်ပဲ။ သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေဟာ အရေပြားမှာ လာရောက်ထင်ဟပ်နေတယ်။ သန့်ရှင်းလှပတဲ့ အရေပြားဟာ ကျန်းမာမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ "Beauty is skin deep" လို့ ဆိုထားတယ်





မဟုတ်လား။ အသားအရေမလှလို့ စိတ်ညစ်နေရသူတွေ အများကြီးပဲ။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာပဲနေနေ သမိုင်းတစ်လျှောက် လူတွေဟာ မိတ်ကပ်၊ လက်ဝတ် ရတနာ၊ ဆေးမင်စတာတွေနဲ့ အရေပြားကို ပိုမိုလှပအောင်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် လိမ်းခြယ်သန့်၊ ခြယ်သဆဲ၊ ခြယ်သနေဦးမှာပါ။ လူမှုရေးအရပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယဉ်ကျေးမှု အရပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လူမျိုးမှာမဆို အသားအရေအသွင်အပြင်က အလွန်အရေးပါ နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။





# အရေပြားဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

သင့်အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြီးဆုံးအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်တယ်။ သင့်အလေးချိန်ရဲ့ ခြောက်ပုံတစ်ပုံရှိပါတယ်။ သင် ပေါင် (၁၂၀) အလေးချိန်ရှိရင် သင့်အရေပြားက ပေါင် (၂၀) လေးတယ်ဆိုပါတော့။

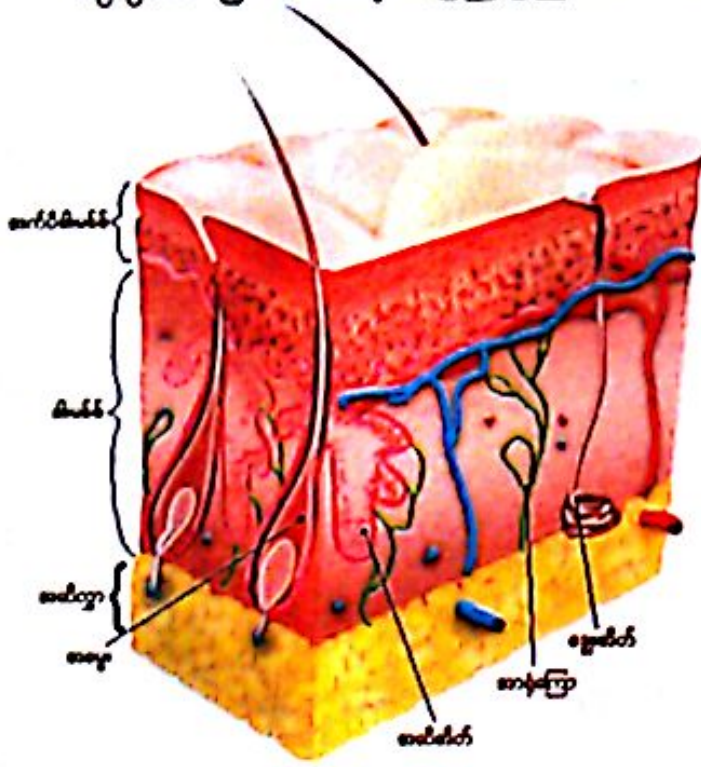
အရေပြားဟာ အရာဝတ္ထုမျိုးစုံ ပေါင်းစပ်ရက်လုပ်ထားတဲ့ ပိတ်စကြီးတစ်ခုလို့ ဥပမာပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိတ်စတစ်စထက် ဝတ္ထုပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ပါဝင် ပြီး အလွန်ကိုရှုပ်ထွေးတယ်။ အရေပြားမှာ အလွှာ(၃) လွှာရှိတယ်။

## ( ၁ ) အက်ပီဒါမစ်စ် (Epidermis)

အရေပြားရဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာပါ။ ဒီအလွှာမှာ အရေပြားဆဲလ်တွေကို Lipid ခေါ် အဆီနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ အုတ်နံရံမှာ အုတ်ခဲနဲ့ မဆလား



ရောနှောတည်ဆောက်ထားသလိုပါ။ အရေပြားဆဲလ်တွေဟာ အမြဲမပြတ် ပွားများ လဲလှယ်နေကြတယ်။ အက်ပီဒါးမစ်စ်ရဲ့ အောက်ဆုံးမှာ အရေပြားဆဲလ်တွေ မွေးပွားလာပြီး အပေါ်ကို တဖြည်းဖြည်း တက်လာကြတယ်။ အပေါ်ရောက်လာ



အရေပြားဖြတ်ရှုရုံ

လေလေ ဝိုမို ပြားချပ်လာ၊ ဝိုမိုကြံ့ခိုင်လာကာ ရေလုံ လာတယ်။ အပေါ်ဆုံး ရောက်တဲ့အခါ သဘာဝ အလျောက် ကွာထွက်သွား ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရေခိုက်တဲ့အခါမှာ နှေးအပြစ် နဲ့ ထွက်သွားတာမျိုးပါ။ အက်ပီဒါးမစ်စ်ရဲ့ အဓိက လုပ်ငန်းက ကာကွယ် တားဆီးရေးပါ။ ဒါကို အပြည့်အဝ ပြန်လုပ်ဆောင် နိုင်ဖို့ ရေဓာတ် (၁၀) ကနေ (၁၅)ရာခိုင်နှုန်း လိုအပ်

တယ်။ သင့်အသားအရေလည်း ပျော့ပျောင်းနူးညံ့နေမှာပါ။ ရေဓာတ်နည်းရင်တော့ အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး အသားအရေ ကွဲအက်လာလိမ့်မယ်။

(၂) ဒါးမစ်စ် (Dermis)

ဒါးမစ်စ်ဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ်ရဲ့ အောက်အတွင်းလွှာဖြစ်တယ်။ ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းတဲ့ ကောလေဂျင်အမျှင်၊ ဆန့်နိုင်ကျွံနိုင်တဲ့ အီလတ်စတင်အမျှင် စတာ တွေနဲ့ အဓိကဖွဲ့စည်းထားတယ်။

အဓိကလုပ်ငန်းတွေကတော့ အက်ပီဒါးမစ်စ်ကို ထောက်ကန်ပင့်မထား ပေးဖို့၊ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဖြန့်ဖြူးပေးဖို့နဲ့ စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းတွေကို သယ်ဆောင်ဖယ်ရှားပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဆော့ဒီမ်၊ ဖိမိ၊ ပွတ်မိတဲ့ဒဏ်တွေကိုလည်း အထူးခံနိုင်စွမ်းရှိပြီး အရေပြားအပူချိန်ထိန်းသိမ်းရာမှာလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင် ပေးတယ်။ ထိသိမှု၊ နာကျင်မှုစတဲ့ ထိတွေ့ခံစားမှုတွေအတွက် အဓိကတာဝန်ရှိသူ လည်း ဖြစ်တယ်။



**( ၃ ) အဆီလွှာ (Subcutaneous Fat)**

အရေပြားရဲ့ ဆောက်ဆုံးအလွှာ ဖြစ်တယ်။ အဆီဆဲလ်များနဲ့ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပြီး အပူဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်များကိုလည်း လိုအပ်သလို ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ပြန်လည်ထုတ်လုပ် ပေးနိုင်တယ်။

ဒီအလွှာ(၃)လွှာထဲမှာ အခြားအရာဝတ္ထုများလည်း နစ်မြုပ်ဖွဲ့စည်းလျက် ရှိနေတယ်။

**အဆီအိတ်နှင့် ချွေးအိတ်များ**

သင့်တစ်ကိုယ်လုံး အရေပြားမှာ ချွေးအိတ်ပေါင်း (၂)သန်းခန့်မျှ ရှိတယ်။ အရေပြားအတွင်းလွှာ ဒါးမစ်စ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်နေပြီး ချွေးကို ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ ချွေးပြန်များမှတစ်ဆင့် ချွေးဟာ အရေပြားမျက်နှာပြင်ပေါ်ကို ရောက်ရှိတယ်။

အဆီအိတ်တွေကတော့ အက်ပီဒါးမစ်စ်ကို အဆီတိုက်ရိုက် ထုတ်လွှတ် ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် အသားအရေ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့နေတာ ဖြစ်တယ်။

**သွေးကြောငယ်များ**

အရေပြားသွေးကြောငယ်များဟာ အရေပြားဆဲလ်များ လိုအပ်တဲ့ ဆောက်ဆီကွင် နဲ့ အာဟာရဓာတ်များကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ စွန့်ထုတ်လိုက်တဲ့ မလိုအပ်တော့ တာတွေကိုလည်း စွန့်ပစ်ဖို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်သွားတယ်။

**အာရုံခံဆဲလ်များ**

ဒီဟာတွေကြောင့် ထိသိမှု၊ နာကျင်မှု၊ ပြင်ပဝန်းကျင် အပူအအေး စတာတွေကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားသိရှိနေတာပါ။

**အမွှေးများ**

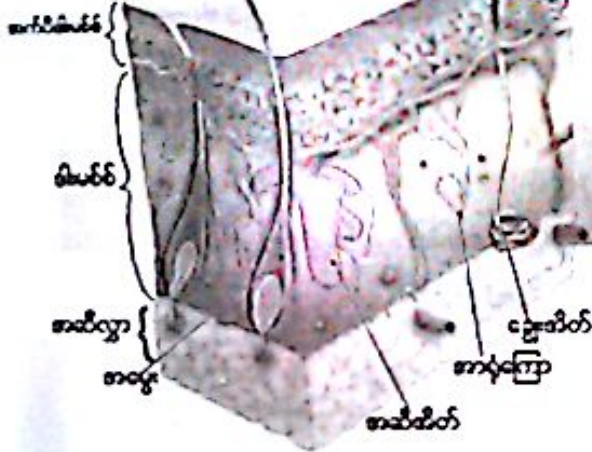
အရေပြားဆောက်ဘက်မှာ နစ်မြုပ်နေတဲ့ အမွှေးမြစ်ကနေ အပြင်ကို အမွှေးထောင်ထွက်နေတယ်။ ထောင်မတ်နေတဲ့အခါ အမွှေးတစ်စုံစီက လေကို မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး အပူချိန်မြင့်လာစေတယ်။ ဝပ်စင်းလဲလျောင်း နေရင်တော့ လေထုထဲကို အပူစွန့်ထုတ်ပြီး အပူချိန်လျော့နည်းကျဆင်းစေတယ်။



### အရေပြားတုံ့ပြန်မှု

ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်လို့ ထင်မှတ်ထားကြသူတွေတောင်မှ နေလောင်တာလို၊  
ပျားတုပ်တာလို နှိုးဆွမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် အရေပြားတုံ့ပြန်မှုများ ခံစားကြရတယ်။  
ဥပမာ - နေလောင်တဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှုက အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်တာပါ။  
နေလောင်တာ တာရှည်ခဲ့ရင် အရေပြားကင်ဆာလို ဆိုးဆိုးရွားရွား ပြဿနာ  
ကြုံတွေ့လာနိုင်ပေမဲ့ အများအားဖြင့် ဒီလို အရေပြားရောင်ရမ်းမှုဟာ ကုသစရာမလိုဘဲ  
အလိုလို ပြန်လည်ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိတယ်။





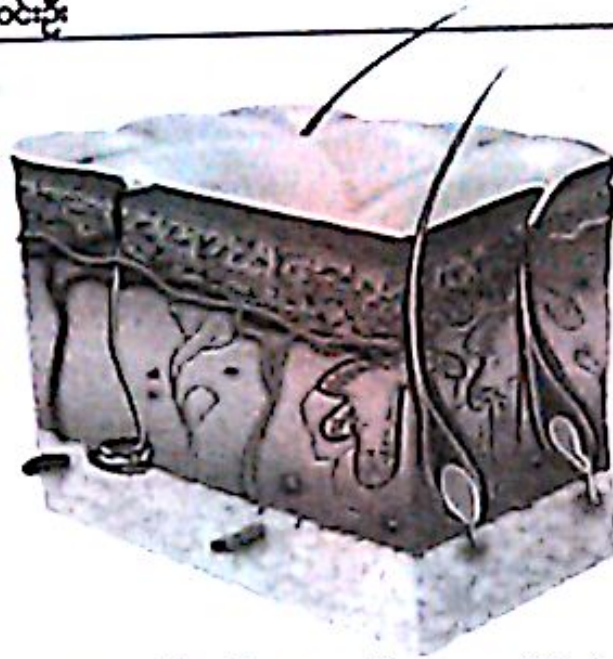
# အခြေခံအချက်များ

ယားနာနှင့်ခွဲပတ်သက်လို့ ဆေးသိပ္ပံပညာက ယနေ့အထိ သိထားတာ တွေရှိသလို မသိသေးတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ သိရှိထားတာတွေကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းဟာ ယားနာနှင့်ခွဲ ကုသရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်။ ဘဝနေထိုင်မှု (Life Style)ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှု နည်းပါးစေပါတယ်။

## ယားနာဆိုတာ ဘာလဲ

ယားနာဆိုတာ အရေပြား ရောင်ရမ်းမှုအခြေအနေများကို ယေဘုယျသဘော ပေါင်း၍ ခေါ်ဝေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ လွယ်အောင် ပြောရရင် ယားနာဆိုတာ အရေပြား





ရောင်တာနဲ့ ယားတာ ပေါင်းစပ်ထားတာပါ။ ယားနာဖြစ်တဲ့အခါ အရေပြားဟာ နေလောင်ခံထားရသလို နီရဲပြီး အလွန်ကုတ်ချင်အောင် ယားယံတယ်။ ယားနာ သမားတွေမှာ အရေပြားဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကို အလွန်အမင်းတုံ့ပြန်ပြီး ယားယံမှုနဲ့ ကုတ်ခြစ်မှုကို ဖြစ်စေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ယားနာဟာ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ဘူး၊ မကူးတတ်ဘူး။ ဝေဒနာရှင်အများစုအတွက် ယားနာကုသခြင်းနဲ့ ပိုဆိုးစေတတ်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းပေါင်းစပ်ကုသရတယ်။

**ယားနာကို ဘယ်လိုတွေ့မြင်ရသလဲ**

ယားနာဖြစ်နေပုံဟာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွာခြားနိုင်တယ်။ အများစုမှာတော့ အရေပြားခြောက်သွေ့နေကာ ယားယံတဲ့ အနီကွက်တွေအနေနဲ့ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာကို 'ယားတဲ့အကွက်' လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ယားတဲ့အခါ ကုတ်မိပြီး အကွက်ပေါ်လာတတ်တာမို့ပါ။

ယားနာဖြစ်တဲ့ အရေပြားဟာ ပုံမှန်အတိုင်း နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု မရှိတော့ဘူး။ ခြောက်သွေ့ကွဲအက်ကာ ဘက်တီးရီးယား၊ မိုင်းရပ်စ်၊ မှို စတဲ့ ရောဂါပိုးမျိုးစုံ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ဘယ်နေရာမှာမဆို ယားနာဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လသား ကလေးငယ်များမှာ နဖူး၊ ပါး၊ လက်ဖျံ၊ ခြေသလုံး၊ ဦးရေပြားနဲ့ လည်ပင်း စတာတွေမှာ အဖြစ်များတယ်။

ကလေးတွေနဲ့ လူကြီးတွေမှာတော့ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ တံကောက်ကွေး၊ လက်ဖျံ၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။

### ယားနာနှင့် နှင်းခု

ဆေးပညာအရ ယားနာနှင့် နှင်းခုဟာ အတူတူပါ။ Eczema or Dermatitis လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပွားချိန် ကာလအရှည်အတိုသာ ကွာခြားတာပါ။ ယားနာကို ခြောက်သွေ့နီရဲပြီး ယားယံတဲ့အကွက်အနေနဲ့ တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရည်ကြည်ဖုများထွက်ကာ စိန့်နေတာလည်း တွေ့နိုင်တယ်။ ယားနာအစိုလို့ အရပ်ထဲမှာခေါ်ကြတယ်။ ဖြစ်ပွားတာ ကြာတော့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုတ်ခြစ်မှု၊ ပွတ်တိုက်မှုဒဏ်ကြောင့် အရေပြားဟာ အရောင်ပိုရင့်ပြီး အဖတ်တွေ ကွာလာကာ သားရေလို ထူလာတယ်။ ဒါကို နှင်းခုလို့ ပြောင်းခေါ်ကြပြန်တယ်။ ပိုးဝင်တဲ့အခါ အရည်ထွက်ပြီး စိလာရင် နှင်းခုအစို ဖြစ်သွားတယ်။

### ယားနာဟာ ဘာလို့ယားတာလဲ

ယားနာကို ယားယံအောင် ဆွပေးတဲ့ အရာများစွာ ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းရင်းအတိအကျ ရှာတွေ့ဖို့ ခက်ခဲ လေ့ရှိတယ်။ စားပွဲစောင်းလို ကြမ်းကြမ်း မာမာအရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ယားယံတာရှိသလို၊ ပူအိုက်ပြီး ချွေးထွက် ရင် ယားလာတာလည်း ရှိတယ်။ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ချေးချွတ်ဆေး၊ အသား၊ အသီးတို့နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမျိုး၊ ဖုန်မှုန့်၊ တိရစ္ဆာန် သွားရည်စတာတွေဟာလည်း ယားယံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ လည်ချောင်း နာတာလို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း



- ယားနာသမား
- အများစုဟာ
- နာချေလွယ်တာ
- နာရည်ယိုလွယ်တာ
- ပန်းနာရင်ကျပ်
- စတာတွေလည်း
- ပိုတတ်ကြတယ်။





ဝိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ယားနာပိုဆိုးစေနိုင်သလို စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်လည်း ယားနာ ပြန်ထလာတတ်တယ်။

**ဘယ်သူတွေ ယားနာနှင့်ပူး ဖြစ်တတ်သလဲ**



ယားနာဟာ ကလေးရော လူကြီးပါ အသက်အရွယ်စုံမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်တဲ့ သူအများစုဟာ လသားအရွယ်မှာကတည်းက စဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ယားနာဖြစ်စေတဲ့ အတိ အကျ အချက်မရှိပေမဲ့ အလားရှိရှိသူ မိသားစု အတွင်းမှာတော့ ပိုအဖြစ်များလေ့ရှိတယ်။ ယားနာသမားအများစုဟာ နှာချေလွယ်တာ နှာရည်ယိုလွယ်တာ ပန်းနာရင်ကျပ် စတာ တွေလည်း ရှိတတ်ကြတယ်။ ပြင်ပပန်းကွင်းမှ ဓာတုပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု စတာ တွေကြောင့်လည်း ယားနာပိုမိုအဖြစ် များလာ ကြောင်း လေ့လာမှုတွေက ပြနေတယ်။

**ယားနာဟာ အဖြစ်များတဲ့ရောဂါလား**

အဖြစ်များတဲ့ရောဂါပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူဦးရေရဲ့ (၂) မှ (၅) ရာခိုင်နှုန်း အထိ ယားနာဖြစ်ပွားတတ်တယ်လို့ တွေ့ရှိရတယ်။ လသားကလေးငယ်များ မှာတော့ ပိုများပါတယ်။ (၁၅)ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်အများစုဟာ အသက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်အရွယ် မတိုင်မီ ကောင်းသွားကြပြီး အနည်းစုသာ လူကြီးဘဝအထိ ယားနာ ဆက်လက် ဖြစ်ပွားကြတယ်။

**ယားနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုရသလား**

ယားနာဟာ ပြန်ဖြစ်တတ်လို့ ပြန်ဖြစ်စေတတ်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သိထားသင့်တယ်။ သိပ်မခက်ခဲလှပါဘူး။ အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်မှာပါ။

- အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုကို ရှောင်ပါ။

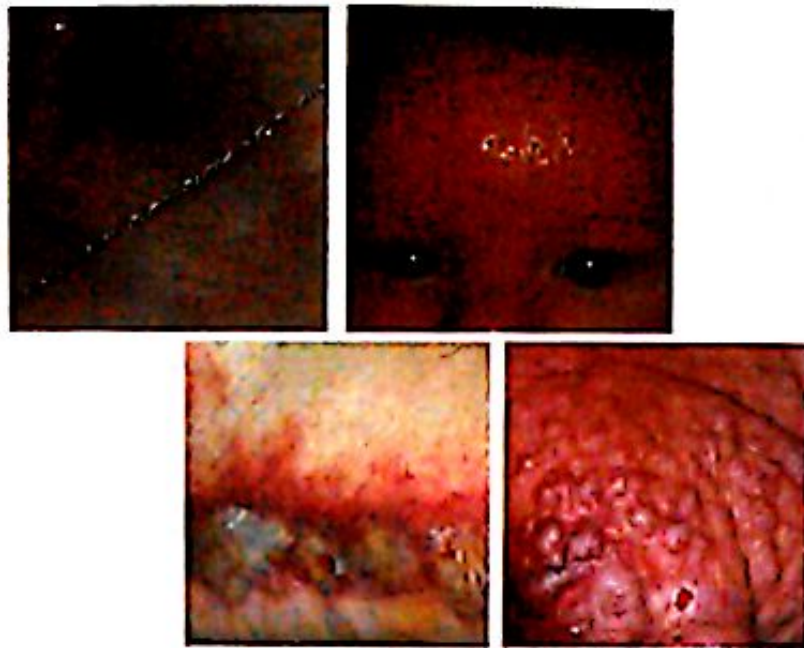
- အရေပြား နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေပါစေ။
- ဝမ်းကျင်အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆ ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲမှုများကို ရှောင်ပါ။
- ချွေးထွက်များတာ၊ အလွန်အမင်းပူတာမျိုး ရှောင်ပါ။
- ကုတ်ချင်စေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေရှောင်ပါ။ သိုးမွေးလိုအဝတ်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ စသည်ဖြင့်ပေါ့။
- ဆပ်ပြာပြင်းပြင်း၊ ဆပ်ပြာမှုန့်ပြင်းပြင်း၊ ချေးချွတ်ဆေး စတာတွေ တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။
- အလှူကုတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အရာများရှောင်ပါ။ ယန်းဝတ်မှုန့်၊ ပုန်မှုန့်၊ အမှုန့်၊ လေသန့်ဖြန်းဆေး၊ ခြင်ဆေးငွေ့၊ အမွှေးတိုင်ငွေ့စတာမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။
- ကိုယ့်ကိုယားစေတဲ့ အစားအစာမျိုးတွေ ရှောင်ပါ။
- စိတ်ပိစီးမှု လျှော့ချပါ။

### အရေးကြီးတာတစ်ခုက

ယားနာနင်းခုကုသမှုမှာ အရေးအကြီးဆုံးတွေထဲက တစ်ခုက မကုတ်ရန် ဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင်သမျှ မကုတ်၊ မခြစ်၊ မဖဲ့၊ မထိုး၊ မဆွ၊ မကလိရပါဘူး။ ကျန်တဲ့အကြောင်းအရာများကို နောက်ပိုင်းမှာ အကျယ်ရေးသားပါမယ်။







# ယားနာအမျိုးအစားများ

ယားနာလို့ခေါ်ပေမဲ့ တစ်မျိုးတစ်စားတည်းရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ယားနာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတစ်ယောက်တည်းမှာပဲ တစ်မျိုးထက် ပိုဖြစ်ပွား နေတတ်တယ်။ အဖြစ်များတဲ့ ယားနာအမျိုးအစားတွေကတော့ ဒါတွေပါ။

- (၁) အေတိုးပစ်ယားနာ (Atopic Eczema)
  - (၂) အလာဂျစ်ယားနာ (Allergic Eczema)
  - (၃) တုံ့ပြန်ယားနာ (Irritant Eczema)
  - (၄) လက်ယားနာ (Hand Eczema)
  - (၅) စိဘောရစ်အဆီယားနာ (Seborrheic Eczema)
  - (၆) ယားနာဝိုင်း (Nummular Eczema)
  - (၇) လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ (Occupational Eczema)
  - (၈) သွေးကျယားနာ (Stasis Eczema)
  - (၉) နာတာရှည်နှင့်စု (Lichen Simplex Chronicus)
- ဒါတွေကို တစ်ခုချင်း ပြန်လည်ရှင်းပြပါမယ်။





အေတိုးပစ်ယားနာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့နေရာတွေကို  
ပြောနေပြထားတယ်။

# အေတိုးပစ်ယားနာ

Atopic Dermatitis လို့ခေါ်ပြီး အဖြစ်အများဆုံး ယားနာပါ။ ဖြစ်တာများလွန်းလို့ ယားတဲ့အကွက်မှန်သမျှကို အေတိုးပစ်ယားနာလို့တောင် ခေါ်နိုင်တယ်။ ယားယံမှုကလည်း အရမ်းဆိုးရွားတဲ့အတွက် လူ့ဘဝအရည်အသွေး (Quality of Life) ကို ထိခိုက်စေတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီယားနာကြောင့် နိစ္စဓူဝကိစ္စတွေ ထိခိုက်စေပြီး အများသူငါလို ပုံမှန်မနေနိုင်တာကနေ ယားလွန်းလို့ မအိပ်နိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ယားနာဖြစ်တဲ့သူတွေ၊ ယန်းနာရင်ကျပ်၊ နှာချေလွယ်သူတွေ၊ မြို့ပြမှာ နေထိုင်သူတွေမှာ ဒီယားနာ ပိုဆိုးတတ်တယ်။



လက္ခဏာတွေ

အဓိကလက္ခဏာတွေက ယားယံခြင်း၊ အရေပြားနီရဲခြင်း၊ အသားအဖတ် ကွာခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုထခြင်း၊ သားငန်ရည်ထွက်ပြီး အနာပေးတက်ခြင်း၊ အသားအရေထူလာခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။



လသားကလေးငယ်တွေမှာ အေတိုးပစ်ယားနာဟာ မျက်နှာမှာ ဝပေါ်လှေ့ပိတယ်။ နီပွေး လို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။

ယားယံခြင်းဟာ အဓိက အချက်ဖြစ်ပြီး မယားရင် ဒီယားနာမဟုတ်ဘူးလို့တောင် ပြောနိုင်တယ်။ ယားနာကွက်တွေဟာ လသား ကလေးငယ်များမှာ မျက်နှာ၊ ပါးနဲ့ ခေါင်းမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ လူရွယ် တွေမှာတော့ ခြေလက်တွေကို ပြောင်းသွား တယ်။ လက်မောင်းကွေး၊ ခူး၊ ခြေကွင်းဝတ်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တွေမှာလည်း အဖြစ်များတယ်။ မျက်လုံး၊ မျက်ခွံအပြင် အရေပြား ဘယ်နေရာ မှာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘယ်သူတွေဖြစ်တတ်သလဲ

လူအားလုံးရဲ့ ၁၀ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှဟာ အေတိုးပစ်ယားနာဖြစ်နိုင်တယ် လို့ဆိုတယ်။ ဒီပမာဏဟာ အလွန်အဖြစ်များတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ယားနာရှင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်နှစ်သား မတိုင်ခင်မှာ ဖြစ်ပြီး ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ငါးနှစ်သား မတိုင်ခင်ကတည်းက စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။ အများစုကတော့ နှစ်နှစ်သား မတိုင် ခင်မှာပဲ ပြန်ကောင်းသွားကြပြီး ကံဆိုးသူတချို့ကတော့ လူကြီးဘဝအထိ ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေတတ်တယ်။ လူမျိုးဘာသာ ကျားမကြီးငယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ နီးနွယ်သောအချက်များ

အကြောင်းရင်း အတိအကျမသိဘူး။ မျိုးရိုးဗီဇ၊ အသားခြောက်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါပြီးစနစ် တိမ်းစောင်းမှုစတာတွေ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပွားတာပါ။ လေ့လာမှု

များအရ အေတိုးပစ်ယားနာဟာ အောက်ပါ အချက်များနဲ့ နီးနွယ်နေတာတွေ့ရ တယ်။

မိသားစုရာဇဝင်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ မိသားစုထဲမှာ နှာချေလွယ်ခြင်း၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ်နဲ့ ယားနာဖြစ်တတ်ရင် အေတိုးပစ် ယားနာ ဖြစ်ပွားလွယ်တယ်။ မိဘမှာဖြစ်ရင် သားသမီးမှာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

မြို့ပြနေသူတွေဟာ ကျေးလက်ဒေသ နေသူတွေထက် ပိုအဖြစ်များတယ်။ ချမ်းသာ သူတွေက ဆင်းရဲသားတွေထက် ပိုအဖြစ်များ တယ်။ မိသားစုဝင်နည်းသူက များသူထက် ပိုအဖြစ်များတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို အရမ်းသန့်အောင်ထားပေမဲ့ တစ်ချိန်လုံး ယားနာဖြစ်နေတယ်လို့ မိဘတွေက မကြာ ခဏ ညည်းညူကြတာ ဖြစ်တယ်။



ရေဆေးတာများရင်

ဆပ်ပြာသုံးတာများရင်

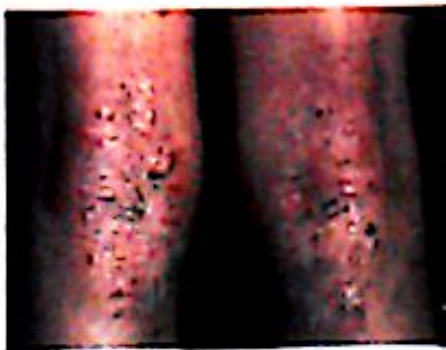
ပိုဆိုးစေပါတယ်။

ယားနာကြောင့်

အရေပြား

ကွဲအက်နေတဲ့အခါ

ပိုးဝင်လွယ်ပါတယ်။



ခုနှစ်နှစ်သားမိန်းကလေးရဲ့ တံကောက်ခွက်တွေမှာ အေတိုးပစ်ယားနာ ပေါ်နေတယ်။

မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေး တွေထက် ပိုအဖြစ်များတယ်။ မိခင် အသက်ကြီးမှမွေးရင် ကလေးမှာ အေတိုးပစ်ယားနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများ တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အနှစ်လေးဆယ်အတွင်း မှာ အေတိုးပစ်ယားနာ ဖြစ်ပွားနှုန်း ပိုများလာတယ်လို့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှု မှာ တွေ့ရတယ်။ ဒါက ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနဲ့ ဆိုင်သလားဆိုပြီး တွေးဆ နေကြတယ်။

**ပြန်ဖြစ်စေ၊ ပိုဆိုးစေတတ်တာတွေ**

အေတိုးပစ်ယားနာ ပြန်ထစေတတ်တာတွေ၊ ရှိပြီးသား ပိုဆိုးစေတဲ့အချက် တွေ ရှိတယ်။ အရေပြားအလှူနဲ့ တုံ့ပြန်မှုများစေတာတွေပါ။



အရေပြားအလာရှိဖြစ်စေနိုင်တာတွေက-

- အိမ်တွင်းဖုန်မှုန့်ထဲမှ ပိုးမွှားကောင်ငယ်များ (House-Dust Mites)
- အိမ်မွှေးတိရစ္ဆာန်မစင်နှင့် အညစ်အကြေးများ
- သစ်သား၊ အဝတ်စိုတွေမှာ တက်တဲ့ပိုး
- ယန်းဝတ်မှုန်
- အစားအစာတချို့ (နို့နဲ့ မြေပဲလို အစေ့အဆန်များ)ဖြစ်တယ်။

အရေပြားတုံ့ပြန်မှုများစေတာတွေက-

- အမွှေးပွ၊ အမွှေးဖွား အထည်များ
- ဆပ်ပြာ၊ ရေမွှေးနဲ့ အလှကုန်များ
- ချေးချွတ်ဆေး၊ ကြမ်းတိုက်ဆေးများ
- ရေနဲ့ထိတွေ့မှုများခြင်းတို့ဖြစ်တယ်။

တချို့ကတော့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများရင် ယားနာပြန်ထစေတတ်တာလည်း ရှိတယ်။



လူကြီးဘဝရောက်တဲ့အခါ တစ်ဝက်လောက်က ယားနာပျောက်သွားပေမဲ့ တချို့မှာတော့လက္ခဏာတွေ ရှိနေသေးတယ်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အေတိုးပစ်ယားနာဟာ ယားရုံသက်သက်ပဲ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ မျိုးစုံရှိတာကြောင့် ဘဝအရည်အသွေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တွေမှာပါ။ အဖြစ်များတာတွေက လက်ယားနာ၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ မျက်လုံး ပြဿနာများနဲ့

တစ်ကိုယ်လုံးနီရဲ အဖတ်ကွာခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။

အေတိုးပစ်ယားနာဖြစ်တဲ့ လူကြီးတွေမှာ လက်ယားနာဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ လက်တွေ ကွဲရောင်နီရဲပြီး အဖတ်တွေ ကွာတာပါ။ ရေဆေးတာ များရင်၊ ဆပ်ပြာ သုံးတာ များရင် ပိုဆိုးစေပါတယ်။ ယားနာကြောင့် အရေပြားကွဲအက်နေတဲ့အခါ

ပိုးဝင်လွယ်ပါတယ်။ အရည်ကြည်ဖု  
တွေဖြန့်ပြီး အရည်တွေ ထွက်နိုင်တယ်။  
ခြောက်တဲ့အခါ အနာဖေးတွေ တက်  
တတ်တယ်။ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်း  
ရပ်စ်၊ မှို စတဲ့ ပိုးမျိုးစုံဟာ ပွတ်မိလို့  
ဖြစ်စေ၊ ဆေးလိမ်းရင်ဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာ  
တစ်နေရာက တစ်နေရာကို ကူးစက်  
တတ်တယ်။



အေတိုးပစ်သမားဟာ  
နေလောင်လွယ်ပြီး ယားဖုာ  
ပိုဆိုးတတ်တယ်

နောက်ဆက်တွဲ မျက်လုံး  
ပြဿနာဆိုတာက မျက်ခွံအရမ်းယား  
တာမျိုးပါ။ ယားတာအပြင် စပ်တာ၊  
မျက်ဝတ်တွေထွက်တာ၊ မျက်ရည်  
ထွက်တာ၊ မျက်စိနာတာတွေလည်း  
ဖြစ်တတ်တယ်။

အမြစ်နည်းပေမဲ့ ဆိုးရွားတာတစ်ခု  
က အေတိုးပစ်ယားနာတစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နီရဲကာ အဖတ်တွေ  
ကွာတာပဲဖြစ်တယ်။ အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက်စေနိုင်တာမို့ အထူးကြပ်မတ်  
ကုသရတယ်။

ဒါတွေအပြင် အလွန်ယားလို့ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်တာ၊ အိပ်ရေးပျက်တာ၊  
အလုပ်ပျက်တာ၊ ကျောင်းပျက်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အားငယ်တာစတဲ့ စိတ်ပိုင်း  
ဆိုင်ရာပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်တတ်သေးတယ်။

**ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးကုရမလဲ**

သင့်မှာ ယားနာရှိရင်၊ သင့်ကလေးမှာဖြစ်ရင် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ တိုင်ပင်ပြဿ  
ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ရှိပြီးသားလည်း မြန်မြန်ပျောက်မယ်၊ ထပ်မဖြစ်အောင်  
ထိန်းထားနိုင်မယ်။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်မှာ  
ဖြစ်တယ်။







ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်လေးဆယ်အတွင်းမှာ  
အေတိုးပစ်ယားနာပြစ်ပွားနှုန်း  
ပိုများလာတယ်လို့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုမှာ  
တွေ့ရတယ်။





## အလားကျစ်ယားနာ

ပြီးခဲ့တဲ့အပိုင်းမှာ အဖြစ်အများဆုံး အေတိုးပစ်ယားနာအကြောင်း ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ဒီအပိုင်းမှာတော့ အဖြစ်များတဲ့ထိတွေ့ယားနာ(Contact Dermatitis) အကြောင်း ဆက်ပါမယ်။

အစားအစာ၊ ရေ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်ဝတ်ရတနာ စတဲ့ လူသုံးပစ္စည်းမျိုးစုံနဲ့ ထိတွေ့အပြီး အဖြစ်များတာကို ထိတွေ့ယားနာလို့ ခေါ်တယ်။ ထိတွေ့ယားနာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အလားကျစ်ယားနာ (Allergic Contact Dermatitis) နဲ့ တုံ့ပြန်ယားနာ (Irritant Contact Dermatitis) တွေပါ။



## အလားကျစ်ယားနာ

### Allergic Contact Dermatitis

လူတစ်ချို့ဟာ ပစ္စည်းတစ်ခုခု မတည့်တာရှိတယ်။ မတည့်တာကို ကိုင်မိတဲ့အခါ ဓာတ်မတည့်မှု အလာရှိဖြစ်ပြီး ယားနာဖြစ်လာတာပါ။

#### လက္ခဏာတွေ

- အရေပြားယားလာမယ်၊ နီရဲမယ်၊ ရောင်လာမယ်။
- ပိုဆိုးရင် အရည်ကြည်ဖုငယ်တွေ၊ မီးလောင်ဖုလို အဖုကြီးတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။
- အရည်ကြည်ဖုတွေပေါက်ပြီး အနာဖေးတက်တာ၊ အဖတ်ကွာတာ ဖြစ်မယ်။
- နောက်ပိုင်းမှာ အဖတ်ကွာတာများပြီး ကွဲအက်လာနိုင်တယ်။
- မတည့်တာနဲ့ အမြဲလိုလို ကြာရှည်ထိတွေ့နေရတဲ့အခါ အရေပြားတုံ့ပြန်မှုကြောင့် နီရဲအဖတ်ကွာပြီး ထူလာပါမယ်။ ဒီထက်ပိုကြာရင်တော့ နီရာကနေ အရောင်ညိုမည်းလာကာ သားရေလို ထူနေလိမ့်မယ်။

#### ဘယ်သူတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ

အလာရှိအခံ ရှိသူတွေကိုယ်နဲ့ မတည့်တာကို ကိုင်မိတဲ့အခါ ဖြစ်လာလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ

- ဆံပင် ဆေးဆိုးပြီးတိုင်း ဦးခေါင်းယားပြီး နီရဲအဖတ်ကွာကာ အရည်ထွက်နေသလိုပေါ့။ အေတိုးပစ်လို ယားနာအခံရှိသူတွေ၊ မတည့်တာကို ပြန်ကိုင်မိသူတွေ၊ ပူလွန်းအေးလွန်း စတဲ့ ဥတုအပြောင်းအလဲတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ မိန်းမတွေ၊ လူငယ်တွေက ယောက်ျားတွေ၊ လူကြီးတွေထက် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာမတည့်တာနဲ့ အမြဲထိတွေ့နေသူတွေမှာ ပြန်ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ - ဆံပင်ဆိုးဆေးနဲ့ မတည့်သူက အလှပြင်ဆိုင်မှာ လုပ်နေရသလိုပေါ့။



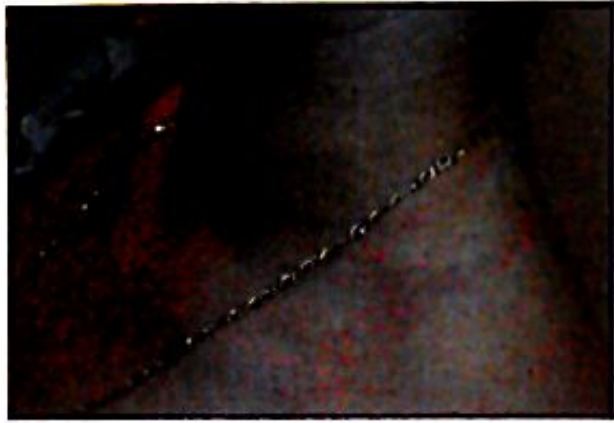
ဆံပင်ဆိုးဆေး အလာရှိ



### ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း

လူ့အသားအရေကို အလွန်အားမတည့်မှုဖြစ်စေနိုင်တာ အမျိုး အစားပေါင်း (၃၀၀၀) ကျော်ရှိတယ်။ အဖြစ်များတာတွေက ဒါတွေပါ။

◆ ပဋိပက္ခလိမ်းဆေး - လွယ်လွယ်ဝယ်လို့ရတဲ့ ငိုသတ်လိမ်းဆေးတွေမှာ နိယိုဆိုင်းစင်နဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေပါတယ်။ အလွန်ဖြစ်စေတတ်တယ်။



နီကယ်ဆွဲကြိုး အလွန်

◆ အဝတ်အထည်နဲ့ ဖိနပ် - အထည်ဆိုးဆေးများ၊ ဖိနပ် တွေထဲက သားရေ၊ ရာဘာ၊ ကော် စတာတွေ။

◆ ဘီလပ်မြေ - ထိတွေ့ အပြီး နောက်ထပ်မကိုင်တော့ တာတောင် ယားနာ အချိန် အကြာကြီး ဖြစ်စေတတ် တယ်။ လက်ယားနာလည်း ဖြစ်စေတတ်တယ်။

◆ အမွှေးရနံ့များ - မိတ်ကပ်၊ ရေမွှေး၊ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းမှုပစ္စည်းများမှာပါတဲ့ အမွှေးရနံ့တွေဟာ အလွန်အားမတည့်မှု ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဒါတွေမှာ ရနံ့မရှိ (Unscented) လို့ ရေးထားတာဟာ အမွှေးရနံ့ မပါတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စာတုပစ္စည်းအနံ့ကို ဖုံးအောင် ရနံ့ဖုံး ရနံ့တော့ ပါနေသေးတယ်။ အလွန်ဖြစ်စေနိုင် သေးတယ်။ ဒါကြောင့် 'Fragrance Free ရနံ့မပါ' ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ် ပါ။ 'ရနံ့မရှိ' နဲ့ 'ရနံ့မပါ' တို့ရဲ့ ကွဲပြားမှုကို မှတ်သားထားပါ။

◆ သတ္တုပစ္စည်းများ - ကျွန်တော်တို့ကိုင်တွယ်နေတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အစားသောက် တွေမှာ သတ္တုပစ္စည်းတွေ ပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံးက နီကယ်ပါ။ မျက်မှန်ကိုင်၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ အင်္ကျီကလပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ချောကလက်၊ မြေပဲလို အဆန်တွေနဲ့ ပဲပိစပ်တွေမှာ နီကယ်ပါဝင်တယ်။ ပြဒါး၊ ရွှေ၊ ကိုဘော့၊ ခရိုမီတ် စတာတွေက လည်း အလွန် ဖြစ်စေလေ့ရှိတယ်။

- ◆ အပင်များ - Poison Ivy ခေါ် တိုင်ကပ် နွယ်ပင်ကိုင်မိရင် ယားယံလာတယ်။
- ◆ ရာဘာပစ္စည်းမျိုးစုံ - ကွန်ပျူတာမောက်စ် အောက်ခံပြားကအစ စက်ဘီး၊



ဆိုင်ကယ်လက်ကိုင်အဆုံး ရာဘာပစ္စည်းများပါတယ်။ 'ကြေးမုံ'ထဲမှာ အနာဂတ် ကွန်ပျူတာတွေမှာ မောက်မလို့တော့ဘူးလို့ ဖတ်ရတယ်။ ဒါဆို မောက်မအောက်ခံ ရာဘာပြား မကိုင်ရတော့ဘူးပေါ့။ မပူပါနဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ကိုင်တွယ်နေတာ တွေထဲမှာ ရာဘာမပါတဲ့ပစ္စည်း မရှိသလောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် အလားရှိဖြစ်တာလည်း များနေတာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလားရှိယာအနာဟာ နှိုးဆွပေးတဲ့ အကြောင်းကိစ္စ မရှိသေးဘဲ မပေါ်လာသေးတာရှိတယ်။ နှိုးဆွပေးတာတွေက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ချွေးထွက် ခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။

◆ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် - နေရောင်ထဲက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှ အလားကွန်ယာအနာကွက်ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကို 'နေရောင်အလားရှိ' လို့ ခေါ်တယ်။ အသားအရေအတွက် လိမ်းဆေး၊ လိုးရှင်းများမှာပါတဲ့ အမွှေးရနံ့ သောက်ဆေး တချို့တို့က ဖြစ်စေတတ်တယ်။

◆ ချွေးထွက်ခြင်း - နီကယ်အလားရှိသမားတွေဟာ ယာအနာပျောက်ကင်းနေပြီး ချွေးထွက်တဲ့အခါ ပြန်ပြန်ယာလာတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ချွေးက ယာအနာပြန်ထအောင် ဆွပေးတာပါ။

**ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ**

ဆရာဝန်က ရောဂါရာဇဝင် မေးမြန်းပြီး အရေပြားကို စစ် ဆေးကြည့်ရှုပါမယ်။ အလားရှိ လို့ သံသယရှိရင် Patch Test ခေါ် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ အလားရှိအဖြစ်များတဲ့ ဓာတ် ပစ္စည်းအများများကို နည်းနည်းစီ ကျောမှာတို့ပြီး စမ်းသပ်တာပါ။ အပေါ်က တိမ်းနီကပ်ထားတယ်။ နှစ်ရက်ကြာရင် ပြန်ခွာစစ်ဆေးတယ်။ မတည့်တာရှိရင် အဲဒီနေရာမှာ အနီကွက် ပေါ်နေပါတယ်။



အလှကုန်နဲ့မတည့်လို့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းမှာ မည်းနေတယ်

ကုသမှု

နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ မတည့်တာကို ရှောင်ဖို့နဲ့ ယားနာကုသမှုပါ။ ကိုယ်နဲ့  
အလားရှိဖြစ်တတ်တာကို မကိုင်တွယ်၊ မထိတွေ့မိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုင်ဖို့လိုအပ်ခဲ့ရင်  
လက်အိတ်ဝတ်ပြီး ကိုင်တာမျိုး လုပ်ရတယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ယားနာကို အယား  
ပျောက်ဆေး၊ အရောင်ကျဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ရေဓာတ်ထိန်းခရင်မ်စတာတွေနဲ့  
ကုသရတယ်။







တုံ့ပြန်ယားမှာပြင်ပေါ်လာပြီးတဲ့အခါ  
အရေပြားဟာ  
ဘာနဲ့ထိထိ မခံနိုင်ဘူး။  
ကလေး ရှန်ပူလို အယူ့စားလေးကိုတောင်မှ  
လွန်လွန်ကဲကဲတုံ့ပြန်ပြီး  
အရေပြားကို တုံ့ပြန်မှု ပိုဆိုးဝေတတ်တယ်။





## တုံ့ပြန်ယားနာ

သင်ရောကျွန်ုပ်ပါ နေ့စဉ်တောက်လျှောက် ဝတ္ထုပစ္စည်းများစွာနဲ့ မရေမတွက်နိုင်အောင် ထိတွေ့မှုရှိနေတယ်။ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ အစားအစာ၊ ရေ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

သင့်အရေပြားဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပြင်အရောက်ဆုံး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်လေတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်ဟာနဲ့မဆို အရင်ဆုံးထိတွေ့မှုရှိရတယ်။ ထိတွေ့မှုနဲ့အတူ ထိတွေ့ယားနာဖြစ်တတ်တယ်။ အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့နေတဲ့ ပစ္စည်းက အသားအရေကို လိုတာထက်ပိုပြီး တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေတဲ့အခါ တုံ့ပြန်ယားနာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ Irritant Contact Dermatitis လို့ ခေါ်တယ်။





လက္ခဏာတွေ

အများအားဖြင့် ဆပ်ပြာ၊  
ချေးချွတ်ဆေးလို အပျော့စား  
များနဲ့တုံ့ပြန်ယားနာဖြစ်တတ်  
သလို ဘက်ထရီ အက်ဆစ်  
လို အပြင်းစားများနဲ့လည်း  
ဖြစ်တတ်တယ်။ ယားနာ  
လက္ခဏာတွေဟာလည်း အပြင်း  
အပျော့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး  
ကွဲပြားတယ်။

◆ အပျော့စားတုံ့ပြန်မှု

အသားခြောက်တာနဲ့ စတယ်။ ထပ်တလဲလဲ ပြန်ထိတွေ့နေရတော့  
နောက်ပိုင်းမှာ ယားတဲ့၊ နီတဲ့၊ အဖတ်ကွာတဲ့ အကွက်တွေ ပေါ်လာတယ်။  
အရေပြား ရောင်ရမ်းနိုင်တယ်။ အသားအရေ ပူသလိုလို၊ စပ်သလိုလို ခံစား  
ရတယ်။ မတည့်တာနဲ့ ဒီထက်ပို ဆက်တိုက်ထိတွေ့နေရရင် အဖတ်ကွာ  
တာကနေ ကွဲအက်လာတယ်။ အရမ်းခြောက်သွေ့နေပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ  
အနာတွေ၊ အရည်ကြည်ဖုပေါ်လာ၊ ပေါက်လာပြီး အနာဖေးတက်လာတဲ့အထိ  
ဖြစ်တတ်တယ်။

◆ အပြင်းစားတုံ့ပြန်မှု

ထိတွေ့တဲ့ပစ္စည်းက ပြင်းတဲ့အတွက် ထိတွေ့ပြီး မကြာခင်မှာပဲ စူးတာ၊  
ပူတာ၊ စပ်တာတွေ၊ ယားယံတာတွေ ခံစားရတယ်။ အရေပြားရောင်ရမ်း  
နီရဲကာ အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါ်လာ၊ အဖတ်တွေ ကွာလာတတ်တယ်။

တုံ့ပြန်ယားနာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့အခါ အရေပြားဟာ ဘာနဲ့ပဲထိထိ မခံ  
နိုင်ဘူး။ ကလေးရွန်ပူလို အပျော့စားလေးကို တောင်မှ လွန်လွန်ကဲကဲ တုံ့ပြန်  
ပြီး အရေ ပြားကို တုံ့ပြန်မှု ပိုဆိုးစေတတ်တယ်။ ဥပမာ - မတည့်တာ ကိုင်မိလို့  
လက်မှာ တုံ့ပြန်ယားနာဖြစ်နေတဲ့အခါ ရေဆေး၊ ရေခဲအိုးတာ မျိုးကိုတောင်မှ  
မခံနိုင်တာမျိုးကို ပြောတာပါ။



ဘယ်သူတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ



လက်မှ တုံ့ပြန်ယားဖုာ

လူကြီးလူငယ် ကျားမ မရွေး ဘယ်သူမဆို တုံ့ပြန်ယားဖုာ ဖြစ်နိုင် တယ်။ ပြင်းတာကိုင်မိတာ၊ ခဏခဏ ကိုင်မိတာတွေကြောင့် အရေပြား အပေါ်လွှာပျက်စီးပြီး တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လာ တာပါ။ တုံ့ပြန်မှုက အလားကျစ်မတူ ဘူး။ အလားကျစ်ယားဖုာက ပြင်းတာ၊ အကြိမ်များတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အလားကျစ် ဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းဆို နည်းနည်းပဲဖြစ်စေ၊ တစ်ခါတည်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ အလားကျစ်

ယားဖုာ ဖြစ်စေတယ်။

တုံ့ပြန်ယားဖုာဟာ အေတိုးပစ်ယားဖုာသမားတွေ၊ ယားဖုာအခံရိုပြီးသူ တွေ၊ အရေပြားရောဂါ နဂိုရိုပြီးသားနေရာတွေမှာ ထပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ နဂို ကတည်းက လက်အသားအရေခြောက်တတ်သူတွေဟာလည်း တုံ့ပြန်ယားဖုာ ထပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ မတည့်တာကို ခဏခဏကိုင်မိတာ၊ ပုလွန်း၊ အေးလွန်း၊ ခြောက်သွေ့လွန်း၊ စိုထိုင်းလွန်း စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကလည်း တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေဖို့ အားပေးတယ်။ မိန်းမတွေက ပိုဖြစ်တတ်တယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။ အထူးသဖြင့် တချို့အလုပ်အကိုင်တွေပါ။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ အရက်ပြန်နဲ့ တုံ့ပြန်ယားဖုာဖြစ်သလို၊ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်သားတွေ ဘီလပ် မြေနဲ့တုံ့ပြန်ယားဖုာ ပြန်ဖြစ်ကြတာမျိုး တွေ ဖြစ်တယ်။

ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ အချိန်ကာလ

ပုံမှန်အားဖြင့် ပစ္စည်းဝတ္ထုများနဲ့ ထိတွေ့အပြီး အသားအရေ ပျက်စီး ခဲ့ရင် သင့်အရေပြားက ပုံမှန် ပြန်လည် ပြုပြင်တယ်။ ပျက်စီးမှုက ပြုပြင်မှုထက် ပိုမြန်၊ ပိုများခဲ့ရင် တုံ့ပြန်ယားဖုာ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။ဖြစ်စေတတ်တာ တွေက အများအားဖြင့် ရေ၊ ဆပ်ပြာ အမျိုးမျိုး၊ ကြေးချွတ်ဆေး၊ ကြမ်းတိုက် ဆေး၊ ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုး၊ အဆီအမျိုးမျိုး၊ အိမ်သုတ်ဆေး၊ ပေါ်လစ်၊ ဗားနစ်၊



ပန်းရုံဆရာရဲ့လက်ပျံမှာ ဘီလပ်မြေကြောင့် လှုပ်ငန်းခွင် အလားကျစ်ယားဖုာကွက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။





ချွန်ပျောက်ဆေးကြောင့်  
အိုင်းမှာ တုံ့ပြန်ယားနာကွက်များ ပေါ်နေတယ်။

အစားအစာအမျိုးမျိုး စတာ  
တွေပါ။

မတည့်တာကို ထပ်မံကိုင်  
တော့ရင် တဖြည်းဖြည်း သက်သာ  
လာမယ်။ ဒါကြောင့် မတည့်  
တာအပြင် ပိုဆိုးစေတတ်တာ  
တွေကိုပါ ရှောင်ထားဖို့ လိုတယ်။  
အဓိကအားဖြင့် အသားကို  
ခြောက်စေတဲ့ အပြုအမူတွေပါ။  
ကုတ်တာ၊ ဖဲ့တာ၊ ခွာတာ၊  
ဘရပ်ရှ်နဲ့ ကြမ်းကြမ်း တိုက်  
တာမျိုးတွေ၊ သနပ်ခါး၊ ပေါင်ဒါ၊

အရက်ပြန် ထပ် လိမ်းတာမျိုးတွေ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်လို ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊  
မသန့်လို့ ဖြစ်တယ်ထင်ပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ ခဏခဏ ဆေးနေတာမျိုးတွေက  
တုံ့ပြန်မှုကို ပိုဆိုးစေတတ်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

**ကုသမှု**

ကုသမှုက နှစ်ပိုင်း ရှိတယ်။  
ဖြစ်နေတဲ့ တုံ့ပြန်ယားနာ ပျောက်  
ကင်းစေရန်နဲ့ ပိုဆိုးစေ၊ ထပ်ဖြစ်  
စေတတ်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်  
ဖို့ပါ။ ဆရာဝန်က ယားနာ  
အတွက် လိမ်းဆေး အမျိုးမျိုးထဲ  
က သင့်လျော်ရာကို သုံးမယ်။  
အယားပျောက်ဆေး၊ ပိုးသတ်  
ဆေးနဲ့ ကော်တီဆုန်း အရောင်  
ကျဆေးများလည်း သုံးနိုင်တယ်။  
တုံ့ပြန်ယားနာဟာ အသား  
ခြောက်နေတတ်တာမို့ အသား  
အရေ ပျော့ပျောင်းစို့စွတ်နေအောင် ရေစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်၊ လိုးရှင်းများလည်း  
လိုအပ်တယ်။ ယားနာပိုဆိုးစေတတ်တာတွေကတော့ အထက်မှာ ရေးသားခဲ့ပြီး  
ဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် အဖြစ်များတဲ့ တုံ့ပြန်ယားနာ အမြန်ပျောက်ကင်းသွား  
မှာပါ။



ယားနာသိပ်ဆိုးရွားရင်  
အရည်ကြည်ဖုတွေ ထွက်တတ်တယ်။





ဆပ်ပြာကိုင်တာ များလို့ ယားနာဖြစ်ပြီး  
လက်ပေါ်မှာ ရဲ့နေတယ်။

# လက်ယားနာ

ဒီအပိုင်းမှာတော့ လက်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ ယားနာအကြောင်းပါ။ လက်မှာ  
ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘယ်ယားနာမျိုးကိုမဆို လက်ယားနာလို့ခေါ်တယ်။

ဘာကြောင့် တခြားယားနာတွေလို နာမည် သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိတာ  
လဲလို့ မေးစရာရှိတယ်။

အဖြေက လက်ယားနာတွေဟာ အလုပ်အကိုင်၊ အနေအထိုင်တွေနဲ့  
ဖြစ်ပွားရာမှာ ပတ်သက်မှုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသမှုမှာလည်း ဒီအချက်  
တွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရလို့ပါ။



**လက္ခဏာတွေ**

အစဦးမှာ လက္ခဏာတွေက သိပ်မသိသာလှဘူး။ နည်းနည်း ဖြစ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဂရုမစိုက်ရင်၊ မကုရင် တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးလာတယ်။

- လက်တွေခြောက်နေတယ်။
- နောက်မှာတော့ အနီရောင်အဖတ်ကွာတဲ့ ယားနာအကွက် ပေါ်လာတယ်။
- အရည်ကြည်ဖု ပေါ်နိုင်တယ်။ အရည်ထွက်ပြီး ကွဲအက်တတ်တယ်။
- ပြည်ဖု၊ အနာပေး စတာတွေတက်ရင် နာတယ်။
- လက်ကနေလက်ဖျံ၊ ခြေထောက် စတာတွေအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဖြစ်တာသိပ်ကြာရင် လက်သည်းထွက်တာ မညီညာဘဲ တွန့်နေတတ်တယ်။

- Dyshidrotic Eczema ခေါ်တဲ့ လက်ယားနာတစ်မျိုးမှာတော့ အရမ်းယားပြီး သာကူစေ့လို အရည်ကြည်ဖုငယ်တွေ လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်းဘေးနဲ့ ခြေဖဝါးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီယားနာမှာ အထက်ပါ လက္ခဏာတွေအပြင် လက်ဖဝါးတစ်ခုလုံး ယားယံပြီး ပူနေတတ်တယ်။ ယားနာပျောက်သွားတဲ့အခါ အရေခွံလဲသလို အဖတ်တွေ ကွာပါတယ်။ မကြာခင်ပဲ အရည်ကြည်ဖုငယ်တွေ ပြန်ပေါ်လာ တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သံသရာ လည်နေတတ်တယ်။



တချို့ရောဂါတွေဟာ လက်ယားနာပိုဖြစ်လွယ်စေတယ်။ ယန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူတစ်ဦးရဲ့ လက်ဖဝါးမှာ ယားနာဖုတွေ ပေါ်နေတယ်။



### ဘယ်သူတွေဖြစ်တတ်သလဲ

လူတစ်ရာမှာ ဆယ်ယောက်နှုန်းလောက်ဟာ လက်ယားနာ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ မွေးကင်းစမှ သက်ကြီးရွယ်အိုအထိ အရွယ်စုံ ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက် ၂၀ နဲ့ ၄၀ ကြားမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိတယ်။ မိန်းမတွေက အများစုပါ။ ဒါက လည်း အလုပ်အကိုင် အနေအထိုင်နဲ့ ဆိုင်လို့ပါ။ အမျိုး သမီးတွေက အိမ်မှုကိစ္စတွေအတွက် ရေကိုင်တာပိုများတာ၊ ကလေးထိန်းလို့ ဝေယျာဝစ္စများတာ၊ အလှကုန်နဲ့ ဆံပင်ပြုပြင်မှုအတွက် ဓာတုပစ္စည်းများနဲ့ ထိတွေ့မှုပိုများတာ စတာတွေကြောင့်ပါ။ အတိုးပစ်ယားနာအခံရှိသူတွေဟာ လည်း လက်ယားနာ အမြဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။

### ဖြစ်ပွားသည့်အကြောင်းရင်း

အတိအကျပြောဖို့ ခက်ပေမဲ့အကြောင်း အရင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း ရင်းများစွာ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပွားတာပါ။ မျိုးရိုးဗီဇ၊ အရေပြားတုံ့ပြန်မှု၊ အလာဂျီနဲ့ လက် အသားအရေကို ဂရုစိုက်မှုနည်းတာတွေ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။

ဗီဇအခံရှိသူတွေ ယားနာပိုဖြစ်လွယ် တယ်။ ဒါက ရှင်းတယ်။ နေ့စဉ် ကိုင်တွယ် နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ လက်ဆေးတာများ တာ၊ ဆပ်ပြာ၊ အရက်ပြန် ကိုင်တာများတာ တွေက အရေပြားတုံ့ပြန်မှု ပိုများစေတယ်။ ဒီလိုပဲ ရာဘာ၊ ဓာတုပစ္စည်း စတာတွေကို အလာဂျီရှိရင် လက်ယားနာပိုဖြစ်လွယ် တယ်။ ဗီဇအခံရှိရင် ပိုဆိုးပါတယ်။

- ပန်းနာရင်ကျပ်၊
- နာချေခြင်း၊ အေတိုးပစ်
- ယားနာအခံရှိခြင်း၊
- စိတ်ပိစိမ်းမှုများခြင်း၊
- ချွေးထွက်များခြင်း၊
- အရေပြားရောဂါ
- အခံရှိခြင်းစတဲ့
- အချက်တွေအားလုံးကလည်း
- လက်ယားနာ
- ပိုအဖြစ်များ၊
- ပိုဆိုးစေတတ်တာတွေပါ။





မှတ်ချက်

- လက်ယားနာဖြစ်သူအများစုဟာ ကုသမှု မယူရယူနဲ့ပင်ကြတော့
- လက်ဆိုတာ လူတိုင်း ပြင်ပနေအသုံးပြုနေရဖို့ လက်ယားနာ ဖြစ်ရင်  
စာလုပ်အကိုင်နဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို အခန့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။
- လက်အသားအရ ထိန်းသိမ်းပုံကို သိထားသင့်တယ်။
- ဝန်တကျကုသရင် ဘဝအစဉ်အဆုံးကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။





## စိဘောရစ်အဆီယားနာ

ယားနာ၊ နှင်းခူ အမျိုးအစားများကို တစ်ခုချင်းစီ ပြန်လည်ရှင်းပြနေ တာဖြစ်တယ်။ အဖြစ်များတဲ့ အေတိုးပစ်ယားနာ၊ အလားကျစ်ယားနာ၊ တုံ့ပြန် ယားနာနဲ့ လက်ယားနာ အမျိုးအစားများကို ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒီတစ်ခါ ပဉ္စမမြောက်က စိဘောရစ်အဆီ ယားနာပါ။

ဒီယားနာဟာ အများအားဖြင့် ဦးခေါင်းအရေပြားမှာ စဖြစ်တယ်။ အဆီ ပြန်တဲ့အကွက်တွေပုံစံပါ။ ယားလည်း ယားပါတယ်။ မျက်နှာနဲ့ တခြားနေရာ တွေကိုလည်း ယုံ့နဲ့တတ်တယ်။ ဒီထက်ပိုဆိုးရင် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ ဖြစ်တတ်တယ်။ တခြားယားနာအမျိုးအစားတွေလိုပဲ အေးတဲ့ရာသီ၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ရာသီမှာ



ပြန်ဖြစ်တတ်၊ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းမှာ အဖတ်တွေကွာလို့ ဘောက်ထ တယ်လို့လည်းခေါ်ကြပြီး မျက်နှာအဆီပြန်တဲ့နေရာတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိလို့ အဆီ ယားနာလို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ ဆေးပညာအရ Seborrheic Eczema ပါ။

**လက္ခဏာတွေ**

လက္ခဏာတွေက တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ အတွေ့ရများတာတွေက ဝါတွေပါ။

- အဆီပြန်ပြီး ပြောင်နေတဲ့ အသားအရေ
- ဖြူဝါဝါ၊ ဝါညိုညို ဘောက်လိုကွာတဲ့ အဖတ်တွေ
- နီရဲရောင်ရမ်းနေတဲ့ ယားနာအကွက်
- အဆီထွက်များတဲ့ နေရာတွေမှာ ယားနာပေါ်နေတယ်။ ဒီနေရာ

တွေက ဦးရေပြား၊ ဆံစပ်၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်း၊ မျက်ခုံး တစ်ဝိုက်၊ နားအတွင်း အပြင်၊ မျက်ခွံ၊ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်၊ ပါးစပ်တစ်ဝိုက်၊ ချိုင်း၊ ချက်၊ ပေါင်ဖြူ ရင်သားအောက်၊ လက်ပြင်ကြားနဲ့ တင်ပါး စတဲ့နေရာတွေပါ။

- အရေပြား တစ်ချိန်လုံးယားနေတယ်။ နောက်ထပ် ပိုးဝင်တဲ့ အခါ သာမန်ထက် ပိုမိုနီရဲရောင်ရမ်းကာ အလွန်အမင်း ယားပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနီကွက်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။



လသားအရွယ်ကလေးငယ်ရဲ့ နဖူးနဲ့ ဦးခေါင်းမှာ အဆီဖတ်တွေ ကပ်နေသလို ဖြစ်ရတယ်။

**ဘယ်သူတွေဖြစ်တတ်သလဲ**  
လူမျိုးမရွေး ဖြစ်နိုင် တယ်။ စိဘောရစ်ယားနာ အဖြစ်များတဲ့အရွယ်နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ ပွေးစမှ ခြောက် လသားအထိနဲ့ အသက် ၄၀ မှ ၇၀ နှစ်ကြား လူကြီးပိုင်းအရွယ်တွေပါ။ ကလေးဘဝ၊ ဆယ်ကျော် သက်နဲ့ နှစ်ဆယ်ကျော် အထိ ဖြစ်လေ့မရှိဘူး။



**ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း**

စိဘောရစ်ယားနာဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်း အတိအကျမသိဘူး။ လေ့လာမှုတွေ အရတော့ အကြောင်းရင်းများစွာ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပေါ်တာပါ။ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ လူ့အရေပြားမှာ ပေါက်ပွားတဲ့ မှို တစ်မျိုးပွားများလာတာလည်း ပါဝင်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ရာသီဥတုနဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ စတာတွေနဲ့လည်းဆိုင်တယ်။



လူကြီးတွေမှာတော့ နပွား မျက်ခုံးပွား နှာခေါင်းဘေး ပါးစပ်တစ်ဝိုက်စတဲ့ နေရာတွေမှာ ယားနာကွက်များ ပေါ်နေတယ်။

**နီးနွယ်တဲ့အချက်များ**

စိဘောရစ်ယားနာဖြစ်စေဖို့ နီးနွယ်ပတ်သက်နေတဲ့ အချက်တွေက ဒါတွေပါ။

- အဆီထွက်များတဲ့ဆံပင်၊ အဆီပြန်တဲ့ အသားအရေ
- စိတ်ဖိစီးမှု
- မောပန်းနွမ်းနယ်မှု
- အေးပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ ရာသီဥတု
- ယောက်ျားတွေက မိန်းမတွေထက် ပိုအဖြစ်များ၊ ပိုမိုပြင်းထန်တတ်တယ်။
- အဝလွန်မှု
- ကုတ်မိတာ၊ ပွန်းတာ စတဲ့ အရေပြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- အရက်ပြန်ပါဝင်တဲ့ လှီးရှင်းနဲ့ လိမ်းဆေးများ
- ဝက်ခြံ၊ ဆိုရီရေးစစ် စတဲ့ အရေပြားရောဂါ အခံရှိခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဖြစ်တဲ့အချိန်ကာလ**

လသားကလေးငယ်တွေရဲ့ ငယ်ထိပ်လိုနေရာတွေမှာ အဆီ ဖတ်တွေ ကပ်နေသလို ဖြစ်ရတယ်။ ရက်သတ္တအနည်းငယ်လအနည်းငယ်အကြာမှာ





စိဘောရစ်အဆီယားနာဟာ နားရွက်အတွင်းအပြင်တစ်ဝိုက်မှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတယ်။

အလိုလို ပြန်ပျောက်သွားလေ့ရှိတယ်။ လူပျို အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ ပြန်ပေါ်လာတတ် တယ်။ အသက် လေးဆယ်ကျော်လူကြီးပိုင်း မှာ အဆီယားနာ ပြန်အဖြစ်များလာတယ်။ သက်သာလိုက်၊ ပိုဆိုးလိုက်နဲ့ နှစ်ကာလ ကြာတတ်တယ်။

**ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ**

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံရာဇဝင် မေးမြန်း ခြင်း၊ ယားနာဖြစ်နေတဲ့ အရေပြားကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း စတာတွေနဲ့ အရေပြား ဆရာဝန်က ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်လေ့ရှိကြ တယ်။ ဒါနဲ့ဆင်တူတဲ့ တခြားအရေပြား ရောဂါတွေ ရှိသေးတာကြောင့် အရေပြားဆရာဝန်နဲ့ပြသတာ အကောင်း ဆုံးပါ။ လသားငယ်တွေမှာ ပေါင်ခြံတစ်ဝိုက်မှာ ဆိဘောရစ်ယားနာဖြစ်ရင် အနီးလောင်တာနဲ့ မှားတတ် တယ်။ ရောဂါတိတိကျကျ သတ်မှတ်နိုင်မှ ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ လိုအပ်ရင် အသားစယူ စစ်ဆေး ခြင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်းများလည်း ရှိတတ်တယ်။

**ကုသမှု**

စိဘောရစ်ယားနာဟာ အဆီထွက်များတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနေရာတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးသား။ အဆီဆိုတာ အမြဲထွက်နေရတာ ဖြစ်လို့ စိဘောရစ်အဆီယားနာကို လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့မလွယ်လှ သူး။ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ ပျောက်သွားအောင် လုပ်လို့မရပေမဲ့ ထိန်းချုပ်ထား လို့ရတဲ့အတွက် လူတန်းစေ့နေနိုင်ပါတယ်။ ကုသမှုထိရောက်ရင် တုံ့ပြန်မှု ကောင်းလေ့ရှိတယ်။ ကုသမှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက အရေပြား ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ ယားယံမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်၊ ယားနာအဆီဖတ်တွေ ကွာထွက်စေရန်နဲ့ နောက်ထပ်ပိုးဝင်ခြင်းမှ တားဆီးရန်တို့ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာနေရာတွေအလိုက် ကုသမှုကလည်း ပြောင်းလဲပေးရတယ်။



- လသားကလေးငယ်ရဲ့ ငယ်ထိပ်က အဆီဖတ်တွေကို ဘေဘီရှန်ပူနဲ့ လျှော်ပေးရင် ပျောက်သွားလေ့ရှိတယ်။

- ငယ်ထိပ်ကနေ တခြားနေရာတွေအထိ ယုံနဲ့နေရင် ဆရာဝန်က ကော်တီဆုန်း ယားနာလိမ်းဆေး အပျော့စား၊ မှိုသတ်လိမ်းဆေး အပျော့စားများ လိမ်းခိုင်းနိုင်တယ်။

- လူကြီးတွေရဲ့ ခေါင်းမှာ ဘောက်ထတာကိုတော့ ဆေးရှန်ပူနဲ့ နေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) မကြာခဏဆိုသလို လျှော်ပေးရတယ်။ ဆေးရှန်ပူ ဆိုတာက မှိုသတ်ဆေး၊ ဇင့်၊ ဆီလီနီယမ် စတာတွေ တစ်မျိုးမျိုး ပါဝင်တဲ့ ခေါင်းလျှော် ရည်ပါ။ ဦးခေါင်းကိုရေဆွတ်ပြီး ရှန်ပူနဲ့ အမြှုပ်ထအောင်ပွတ်၊ ဆယ်မိနစ်ခန့် ထားပြီးမှ ရေပြန်ဆေးကြောရတယ်။ အဖတ်ကွာတာ သက်သာသလို ယားတာ လည်း သက်သာလာတယ်။

- ဦးခေါင်းတင်မကဘဲ မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ် စတဲ့ အခြားနေရာတွေပါ ဖြစ်ရင် Hydrocortisone ပါတဲ့ ယားနာလိမ်းဆေး အပျော့စား၊ မှိုသတ် လိမ်းဆေးခရင်မ် စတဲ့ လိမ်းဆေးသောက်ဆေးများ လိုအပ်နိုင်တယ်။

- ဆေးဝါးတချို့၊ အင်တာဖရွန်ထိုးဆေး၊ လီသီယမ်၊ ဆိုလာရင် စတဲ့ သောက်ဆေးများလည်း သုံးတတ်တယ်။

မှတ်သားထားစေချင်တာတစ်ခုက ပါကင်ဆန်ဆိုတဲ့ အာရုံကြော ရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ စတာတွေက နာလန်ထလာသူတွေနဲ့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသူတွေမှာ စိဘောရစ်ယားနာအဖြစ်များတယ် ဆိုတာပဲ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတွေမှာ စိဘောရစ်ယားနာ ဖြစ်ပွားနှုန်းတက်လာ လို့ ဒီယားနာသိပ်ကြာနေရင်၊ သိပ်ဆိုးရွားနေရင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကိုလည်း ထည့် စဉ်းစားရတယ်။

### မှတ်ရန်

- စိဘောရစ်ယားနာအဖြစ်များတဲ့ အရွယ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လသား ကလေးငယ်များနဲ့ လေးဆယ်ကျော် လူကြီးပိုင်းတွေပါ။

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေဒ်စ်၊ ပါကင်ဆန်အာရုံကြောရောဂါ၊ နှလုံး အားနည်းရောဂါ စတာတွေနဲ့ စိဘောရစ်ယားနာ တွဲလျက် ဖြစ်တတ်တယ်။





■

ကုသမှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက  
အရေပြားရောင်ရမ်းမှုနဲ့ ယားယံမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်  
ယားနာအဆိတ်တွေ ကွာထွက်စေရန်နဲ့  
နောက်ထပ်ပိုးဝင်ခြင်းမှ တားဆီးရန်တို့ဖြစ်တယ်။

■



ယားနာရိုင်း

# ယားနာရိုင်း

ရေးသားခဲ့ပြီးတဲ့ ယားနာအမျိုးအစားတွေက အေတိုးပစ်ယားနာ၊ အလားကျစ်ယားနာ၊ တုံ့ပြန်ယားနာ၊ လက်ယားနာ၊ စိဘောရစ်ယားနာ စသည်ဖြင့် ငါးမျိုးပါ။ ဆဋ္ဌမမြောက် ယားနာက ယားနာရိုင်းဖြစ်တယ်။

ယားနာရိုင်း ဆိုတဲ့အတိုင်း သိသာထင်ရှားတဲ့အချက်က အကြွေစေ့ လိုအရိုင်းပုံ၊ ဘဲဥပုံ ယားနာအရိုင်းကွက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ အရေပြား အပူလောင်တာ၊ ပွန်းပဲ့တာ၊ ခြင်ကိုက်တာ စတဲ့ ဒဏ်ရာအသေးစားတွေ ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ယားနာအရိုင်းကွက် တစ်ခုနှစ်ခုလောက်ပဲဖြစ်နိုင်သလို အများကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ကနေ လအတော်ကြာအထိလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။



လက္ခဏာတွေ

- အနီစက်သေးသေးလေးတွေ၊ အရည်ကြည်ဖုလေးတွေအနေနဲ့ ဖြစ်လာပြီး အရွယ်ကြီးလာကာ အချင်းချင်းပေါင်းသွားပြီး တစ်လက်မကနေ လေးလက်မခန့်အထိ ယားနာအပိုင်းကွက်များ ဖြစ်လာတယ်။ အစမှာ စိုပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ခြောက်သွေ့ကာ အဖတ်ကွာတယ်။ ပန်းရောင်၊ အနီရောင်၊ အညိုရောင် အကွက်တွေကို သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့ရတယ်။ ခြေထောက်တွေမှာ အများဆုံးဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၊ လက်မောင်း၊ လက်တွေမှာလည်း တွေ့ရတယ်။

- ယားနာပိုင်းတွေဟာ ယားတယ်၊ ပူတယ်၊ စပ်တယ်၊ မသိမသာ ယားရုံလောက်ကနေ အိပ်လို့မရတဲ့အထိ ယားနိုင်တယ်။

- ပိုးထပ်ဝင်ရင် အဝါရောင် အကြေးဖတ်တွေ ထွက်လာတယ်။

- ယားနာကွက်ကြားက အသားကောင်းမှာလည်း ယားတာ၊ ပူတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

- ဒီယားနာ သက်သာသွားတဲ့အခါ အရောင်ပိုရင့်ပြီး ညိုမည်းလာနိုင် သလို အသားရောင်ဖျော့သွားပြီး ဖြူလာနိုင်တယ်။ အချိန်အကြာကြီး ဒီလို ဖြစ်နေလို့ ကြည့်ရှုလို့မကောင်းဘဲ စိတ်ညစ်ရတယ်။

အယ်သူတွေဖြစ်တတ်သလဲ

ယားနာပိုင်းဟာ သိပ်တော့ အဖြစ်မများဘူး။ လူတစ်ထောင်မှာ နှစ်ယောက်နှုန်းလောက်ပဲ ဖြစ်တတ် တယ်။ အသက်ငါးဆယ်ကျော် လူကြီးပိုင်းယောက်ျားတွေမှာ အများ ဆုံး ဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်ကြားမှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်သေးတယ်။ မိန်းမ တွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး ကလေး တွေမှာတော့ ဖြစ်တာရှားတယ်။



အပိုင်းပုံယားနာတွေကို လက်ဖဝါးမှာ သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့ရတယ်။



### ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်း

ယားနာရီဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း အတိအကျမသိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုအတွင်းမှာ မဖြစ်တတ်လို့ ဖို့ဒိုမလိုက်တတ်ဘူး။ အစားအစာနဲ့လည်း မပတ်သက်ဘူး။ လေ့လာမှုအရ ယားနာရီဟာ အလာဂျီတချို့နဲ့ ပတ်သက် နေတာ တွေ့ရတယ်။ ပြဒါး၊ ရာဘာ၊ နီကယ်၊ ဖော်မယ်ဒီဟိုက်နဲ့ နီယိုမိုင်စင် အလာဂျီတွေပါ။ ဒီပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ပြီးရင် ယားနာရီ ပေါ်လာတတ်ပြီး ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရင် သက်သာသွားတာမျိုးပါ။

### နီးနွယ်တဲ့အချက်များ

ယားနာရီအဖြစ်များတဲ့ အခြေအနေတွေရှိတယ်။ ဖတ်ကြည့်ပါ။

- ◆ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး - အသားခြောက်တတ်သူ၊ ယားနာအခံရှိသူ၊ အလာဂျီအခံရှိသူ၊ ခြေထောက်သွေးကျတတ်သူ၊ သွေးပြန်ကြောရောဂါ ရှိသူတွေမှာ သွေးစီးဆင်းမှုမကောင်းဘဲ ခြေထောက်ရောင်ကာ ယားနာရီ ဖြစ်လွယ်တယ်။
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင် - ဆောင်းရာသီလို စိုထိုင်းဆနည်းတဲ့အချိန်မှာ အဖြစ် များတယ်။
- ◆ အရေပြားထိခိုက်ဒဏ်ရာ - အင်းဆက်ပိုးကိုက်ခြင်း၊ ခြင်ကိုက်ခြင်း၊ အရေပြားပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းများ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ် တယ်။ အရေပြားပိုးဝင်ခြင်းကလည်း အဖြစ်များစေတယ်။
- ◆ သောက်ဆေးများ - အသည်းရောင်ဘီပိုး ကုသမှုဆေးတွေမှာ ယားနာရီ ဝင်ကိုယ်လုံးအနံ့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဝက်ခြံကုသမှုအတွက်သုံးတဲ့ Isotretinoin ဆေးကြောင့်လည်း ယားနာရီဖြစ်တတ်တယ်။

### ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ကာလ

တစ်နှစ်လောက်အတွင်းမှာ ပျောက်ကင်းသွားတတ်သလို ပြန်ဖြစ်ပြီး နှစ်များစွာလည်း ကြာတတ်တယ်။ ပြန်ဖြစ်တဲ့ ယားနာရီတွေဟာ နဂိုဖြစ်တဲ့ နေရာမှာပဲ ပြန်ဖြစ်တာတွေ့ရတယ်။



**ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ**

အရေပြားဆရာဝန်က ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ရောဂါသတ်မှတ် လေ့ရှိတယ်။ လိုအပ်ရင် အသားစခြစ်ယူစစ်ဆေးခြင်း၊ အလာဂျီစစ်ဆေးခြင်းများလည်း လုပ်တတ်တယ်။

**ကုသမှု**

ကုသမှုမှန်ကန်ရင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာလကြာရှည်တဲ့ ခြေထောက်က ယားနာအပိုင်းတွေ ပျောက်ကင်းပြီးတဲ့အခါ အဖြူအညိုကွက်တွေ ကျန်ခဲ့တတ်တယ်။ ကုသမှုမှာ အရေးကြီးတာတွေက ဒါတွေပါ။

- အရေပြားကို ဒဏ်ရာထပ်မံမရအောင် ကာကွယ်ပေးရမယ်။
- အသားအရေ ခြောက်သွေ့မနေစေရဘူး။ ရေခွိုးပြီးတာနဲ့ ခရင်မ်၊ လိုးရှင်းများ လိမ်းပေးရတယ်။ အသားအရေ စိုစွတ်ပျော့ပျောင်းနေစေသလို ယားတာ၊ ခြောက်တာ၊ အဖတ်ကွာတာ လျော့စေတယ်။
- ဆေးများကတော့ ကော်တီဆွန်းပါတဲ့ ယားနာလိမ်းဆေး ပြင်းအားအမျိုးမျိုး အသုံးများတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ အယားပျောက်ဆေးများလည်း သုံးကြတယ်။



ခြေထောက်က ယားနာပိုင်းများ အပျိုးသားတွေက အပျိုးသမီးတွေထက် ပိုအပြစ်များတယ်။ ကလေးတွေမှာတော့ ဖြစ်လေ့မရှိပါ။

**ပြန်ပပြစ်အောင်ကာကွယ်ခြင်း**

- အရေပြားလိုးရှင်းခရင်မ်များ ပုံမှန်လိမ်းပေးပါ။ ရေခွိုးပြီးတဲ့အခါ လိမ်းရင် ပိုကောင်းတယ်။ အေးတဲ့၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ ရာသီမှာ အကြိမ်ပိုများရမယ်။
- အသားခြောက်စေမယ့် အမှုအကျင့်တွေ ရှောင်ပါ။ ရေပူနဲ့ ချိုးခြင်း၊ ရေမကြာခဏချိုးခြင်း၊ မီးလှုံခြင်း စတာတွေပါ။
- ဆပ်ပြာပျော့ပျော့သုံးပါ။
- ပွပွချောင်ချောင် အဝတ်အထည်များ သုံးပါ။ ချည်ထည်တွေက ကောင်းပြီး သိုးမွေးထည်တွေက မကောင်းပါ။







စားနပ်ရိက္ခာတွေဟာ လက်မှာ ယားနာပကြာခဏ ဖြစ်တယ်။  
 ကြက်သွန်ဖြူပတည့်တာကို အပြန်ကိုင်တွယ်နေရလို့  
 လက်မှာ ယားနာဖြစ်နေတယ်။

## လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ

ယားနာနှင့်ခွဲ အမျိုးအစားများကို တစ်ခုချင်း ရေးသားနေတာ ခြောက်ခု ပြီးခဲ့ပြီ။ အခု သတ္တမမြောက်က Occupational Dermatitis လုပ်ငန်းခွင် ယားနာပါ။ နာမည်အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပွားတာ ပါ။ သင့်အလုပ်၊ အိမ်မှုအလုပ် စတာတွေမှာ အရာဝတ္ထုများနဲ့ ထိတွေ့အပြီး ဖြစ်ပွားတဲ့ ဘယ်ယားနာမျိုးမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းများစွာရှိပြီး လူအများကြီးလည်း ဖြစ်တတ်လို့ လုပ်ငန်းခွင် ယားနာဆိုပြီး သတ်သတ်ရေးသားရခြင်းဖြစ်တယ်။



လက္ခဏာတွေ

လေ့လာမှုအရ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသား ၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အမျိုးသမီး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အလုပ်မှာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေရတာတွေကနေ လက်ယားနာဖြစ်ကြတယ်လို့ဆိုတယ်။ အရေပြားဆိုတာ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အရင်ဆုံးထိတွေ့ရတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လေတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သာမန်ထက်လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပြီး၊ တုံ့ပြန်ယားနာ၊ ဓာတ်မတည့်တာ ဖြစ်ပြီး အလာအရပ်ယားနာ စတာမျိုးတွေဖြစ်ကြတယ်။ အရပ်အခေါ်မတည့်ဘူး လို့ ပြောကြတာပေါ့။ လက်တွေ့တင်မကဘဲ လက်ဖျံနဲ့ မျက်နှာစတဲ့ နေရာတွေ မှာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အတွေ့များတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဒါတွေပါ။

- အစပိုင်းမှာ အသားအရေခြောက်ပြီး ပပ်ကြားအက်သလို ဖြစ်တယ်။
- ပိုဆိုးရင် ကြမ်းတမ်းလာပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တာ တွေ့ရမယ်။
- အဲဒီကနေ နီရဲတာ၊ ရောင်တာ၊ အဖတ်ကွာတာ၊ ကွဲတာ၊ အရည် ကြည်ဖုနဲ့ ပြည်ဖုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။
- ယားမယ်၊ စူးမယ်၊ စပ်မယ် စတာတွေ ခံစားရတယ်။
- အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အသားအရေထူလာ၊ ကြမ်းလာပါတယ်။

ဘယ်သူတွေဖြစ်တတ်သလဲ

ကိုယ့်အလုပ်မှာ ပြင်းတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်း တွေ၊ တုံ့ပြန်မှုများစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေရသူ ဘယ်သူမဆို လုပ်ငန်းခွင် ယားနာ ဖြစ်နိုင် တယ်။ ထိတွေ့မှုအကြိမ်များရင် ချေ ချေးချွတ်ဆေးစတဲ့ အပျော့စားတွေက တောင်မှ တုံ့ပြန်မှု လွန်ကဲပြီး ယားနာဖြစ်စေ တတ်တယ်ဆိုတာ သိထားသင့်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ စဖြစ်ခါစမှာ ယားနာကို မသန့်ရှင်းတာလို့ အထင်မှားပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေး၊ ချေဆေး၊ ကြမ်းကြမ်း ပွတ်တိုက် တတ်သူတွေ မှတ်သားထားသင့်တယ်။



ယန်းရံဆရာရဲ့လက်ဖျံမှာ ဘီလပ်ပြေကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အလာအရပ် ယားနာကွက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။



**ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းများ**

လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ ဖြစ်စေတတ်တာတွေက များစွာရှိပြီ၊ အမြဲလိုလို တစ်ခုထက်ပိုနေတတ်တာ တွေ့ရတယ်။

- ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ထပ်ခါထပ်ခါ အမြဲထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေခြင်း။
- ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရေရှည်ကိုင်တွယ်နေရတာကနေ အလာရီ ဖြစ်လာခြင်း။
- မတည့်တာက လေထဲကနေ အကျီကော်လံဖောက်၊ ချိုင်း၊ ခါး တစ်စိုက် စတဲ့ အဝတ်အစားနေရာတွေမှာ ခိုဖောင်းပိနေကာ အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့နေခြင်း။
- ဓာတုပစ္စည်းပြင်းပြင်းတွေက လက်၊ အဝတ်အစား စတာတွေနဲ့ ထိတွေ့ခြင်း။
- နေရောင်နဲ့ထိတွေ့ရင် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း စတာတွေဖြစ်တယ်။

**နီးနွယ်တဲ့အချက်များ**

- ◆ **အလုပ်အကိုင်** - တချို့အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစားတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ယားနာဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများတယ်။ ပန်းရံ၊ သတ္တုလုပ်ငန်း၊ ဝပ်ရှော့၊ ဆံပင်အလှပြင်သူ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ အိမ်ထိန်းသိမ်းမှုလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်ဖော်၊ ပန်းအလှပြုပြင်သူ၊ စားဖိုမှူး၊ မုန့်ဖုတ်သူများ စတာတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ အဖြစ်များတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာချက်က ပြဆိုတယ်။
- ◆ **အသက်** - အသက်ကြီးလာရင် လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ အဖြစ်နည်းသွားတာ တွေ့ရတယ်။
- ◆ **လိင်** - အမျိုးသမီးများက ပိုအဖြစ်များပြီး ဖြစ်ရင်လည်း ပိုမိုပြင်းထန်တယ်။
- ◆ **ရောဂါ** - ဧတိုးပစ်ယားနာလို အရေပြားရောဂါ အခံရှိရင် ပိုအဖြစ်များစေတယ်။
- ◆ **ပတ်ဝန်းကျင်** - အသားအရေ စိုလိုက်ခြောက်လိုက် အမြဲဖြစ်နေရင် အရေပြားခုခံမှု ကျဆင်းတယ်။ လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်မှုနဲ့ အလာရီ ပိုအဖြစ်များစေတယ်။ ရာသီဥတုခြောက်သွေ့ရင်လည်း ဝါယိုးတွေ ပိုဖြစ်စေတယ်။



### ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ကာလ

မတည့်တာနဲ့ အသားအရေ အမြဲထိတွေ့နေရရင်၊ ယားနာဖြစ်တာကို လည်း ထိရောက်စွာမကုသရင် လုပ်ငန်းခွင်ယားနာဟာ လ၊ နှစ်များစွာ နာတာရှည်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပျောက်ကင်းပြီးတာတောင်မှ မတည့်တာနဲ့ နည်းနည်းပြန်ထိတွေ့တာနဲ့ ပြန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပေးပါ။

### ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ

လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ ရောဂါသတ်မှတ်ဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ လူနာ ပူးပေါင်းပြီး စုံထောက်လို ဆောင်ရွက်ရတယ်။ အရေပြားဆရာဝန်က ရောဂါပွားပုံရာလဝင် စုံလင်စွာမေးမြန်းပြီး ဖြစ်ပွားတာကို သေချာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရပါတယ်။ စဖြစ်ပုံ၊ သက်သာပုံ၊ ပိုဆိုးလာပုံ စတာတွေအပြင် မတည့်တာကိုရှာဖို့ အလာကျီ စစ်ဆေးခြင်း (Patch Test) လုပ်နိုင်တယ်။ အရေပြားကို အလာကျီဖြစ်စေနိုင်တဲ့ပစ္စည်း တစ်ရာငါးဆယ်ဝန်းကျင် ရှိတယ်။ အဲဒါတွေ ကို နည်းနည်းချင်းစီ တိပ်ပြားရှည်မှာ ကပ်ထားရတယ်။ နှစ်ရက်နေရင် ပြန်ခွာ စစ်ဆေးရတယ်။ အလာကျီ မတည့်တာရှိရင် စမ်းတဲ့ပစ္စည်းနေရာမှာ အနီစက်ပေါ်လာ တယ်။ နောက်ထပ် နှစ်ရက်ကြာရင် ထပ်မံ စစ်ဆေးရတယ်။



### ကုသမှု

စောစောနဲ့မြန်မြန် ရောဂါရှာဖွေပြီး ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ နာတာရှည်လုပ်ငန်းခွင်ယားနာဟာ ကုသရ ခက်ခဲတတ် တယ်။ ကုသမှုမှာ အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိတယ်။

မတည့်တာကို ရှောင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ပစ္စည်း အားလုံးကို ရှောင်ဖို့က ခက်ခဲတယ်။ ကိုင်တွယ်မှု လျော့တာ၊ ရှောင်တာအပြင်၊ လက်အိတ်ဝတ်ပြီး ကိုင်တွယ်တာ၊ ခရင်မ် လိမ်းပြီးမှကိုင်တာ စတာတွေလည်း

လိုအပ်တယ်။ အလုပ်မှာ တင်မကဘဲ အိမ်မှာလည်း ဒီအတိုင်း ကျင့်သုံးဖို့ လိုတယ်။ အိမ်မှာသုံးတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ဆေးချွတ်ဆေးလိုဟာတွေက ပိုဆိုးစေတတ် လို့ပါ။

- ယားနာကို ကုသရမှာပါ။ အသားအရေ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေစေတဲ့ ရေစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်များ အမြဲလိုလို နေ့စဉ်လိမ်းပေးရန် လိုတယ်။ ယားနာ လိမ်းဆေးများအပြင် အရောင်ကျဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးများလည်း လိုအပ်တတ် တယ်။ နာတာရှည်ယားနာအတွက် ထိုးဆေးများတောင် လိုကောင်းလိုနိုင် တယ်။

- အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။ လူနာအလိုက်၊ အလုပ်အကိုင်အလိုက်၊ ဖြစ်ပွားပုံအလိုက် အရေပြားဆရာဝန်က သင့်လျော်တဲ့ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုပုံစံကို ပြောပြသင်ကြားပေးရတယ်။

ဒါဆိုရင် ဖြစ်စေတတ်တာကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်၊ ဖြစ်နေတာကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ကြောင်းပါ။

**မှတ်ရန်**

အလုပ်ကြောင့် ယားနာဖြစ်သူတွေဟာ အလုပ်ပြောင်းဖို့အထိ မလိုဘူးလို့ လေ့လာမှုစစ်တမ်းက ဖော်ပြတယ်။





■

ကိုယ့်အလုပ်မှာ ပြင်စတဲ့စာတုပစ္စည်းတွေ  
တုံ့ပြန်မှုများစေတဲ့ပစ္စည်းတွေကို  
မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေရလို့  
ဘယ်သူ့ပဲဆို လုပ်ငန်းခွင်ယားနာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

■



## သွေးကျယားနာ

ပီရှစ်ခုပြောက် အဖိုးအစားကတော့ သွေးကျယားနာ ဖြစ်တယ်။ သူလည်း အတော်အသင့် အဖြစ်များတာတွေ့ရတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်း ခြေသလုံးနဲ့ ခြေကျင်းဝတ်တစ်စုံမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ခြေထောက်မှာ သွေးလှည့် ပတ်မှုစနစ် နှေးကွေးကျဆင်းလို့ ဖြစ်တာပါ။ သွေးလှည့်ပတ်မှုပကောင်းတော့ သွေးနဲ့အရည်တွေစုလာပြီး ခြေထောက်ရောင်လာတယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့ အခါ အပြေးကို ဒုက္ခပေးပြီး ယားနာကွက်များ ပေါ်လာတာပါ။ ယားတာ အပြင် အပြေးပေးတာ၊ အရောင်ပြောင်းသွားတာနဲ့ အနာများလည်း ဖြစ်လေ့ ရှိတယ်။



ယားနာသက်သာရုံတင်မကဘဲ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုပါ တစ်ပါတည်း ပေါင်းခြုံကုသပေးမှ ထိရောက်တဲ့ ကုသမှုကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်။

**လက္ခဏာတွေ**

သွေးကျယားနာဟာ မသိမသာနဲ့ သတိမထားမိလိုက်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပေါ်လာတာများတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ရုတ်တရက် နေ့ချင်းညချင်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သိသာထင်ရှားစွာ ပေါ်လာတာလည်း ရှိတယ်။

- ခြေထောက်အောက်ပိုင်း တစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံး ရောင်နေတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့အခါ ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ် တစ်ပိုက်ကနေ ခွေးအောက်ပိုင်းအထိ ယားနာဖြစ်နေတယ်။

- ခြေသလုံး၊ ခြေကျင်းဝတ် နာတယ်။
- အရေပြားပါးပြီး နီရဲရောင်ရမ်းနေတယ်။
- ယားတယ်။ နည်းနည်းပဲ ယားရုံလောက်ကနေ မကုတ်ရ မနေနိုင်

အောင် ယားတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

- အနာတွေဖြစ်နေပြီး အနာကျက်တာ အရမ်းကြာတယ်။
- အရေပြားခြောက်နေတယ်၊ ကွဲအက်နေတယ်၊ အရည်တွေထွက်တယ်။
- နီနီညိုညို အရောင်ရင့်တဲ့ အရေပြားအကွက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။
- ဖိုဝင်တဲ့အခါ ပျားရည်အရောင် အနာဖေးတွေ ကပ်နေတတ်တယ်။
- ယားလို့ကုတ်တာ ပွတ်တာများတဲ့အခါ အရေပြားထူလာပြီး အရောင်မည်းလာတယ်။

- သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်းလို့ ပြာနှမ်းနှမ်း၊ ခရမ်းရောင်အကွက်တွေ ခြေချောင်းထိပ်၊ ခြေသလုံးတွေမှာ ပေါ်လာ တတ်တယ်။



လူကြီးရဲခြေထောက်မှာတွေ့ရတဲ့ သွေးကျယားနာ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ရောင်လိုက်၊ သက်သာလိုက်နဲ့ အကြာကြီး ဖြစ်ခဲ့တယ်။

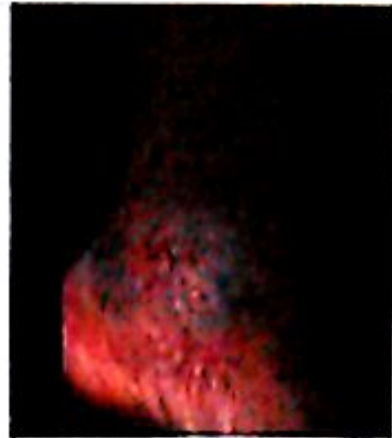


### ဘယ်သူတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ

သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းလို့ သွေးကျယားနာဖြစ်တာဆိုတော့ သက်ကြီးပိုင်းအရွယ်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်မှာ ဖြစ်ကြ တာပါ။ အသက်လေးဆယ်အောက်မှာတော့ အလွန်ဖြစ်ခဲတယ်။ ပိန်းပတွေက ယောက်ျားတွေထက် အနည်းငယ် ပိုဖြစ် မှားတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်။

### ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း

ခြေထောက်တွေမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု နှေးကွေးညံ့ဖျင်းလို့ သွေးကျယားနာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပြောခဲ့ပြီးပြီ။ သွေးလှည့်ပတ် မှု မကောင်းရခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းက အရွယ်အိုမင်းလာခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အိုမင်း လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွေဟာ ငယ်ငယ်ကလောက် မကောင်း တော့ဘူး။ အလုပ်ကို အရင်လိုအပြည့်အဝ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ သွေးကြောတွေလည်း



မှာတာရှည်သွေးကျယားနာ ဖြစ်တာ နှစ်နဲ့ချီကြာခဲ့လို့ ညှိပည်းပည်းအရောင်ပြောင်းကာ အရေပြားထူနေတယ်။

ထိုနည်းတူပဲ။ အရင်လို မတောင့်တင်းတော့ဘူး။ ကျွံ့နိုင် ဆန့်နိုင်တာ တွေ လျော့လာတယ်။ ဒါတွေနဲ့ မြေဆွဲအား စတာတွေကြောင့် ခြေထောက်က သွေးကြောတွေဟာ အဆိုးဆုံးခံစားရတယ်။ သွေးတွေကို နှလုံးဆီကို ပြန်လည် ပို့ဆောင်မှု နှေးကွေးလာတယ်။ အဲဒီအခါ ခြေထောက်မှာ သွေးတွေစုလာပြီး သွေးကျယားနာ ဖြစ်လာစေတယ်။ အရွယ်အိုမင်းခြင်းအပြင် ခြေထောက် အောက်ပိုင်းမှာ သွေးပြန်ကြောပိတ်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ကြောင့် ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောမှာ ထိခိုက်မှုရှိခြင်း စတာတွေကလည်း သွေးကျယားနာဖြစ်ပွားစေတဲ့ အခြားအကြောင်းရင်းတွေပါ။

### နီးနှယ်တဲ့အချက်များ

အရွယ်အိုမင်းလာခြင်းသာမကဘဲ အောက်ပါအချက်များကလည်း သွေးကျယားနာ ဖြစ်ပွားစေတာကို အားပေးတယ်။



- သွေးပြန်ကြောထောင်ခြင်း၊ ခြေထောက်၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်တွေမှာ သွေးပြန်ကြောအဆိုရှင်တွေ အားနည်းပြီး သွေးများစုနေတာ သွေးပြန်ကြော များ တောင့်နေတာ ဖြစ်ရတယ်။

- သွေးခဲခြင်း၊ သွေးပြန်ကြောပိတ်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ ဘဝပုံစံ
- အဝလွန်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါများ၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း စတာတွေဖြစ်တယ်။

အထက်ပါ အခြားရောဂါများကြောင့် သွေးကျယားနာဖြစ်တာ ပိုသိုးစေ သလို သွေးကျယားနာရှိရင် အခြားရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပြန်တယ်။ ဒါတွေက တုံ့ပြန်ယားနာ၊ အလားလျစ်ယားနာ၊ Cellulitis ခေါ် အရေပြား ပိုးဝင်ခြင်း စတာတွေပါ။

ကုတ်တာရှောင်မှ
မြန်မြန်သက်သာမယ်။
ယားနာအတွက်
ကော်တီဆုန်း
ယားနာဆေး
အပျော့စား
လိမ်းရန် လိုတယ်။



### ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ကာလ

သွေးကျယားနာဟာ နာတာရှည် ဖြစ်ပွားတာပါ။ အချိန် တကြာကြီး ကုသဖို့ လိုအပ်လေ့ရှိတယ်။ ယားနာပျောက်ကင်းသွား ပြီးတာတောင်မှ အရေပြားကို ကောင်းမွန် နေအောင် ထိန်းသိမ်းဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

### ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ

ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်ဖို့ ရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံ ရာလဝင်မေးမြန်းခြင်းနဲ့ စတင်တယ်။ အရေပြားအကြောင်းသာမကဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေးရာလဝင် လိုအပ်တယ်။ ပြီးမှ ဆရာဝန်က ဖြစ်ပွားတဲ့နေရာကို သေချာ စမ်းသပ် စစ်ဆေးရတယ်။ ပိုးဝင်ခြင်း၊ မှိုကပ် ခြင်း၊ နှလုံး ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါများရှိနိုင်ခြင်း

လောကတွက် ခွဲခြားဖို့နဲ့ ခြေထောက်သွေးလှည့်ပတ်မှု အခြေအနေကိုသိရှိရန် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးချက်များ၊ အထူးစစ်ဆေးချက်များ လိုအပ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေက သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း၊ အရေပြားအသားစယူစစ်ဆေးခြင်း၊ အလာကျိမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ခြေထောက်သွေးကြောစနစ်ကို တီဗွီဓာတ်မှန်ရိုက်စစ်ဆေးခြင်း (Doppler test) တို့ ဖြစ်တယ်။

**ကုသမှု**

ခံစားမှုလက္ခဏာတွေ သက်သာအောင် အရေပြားဆရာဝန်က ညွှန်ကြားတဲ့ ပေါင်းခြုံကုသမှုကို သေချာစွာ လိုက်နာဖို့လိုအပ်တယ်။

- ခြေထောက်တွေကို နှလုံးထက်မြင့်အောင် ထားခြင်း။ ထိုင်တဲ့အခါ အိပ်တဲ့အခါ ခြေထောက်တွေမြင့်နေအောင် ခေါင်းအုံး၊ ထိုင်ခုံ စတာတွေ ခုခံထားတာဟာ ရောင်တာ သက်သာစေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုကောင်းစေတယ်။

- နေ့ဘက် ခြေအိတ်ကျပ်ဝတ်ခြင်း၊ Compressive Stocking ခေါ် ခြေအိတ်အရည်ကျပ်ကျပ်ကို ဝတ်ဆင်ပေးထားခြင်းဖြင့် ခြေထောက်ရောင်တာ လျော့စေတယ်။

- ကုတ်တာရှောင်မှ မြန်မြန်သက်သာမယ်။ ယားနာအတွက် ကော်တီဆုန်းယားနာဆေး အပျော့စားလိမ်းရန် လိုတယ်။ ပိုးဝင်ရင် ပိုးသတ်ဆေးလိမ်းရန်၊ သောက်ရန် လိုတယ်။

- နှလုံးအားနည်းခြင်းစတဲ့ အခြားရောဂါများကိုလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ ကုသရတယ်။ ဆီးဆေး၊ သွေးကျဆေးများ လိုအပ်တတ်တယ်။

- တစ်ခါတစ်ရံမှာ လှုပ်ရှားမှုလျော့ပြီး အိပ်ရာထဲမှာ အချိန် ကြာကြာ အနားယူရန်လည်း လိုအပ်တယ်။

**ပြန်မဖြစ်အောင်ကာကွယ်မှု**

လက္ခဏာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းသွားရင် အောက်ပါအချက်တွေကို တစ်သက်လုံး ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုတယ်။

- ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းက သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ကောင်းမွန်တိုးတက်စေတယ်။



- အချိန်ကြာမြင့်စွာ မတ်တတ်ရပ်တာရှောင်ပါ။
- ထိုင်တဲ့အခါ၊ အိပ်တဲ့အခါ ခြေထောက်၊ ခြေရင်း မြင့်ထားပါ။
- နေ့ဘက်မှာ ခြေအိတ်အရှည်အကျပ် ဝတ်ပါ။
- ခြေထောက်အသားအရေ ခြောက်တာကို ကာကွယ်ပါ။ အရေပြား ပျော့ပျောင်းစေတဲ့ ခရင်မ်များ ပုံမှန်ခွဲလိမ်းပါ။

### မှတ်ရန်

- သွေးကျယားနာဟာ လူကြီးတွေရဲ့ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး တစ်ဝိုက် မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
- ပုံမှန်အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ရက်အနည်း ငယ်အတွင်းမှာ ရုတ်ချည်းဖြစ်ပေါ်လာရင် သွေးပြန်ကြောပိတ်တာလို အရေး ပေါ်ကိစ္စနဲ့ တွဲတတ်တယ်။





# နှင်းခူ

ဝိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ ယာတာက သိပ်ကိုယာလွန်းလို့ တက်လာက် ကုတ်ကုတ် တယားပပြော့။ ဝါဆိုရင် တဲဒီသိပ်ယာနေတဲ့ အနားက နှင်းခူပဲ ဖြစ်တယ်။

နှင်းခူဟာ တပြစ်တပျားဆုံး၊ အမေ့ဖြောမရာဂါတွေထဲက တစ်ခုပဲ။ ဆေးပညာအရ Neurodermatitis (သို့မဟုတ်) Lichen Simplex Chronicus လို့ခေါ်တယ်။ အမေ့ဖြောမှာနဲ့ပဲ အာနုဖြောတွေဟာ တစ်ချိန်လုံး နှိုးဆွခံနေရပြီး ယာလိုက် ကုတ်လိုက်၊ ကုတ်လိုက် ဖြန်ယာလိုက်နဲ့ သံသရာ လည်နေတယ်။ အင်ဆက်ပိုးကိုက်တာ၊ ဖြစ်ကိုက်တာ၊ ဖိတ်ပတည်ငြိမ်တာ



စိတ်ပိစီးမှုများတာ စတာတွေဟာ အရေပြားအာရုံကြောတွေကို အမြဲနှိုးဆွပေးနေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဖြစ်တယ်။ အလွန်ကြာရှည်တဲ့ နာတာရှည် ယားနာဖို့ဖြစ်ပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ကုတ်တာကြောင့် တုံ့ပြန်မှုအနေနဲ့ အရေပြားက သားရေလိုထူနေပြီး အသားအရောင်ကလည်း နဂိုထက် မည်းနေတယ်။

**လက္ခဏာတွေ**

- အရမ်းယားတယ်၊ မကုတ်ရ မနေနိုင်အောင် ယားတယ်။ တစ်ခုခု လုပ်နေရင် မသိသာဘဲ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အားနေတဲ့အချိန်မှာ အယားဆုံးပဲ။
- ယားလို့ကုတ်လိုက်တာနဲ့ 'ယားကုတ်သံသရာ' လည်နေတယ်။ ယားလို့ကုတ်လေ၊ ပွတ်လေ၊ ထိလေလေ ပိုပိုယားလာလေလေပဲ။ ယားတာ သိပ်ဆိုးလွန်းလို့ အိပ်ရေးပျက်တဲ့ အထိတောင် ဖြစ်တတ်တယ်။
- ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကုတ်လို့၊ ပွတ်လို့ရတဲ့ နေရာတွေမှာပဲ နှင်းခူ ဖြစ်လေ့ ရှိတယ်။ အများအားဖြင့် ခူးအောက်ပိုင်း၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ နောက်ကျော၊ လည်ပင်းဘေး၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ်နဲ့ လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက် နေရာတွေပါ။
- တချို့မှာ တစ်ချိန်လုံး ယားနေလို့ စိတ်ညစ်တာ၊ ပူပန်မှုများတာ၊



အရမ်းယားတဲ့အရေပြားကို ကုတ်ရလို့ အနီရောင်ကြမ်းကြမ်းအဖုတွေ ပေါ်လာတယ်။

စိုးရိမ်စိတ်များတာတွေ တောင် ဖြစ်တတ်တယ်။  
- အေတိုးပစ် ယားနာ၊ ထိတွေ့ယားနာ၊ ဆိုဇိုရေးစစ် စတဲ့ အရေပြားရောဂါအခံရှိတဲ့နေရာ တွေမှာလည်း နှင်းခူထပ် ပေါ်လာတတ်တယ်။

'ယား-ကုတ် သံသရာ' ဆိုတာ ပြောခဲ့ တယ်။ ယားလို့ကုတ်၊

ကုတ်လို့ ပြန်ယား စသည်ဖြင့် သံသရာလည်နေတာပါ။ ကုတ်တာကနေ ဖဲ့တာ၊ ထိုးတာ၊ ဆွတာ၊ ပွတ်တာ၊ ဘီးနဲ့ခြစ်တာ၊ ကျောက်ခဲနဲ့ပွတ်တာ၊ ဘရင်ရှိုနဲ့ တိုက်တာ၊ လက်သည်းညှပ်နဲ့ညှပ်တာ စသည်ဖြင့် အမျိုးစုံအောင် လုပ်တော့ တာပဲ။ အမြဲကုတ်နေရတော့ အောက်ပါ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတယ်။



- အနီရောင်အဖတ်ကွာတဲ့ အဖု၊ အပိန်သေးသေးလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။
- အပြေးပွန်းတာ၊ အပေါက်တွေဖြစ်တာတွေကြောင့် နောက်ထပ်ရောဂါဦးမှူး ဝင်လွယ်တယ်။ အပြေးကွဲအက်တာ၊ အနာဖြစ်တာ၊ အကြွေးဖတ်တက်တာ စတာတွေဟာ ပိုးဝင်တာရဲ့ လက္ခဏာ တွေပါ။
- ကုတ်ခြစ်ရာတွေ မြင်နေရတယ်။
- အမြဲ လ၊ နှစ်ချိပြီး ကုတ်နေရတော့ အပြေးထူလာပြီး အရောင်ရင့်လာတယ်။ အသားအရေအနေအကြောင်းတွေ အလွန်သိသာ ထင်ရှားလာတယ်။
- ဖြစ်တဲ့နေရာဟာ ပန်းရောင်၊ အနီရောင်၊ နီညိုရောင်၊ အမည်းရောင် စသည်ဖြင့် ထူလာလေလေ အရောင်ရင့်လေလေဖြစ်တယ်။

**အယ်သုတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ**

နှင်းခဲဟာ လူကြီးပိုင်းမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ အသက်လေးဆယ်နဲ့ ခြောက်ဆယ်ကြားမှာ အများဆုံးပါ။ အမျိုးသမီးများက ပိုများတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်သမား၊ နှာချေလွယ်သူ၊ အေတိုးပစ်ယားနာ၊ ထိတွေ့ယားနာ၊ အလားကျစ်ယားနာ၊ ဆိုရီဇေစစ်လို အပြေးအသားတက်မြန်တဲ့ ရောဂါအခံရှိသူများဟာ နှင်းခဲပိုဖြစ်ကြတယ်။

**ဖြစ်ပွားတဲ့အကြောင်းရင်း**

ဖြစ်တဲ့အကြောင်းအရင်း အတိအကျမသိဘူး။ တစ်ခုခုက အပြေးအာရုံကြောများကို အမြဲလိုလို နှိုးဆွပေးနေလို့ ဖြစ်လာတာပါ။

**နီးနွယ်တဲ့အချက်များ**

လေ့လာမှုတွေအရ အောက်ပါအချက်တွေဟာ ဖြစ်ချင်တဲ့လူမှာ ယားကုတ်သံသရာကိုဖြစ်စေပြီး နှင်းခဲဖြစ်လာတာလို့ဆိုတယ်။ ဒါတွေက ခြင်္ကိုက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ အသားခြောက်တာ၊ ရာသီဥတုပူတာ၊ အပြေးရောဂါ အခံရှိတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်းတာ၊ အမာရွတ်အထူရှိတာ၊ လေထုညစ်ညမ်းတာ၊ မတည့်တာကို ကိုင်တွယ်မိတာ၊ သိုးမွေးထည်၊





အပြေကုတ်နေတဲ့အတွက်  
အချိန်ကာလကြာလာတဲ့အခါ  
အရေပြားထူလာပြီး  
အရောင်ရင့်နေတဲ့နှင်းခုကို  
တွေ့ရတယ်။

နိုင်လွန်ထည်ကျပ်ကျပ်တွေ ဝတ်မိတာ  
စတဲ့ အချက်တွေပါ။

### ဖြစ်တဲ့အချိန်ကာလ

နှင်းခုဟာ ဂရုတစိုက်ပျောက်ကင်း  
အောင် မကုမချင်းကြာ ရှည်နေလေ့ရှိ  
တယ်။ နှိုင်းဆွပေးတာတွေနဲ့ကြိုရင်  
ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။

### ရောဂါသတ်မှတ်ပုံ

နှင်းခုဟာ တခြားအရေပြားရောဂါ  
များနဲ့ တွဲဖြစ်တတ်သလို မှားတတ်တာ  
လည်း ရှိတာကြောင့် အရေပြားဆရာဝန်  
နဲ့ပြသတာ အကောင်းဆုံးပါ။ ရောဂါ

သတ်မှတ်မှုမှန်ကန်မှ ထိရောက်တဲ့ကုသမှုကို ရရှိမယ်။ ရောဂါသတ်မှတ်  
ဖို့အတွက် ရောဂါရာဇဝင်မေးခြင်း၊ အရေပြားကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်းအပြင်  
အလာဂျီစစ်ဆေးခြင်း၊ အသားစယူစစ်ဆေးခြင်းများ၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်းများ  
လိုအပ်တတ်တယ်။

### နှင်းခုကုသမှု

ကုသမှုရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ယားနေတာကို ရပ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ။  
ယားလို့ကုတ်တာကနေ အရေပြားထူပြီး နှင်းခုဖြစ်တာဆိုတော့ မယားအောင်  
လုပ်ပေးရတယ်။ မယားတော့တဲ့အတွက် နောက်ထပ်မကုတ်တော့ဘဲ  
'ယားကုတ်သံသရာ'ကို ရပ်တန့်ပစ်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုသမှုမှာ ခက်ခဲတာက  
လူနာက မကုတ်မိအောင် နေဖို့ပဲ။ ကုတ်တာ၊ ပွတ်တာ၊ ဆိတ်တာအပြင်  
တတ်နိုင်သမျှ မထိမိ၊ မကိုင်မိအောင် နေရတယ်။

ယားနာလိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးကို ပြင်းအားအလိုက်၊ နေရာအလိုက်  
သုံးရတယ်။ ယားနာလိမ်းဆေးများအပြင် အရေပြားထူတာ ပါးတဲ့ လိမ်းဆေး  
များ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ လိမ်းတာ၊ သောက်တာနဲ့ လိုအပ်ရင် အိပ်စိုက်တဲ့

တယားပျောက်ဆေးပြင်းပြင်းများ လိုတပ်တတ်တယ်။ ဆေးလိမ်းအပြားမှာ ပလတ်စတစ်အိတ်စွပ်ခြင်း၊ ဖုံးဘုပ်ခြင်းစတာတွေကလည်း ဆေးအာနိသင် ပိုများစေပြီး ယားတာ၊ ကုတ်တာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။

**ကာကွယ်မှု**

နှင်းခွဲပြန်ပြန်ပျောက်အောင်နဲ့ ပြန်မပြန်အောင် ဂရုပြုစရာများ ပိုတယ်။

- လက်သည်းများ တိုနေအောင် ပုံမှန်ညှပ်ပါ။
- ကုတ်တာ၊ ပွတ်တာ ရှောင်ပါ။
- ယားလာရင် ကုတ်တာအစား ငရဲခဲ၊ ငရဲခဲအဝတ်ကပ်ပါ။
- ယားစေမယ့်အရာတွေကို ရှောင်ပါ။ သိုးမွေးထည်၊ ကော်ဇော၊

အရမ်းပူတာ၊ ခြင်ကိုက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ စတာတွေပါ။

- ငရပူသုံးတာ ရှောင်ပါ။ ငရချိုးတာမှာလည်း ရှောင်ရန် ဆောင်ရန် များ ပိုသေးတယ်။ အဲဒါတွေကို နောက်ပိုင်းမှာ အကျယ်ရှင်းပြပါမယ်။

ဝိစာပိုင်းမှာ နှင်းခွဲ အကြောင်းနဲ့ ယားနာ၊ နှင်းခွဲ အမျိုးအစားများ အခန်း ကို အဆုံးသတ်ပါတယ်။ နောက်အပိုင်းကစပြီး ယားနာနှင်းခွဲ ဘယ်လောက် တပြစ်များတယ်၊ ဘယ်သူတွေမှာ ဖြစ်ကြတယ်၊ အလုပ်မှာ၊ ကျောင်းမှာ နီးနီး တဲ့အချက်တွေ၊ ယားနာဖြစ်တတ်တဲ့အခြေအနေအထားများစတာတွေပါတဲ့ အခြေအနေ သိပ္ပံအခန်းကို ဆက်ပါမယ်။







**မြို့ပြစာ**

ကလေးငယ်တွေကတော့  
အိမ်တွင်းအောင်းရတဲ့  
အချိန်ပိုများပြီး  
ဆပ်ပြာ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊  
ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်မီးခိုးစတဲ့  
ဓာတ်စတည့်ဓာတ်ပစ္စည်းများနဲ့  
ထိတွေ့မှု ပိုများတယ်။





## ယားနာအတွက် အရေပြားသိပ္ပံ

ယားနာနှင့်ခူ အမျိုးအစားများကို ရှေ့အခန်းမှာ အဆုံးသတ်ခဲ့ တယ်။ ဒီအပိုင်းမှာတော့ ယားနာနှင့်ခူအတွက် သိသင့်သိထိုက်စရာတွေ ပါဝင်တဲ့ အရေပြားသိပ္ပံအခန်းပါ။

ဒီအရွယ်ရောက်မှ ဘာဖြစ်လို့ ငါ့မှာ ယားနာလာဖြစ်နေပါလိမ့်လို့ သင်စဉ်းစားနေမိကောင်း နေမိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲ သင့်ကလေးငယ်မှာ ယားနာဖြစ်ခဲ့ရင် ဘာများမှားလို့လဲလို့ သင် စိတ်ပူနေလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေဟာ သင့်အမှားကြောင့်မဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ပေးပါ။



### ယားနာဘယ်လောက်အဖြစ်များသလဲ

သင့်မှာ ယားနာရှိနေရင် ဒါဟာသင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။ အဖြစ်အများဆုံးအေတိုးပစ်ယားနာဟာ လူဦးရေရဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ ဖြစ်ပွားတယ်။ အချိန်နဲ့အမျှလည်း ဖြစ်တာပိုများလာ



နေတယ်။ ကလေးတွေက လူကြီးတွေမှာထက် ဖြစ်တာနှစ်ဆပိုများတယ်။ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်က တစ်နှစ်သား မတိုင်ခင်ကတည်းကလက္ခဏာတွေ ပြခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးဖြစ်ပွားတာ အတူတူပါပဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် အေတိုးပစ်ယားနာဟာ ဆင်းရဲသူတွေထက် ချမ်းသာသူတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတာ တွေ့ရပါတယ်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမ နည်းတဲ့ ကလေးတွေမှာ မွေးချင်းများတဲ့ ကလေးတွေထက် ယားနာဖြစ်ပွားနှုန်း ပိုများတာ တွေ့ရတယ်။ တောနဲ့စာရင် မြို့မှာပိုအဖြစ်များတယ်။

### ယားနာဖြစ်ပွားနှုန်း ဘာလို့ ပိုများလာတာလဲ

လေ့လာမှုအရ ပြီးခဲ့တဲ့ အနှစ်သုံးဆယ်အတွင်းမှာ ယားနာဖြစ်ပွားနှုန်း ငါးဆပိုများလာတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ အတိအကျပြောဖို့ ခက်နေတုန်းပဲ။ အများလက်ခံထားကြတာက ဓာတ်မတည့်တာတွေနဲ့ ပိုအထိအတွေ့များလာတာကြောင့်ပါတဲ့။ နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေဟာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ ပြင်ပမှာထက် အခန်းတွင်းမှာ ပိုကြာကြာ နေလာကြတယ်။ အဲဒါနဲ့ အပူချိန်ပူနွေးမှု ပေါင်းစပ်တဲ့အခါ အိမ်တွင်းဖုန်၊ အမှိုက်တွေမှာရှိတဲ့ House-Dust Mite ခေါ် ပိစိကွေး အင်းဆက်မွှားကောင်နဲ့ အိမ်တွင်းမှို (Mould) စတာတွေကို ထိတွေ့မှုပိုများလာတယ်။ ဒါကြောင့် အလာဂျီခေါ် ဓာတ်မတည့်



မူတွေ အဖြစ်များလာပြီး ယားနာဖြစ်ကြတော့တာပဲ။ တစ်ခါ တိမ်သုံး ဆေးကြောပစ္စည်းများ၊ ဆပ်ပြာ၊ ဆေးချွတ်ဆေး၊ ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကလည်း ထိတွေ့ယားနာ စတာတွေကို ပိုအဖြစ်များလာစေပါတယ်။ အခုခေတ်ဗား လာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ယားနာ ဖြစ်ပွားနှုန်း ပိုများလာတယ် ဆိုတာလည်း အထူးအထွေ ရှင်းပြစရာမလိုတော့ဘူး။

**တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုအယူအဆ**

ယားနာဖြစ်တဲ့ ကလေးငယ်ကိုပြရင်း အမေတွေက အပြော့ ဆရာဝန် ကို မကြာခဏ ပြောတတ်ကြတယ်။ "ကျွန်မလည်း သူ့ကို အရမ်းသန့်ရှင်း အောင် ထားတာပဲ။ သန့်အောင်ထားလေလေ၊ ယားနာပိုဖြစ်နေသလိုပဲ"။

တောနေကလေးတွေဟာ မြို့နေကလေးတွေထက် သန့်ရှင်းမှု နည်းပြီး အနာတွေပိုပေါက်လို့ ယားနာဖြစ်တာ ပိုနည်းတယ်လို့ ရောသားထားတာတွေ လည်းရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားလို ရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ ယားနာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒါကို ရှင်းပြ ပါမယ်။

ကလေးဘဝမှာ ကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးဝင်တဲ့အခါ ရောဂါပိုးများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါခုခံမှုစနစ်ဟာ လှုံ့ဆော်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ရောဂါခုခံမှု စနစ် လှုပ်ရှားသွားနေတဲ့အတွက် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေတာတွေ နည်းသွား တယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးဘဝမှာ အနာဖြစ်တာ၊ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေဟာ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နှာချေခြင်းနဲ့ အတိုးပစ်ယားနာဖြစ်တာတွေကို လျော့ကျစေ တယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။

ဒါကြောင့် မောင်နှမများတဲ့ကလေးတွေဟာ အချင်းချင်း တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက် ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်ခြေပိုများတဲ့အတွက် နောင်တစ်ချိန် ယားနာဖြစ်တာ နည်းသွားနိုင်တယ်လို့ တွက်ဆကြတာ ဖြစ်တယ်။ ကျေးလက် နေကလေးငယ်တွေဟာ အိမ်ပြင်ပမှာနေချိန် ပိုများတဲ့အပြင် ရောဂါပိုးများ လည်း ဖြစ်ပွားလွယ်တယ်။ မြို့ပြက ကလေးငယ်တွေကတော့ အိမ်တွင်း အောင်းရတဲ့ အချိန်ပိုများပြီး ဆပ်ပြာ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်မီးခိုး စတဲ့ ဓာတ်မတည့်စရာပစ္စည်းများနဲ့ ထိတွေ့မှု ပိုများတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးလက်ထက် မြို့ပြမှာ ယားနာဖြစ်တာ ပိုများတယ်လို့ ကောက်ချက်ချ ကြတာဖြစ်တယ်။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အယူအဆက လုံးဝမှန်ကန်တယ်လို့ ပြောနိုင်  
မပြောနိုင် မသေချာပေမယ့် သဘာဝအတိုင်း ပြင်ပဝန်းကျင်မှာ ခွံ့၊ သဲတွေနဲ့  
လှုပ်ရှားဆော့ကစားတဲ့ ဘဝပုံစံဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် သင့်လျော်တယ်  
ဆိုတာကတော့ သင်ရောကျွန်ုပ်ပါ လက်ခံကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**သင့်ယားနာ သူများကို ကူးစက်နိုင်သလား**

လူတိုင်းသိထားသင့်တာက ယားနာဟာ ရောဂါပိုးဝင်ပြီး အနာဖြစ်နေရင်  
တောင်မှ အခြားတစ်ယောက်ကို မကူးစက်နိုင်ဘူး ဆိုတာပဲ။ ယားနာနဲ့  
ကလေးငယ်ကို သူငယ်ချင်းတွေ ရှောင်တတ်ကြတယ်။ ယားနာကို လက်နဲ့  
ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိတာတောင်မှ မကူးနိုင်ဘူးဆိုတာကို ယားနာဖြစ်တဲ့  
ကလေးငယ်ရော သူငယ်ချင်းတွေပါ သိထားသင့်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးကို  
အတူတကွ ရောနှောဆော့ကစားစေသင့်တယ်။ ဒါဆိုရင် ယားနာကြောင့်  
ဖြစ်တဲ့ လူမှုရေးပြဿနာတွေ လျော့နည်းပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကောင်း  
တောင် တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။

**သင့်ယားနာ ဘယ်ကစဖြစ်သလဲ**

ယားနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတာ အတိအကျ ဘယ်သူကမှ  
မပြောနိုင်သေးဘူး။ ရင်ကျပ်နဲ့ နှာချေလွယ်တာလို့ပဲ အေတိုးပစ်ယားနာဟာ  
အောက်ပါ အချက်နှစ်ချက်နဲ့ သက်ဆိုင်နေတယ်။

- (၁) ယားနာဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇပါလာတယ်။
- (၂) ဓာတ်မတည့်တာနဲ့ ထိတွေ့မှုရှိနေတယ်။

အစားအသောက်ကြောင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေနိုင်ပေမယ့် အစားအစာ  
ကြောင့် ယားနာဖြစ်စေတာလို့ ပြောလို့တော့ မရဘူး။ ယားနာဗီဇရှိသူတွေဟာ  
အစားအစာမတည့်တာကိုလည်း ပိုဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့်မို့ပါ။

မတည့်တာစားမိလို့ ယားနာဖြစ်တာထက်စာရင် ယားနာဖြစ်စေတဲ့  
အခြားအကြောင်းများစွာ ရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာ စတင်ဖြစ်ပွားပုံ  
အတိအကျမပြောနိုင်ပေမယ့် ဗီဇအခံရှိသူမှာ ဓာတ်မတည့်တာနဲ့တွေ့ရင်  
ယားနာဖြစ်ပွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ ပြောနိုင်တယ်။



**ယားနာက မိသားစုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု**

သင့်ယားနာဟာ သင်နဲ့လက်တူပဲ သင့် မိသားစုအပေါ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ တယ်။ သင့်ကလေးမှာ ယားနာရှိရင် သူကုတ် နေတာ၊ ပဲ့နေတာ၊ အနေအထိုင်ပျက်တာ၊ တိပ်နေပျက်တာတွေကိုကြည့်ရင်း သင်လည်း စိတ်ညစ်ရတယ်။ တချို့ကျပြန်တော့ ယားနာ သမားက တိပ်နေပျက်နေရင်းကုတ်နေလို့ ဘေးမှာ တိပ်နေသူတွေအတွက် အနှောင့်အယှက် ပေးတယ်။ ကုတ်ရာကနေ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အသံ ကြောင့် နံဘေးကသူက နိုးလာတာမျိုးပါ။ သူက ကုတ်နေပေမယ့် မသိဘူး။ ဘေးကလူက တိပ်လို့မရဘူးဆိုတာမျိုးပါ။ တစ်ခါ မိသားစု အားလပ်ရက်ထွက်လည်ကြတာမျိုးမှာ ယားနာ ကလေးကို ငဲ့ညှာပြီး သွားချင်တိုင်း သွားလို့ မရတာမျိုးလည်း ကြုံရပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် ယားနာကလေးငယ်ရဲ့ မိဘ တွေကိုပြောချင်တယ်။ ကိုယ့်ကလေးကို မိမိဘာသာ မကုပါနဲ့။ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှုအပြင် အခြားစိတ်ပိုင်းရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ရယူပါ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သင်ရော၊ သင့်ကလေးပါ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်စေရန် အရေးပြားဆရာဝန် ဆီက အကူအညီရယူပါ။

သင်ကိုယ်တိုင် ယားနာဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မိတ်ဆွေမိသားစုတွေဟာ သင် ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ခက်တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ယားနာနင်းခွဲရဲ့ အနှောင့်အယှက် ကသိကအောက်ဖြစ်မှုကို ဖြစ်တဲ့သူသာ အသိဆုံးပဲ။ သူတို့က သင်ကုတ်တာကိုပဲ အပြစ်ပြောကြလိမ့်မယ်။ အောင်ထား ပေမဲ့ ယားလွန်းလို့မနေနိုင်ဘဲ ကုတ်မိတာကို ကိုယ်ချင်းစာမိ ကြမှာမဟုတ်ဘူး။

**အလုပ်အကိုင်နဲ့ယားနာ**

ယားနာကြောင့် အလုပ်အကိုင်ပျက်သလို အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် လည်း ယားနာပိုဆိုးတတ်တယ်။ အလုပ်ကြောင့် ထိတွေ့ယားနာ (Contact

- တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့
- အလုပ်လုပ်နေရသူတွေ
- သတိထားစရာပါ။
- စက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ
- ခာတုပစ္စည်းများ
- စတာတွေကြောင့်
- အရေးပြားတုံ့ပြန်မှု
- ယားနာပျားဖြစ်တတ်တယ်။





Eczema) တွေ အဖြစ်များတယ်။ သင့်အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ယားနာဖြစ်စေ  
ဖို့ နှိုးဆွပေးတာတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒီလိုမျိုးတွေပါ။

◆ လက်မကြာခဏဆေးခြင်း - တစ်သျှန်နဲ့သုတ်ရင် လက်အသားအရေကို  
တုံ့ပြန်မှုလွယ်လွယ်ဖြစ်စေတယ်။ လက်အခြောက်ခံစက်နဲ့ဆိုရင် ပိုဆိုးတယ်။

◆ ဆပ်ပြာများ - အရောင်၊ အနံ့ပါတာတွေ၊ ပြင်းတာတွေက အလားရှိဖြစ်စေ  
တတ်တယ်။

◆ အဲယားကွန်း - လေအေးပေးစက်က သင့်အရေပြားကို အရမ်းခြောက်စေ  
တတ်တယ်။

◆ ဖုန်မှုန့် - အလားရှိဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ စာရွက်၊ စာအုပ်၊ ကွန်ပျူတာ  
စတာတွေမှာ ဖုန်တွေအမြဲရှိတယ်။

◆ စိတ်ဖိစီးမှု - ယားနာကို ပိုဆိုးစေတတ်တယ်။ အိမ်မှာထက် အလုပ်မှာ  
ဖိစီးမှုပိုများတတ်တယ်။

◆ ဆေးချွတ်ဆေး၊ သန့်ရှင်းဆေးရည်၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး စတာတွေ -  
အလားရှိဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်နေရသူတွေ သတိထား  
စရာပါ။ စက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ ဓာတုပစ္စည်းများ စတာတွေကြောင့် အရေပြား  
တုံ့ပြန်မှု ယားနာများ ဖြစ်တတ်တယ်။ မတည့်တာကို သတိထား ရှောင်ဖို့  
အရေးကြီးသလို လက်အိတ်လို အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ရန်နဲ့  
အသားချောဆေးများ (Emollients) လိမ်းခြင်း စတာတွေလည်း လိုအပ်တယ်။

**စာသင်ကျောင်းနဲ့ ယားနာ**

ကျောင်းမှာ အနေဆုံဖို့၊ အထိုင်ကျဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဦး  
အတွက် ယားနာတွေရှိနေရင်သိပ်ခက်ခဲစရာပဲပေါ့။ အခြားကလေးငယ်များက  
စနောက်တတ်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကူးစက်တတ်တယ်လို့ ထင်ပြီးရှောင်ကြဉ်ကြ  
လိမ့်မယ်။ သင်သာ ယားနာကလေးငယ်ရဲ့ မိဘဆိုခဲ့ရင် ဆရာမ၊ တာဝန်ရှိသူ  
တွေကို အကျိုးအကြောင်းနားလည်အောင် ရှင်းပြထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဆရာမ  
က ပြန်ပြီး အတန်းဖော်တွေကို ရှင်းပြထားမယ်ဆိုရင် ကျောင်းမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့  
ပြဿနာတွေ အများကြီးလျော့ကျသွားမှာပါ။ ဒါ့အပြင် ဆရာမက ကလေး  
ဆေး မှန်မှန် လိမ်း မလိမ်း၊ သောက် မသောက် စတာတွေကို ကူညီနိုင်မှာပါ။



အရေးကြီးဘူးလို့ ထင်ရပေမဲ့ စာသင်ခန်းထဲမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေ ဦးသေးတယ်။ ယားနာကလေးငယ်ကို ပြတင်းပေါက်နားမှာ မထိုင်ခိုင်းတာမျိုးပါ။ နေရောင်ကြောင့် ပူခိုက်ပြီး ကုတ်ဖိတာကိုကာကွယ်ဖို့ပါ။ တခြားကျောင်းသားများကိုလည်း ယားနာအကြောင်း ဗဟုသုတပြောထားပေးရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။



ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ရောက်လာတဲ့ အထိ ယားနာရှိနေတုန်းပဲ ဆိုရင် ပိုမိတ်ညစ်ရတယ်။ လူကြီးဘဝကို ပြောင်းလဲနေတဲ့ အချိန်၊ စာလှအပနဲ့ ရုပ်သွင်ပြင်ကို စိတ်ဝင်စားဂရုစိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ယားနာဖြစ်နေလို့ ခုကွတွေ့ရတယ်။ မိတ်ကပ်၊ ရေမွှေး၊ သနပ်ခါး စတာတွေနဲ့ မတည့်လို့ ဘာလိမ်းရမှန်းမသိ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကျောင်းမှာ အောင်မြင်ထင်ပေါ်ချင်တဲ့ အချိန်ကျမှ ပိုဆိုးနေသလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ခါကြောင့် ယားနာရှိရင် ဆယ်ကျော်သက်တွေကို နှစ်သိမ့်အားပေးကူညီဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သိုးမွှေးထည်၊ နိုင်လွန်ထည်၊ ကျင်းကျပ်တဲ့အဝတ်၊ မိတ်စကြမ်းကြမ်း စတာတွေအစား ပွပ္ဖေချောင်ချောင် ချောချော အဝတ်အဆည်မျိုးတွေ ရွေးချယ်ဝယ်ယူဝတ်ဆင်ဖို့ အားပေးသင့်တယ်။ သူနဲ့မတည့်တဲ့ အစားအစာကို မှတ်သားရှောင်ကြဉ်စေသင့်တယ်။ ယားနာအကြောင်း ဖတ်ရှုလေ့လာစေသင့်တယ်။ ပိုဆိုးစတတ်တာတွေကို ရှောင်ဖို့နဲ့ သက်သာစေ တတ်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အားပေးကူညီသင့်တယ်။

□





ယောနန် နှစ်ရာ  
အောင်အောင် ကံကံအောင်ဖြစ်မှုကို  
ဖြစ်တဲ့သူဟာ အသိအမှတ်  
သူတို့က သင်ကုတ်တာကိုပဲ  
အပြစ်ပြောကြလိမ့်မယ်  
အောင်ထားလေ့ ယောနန်လို မနေနိုင်ဘဲ  
ကုတ်မိတာကို ကိုယ်ချင်းတစ်ကြိမ်ဟုတ်ဘူး





# ယားနာနှင့်ခူ၏ အဓိကလက္ခဏာများ

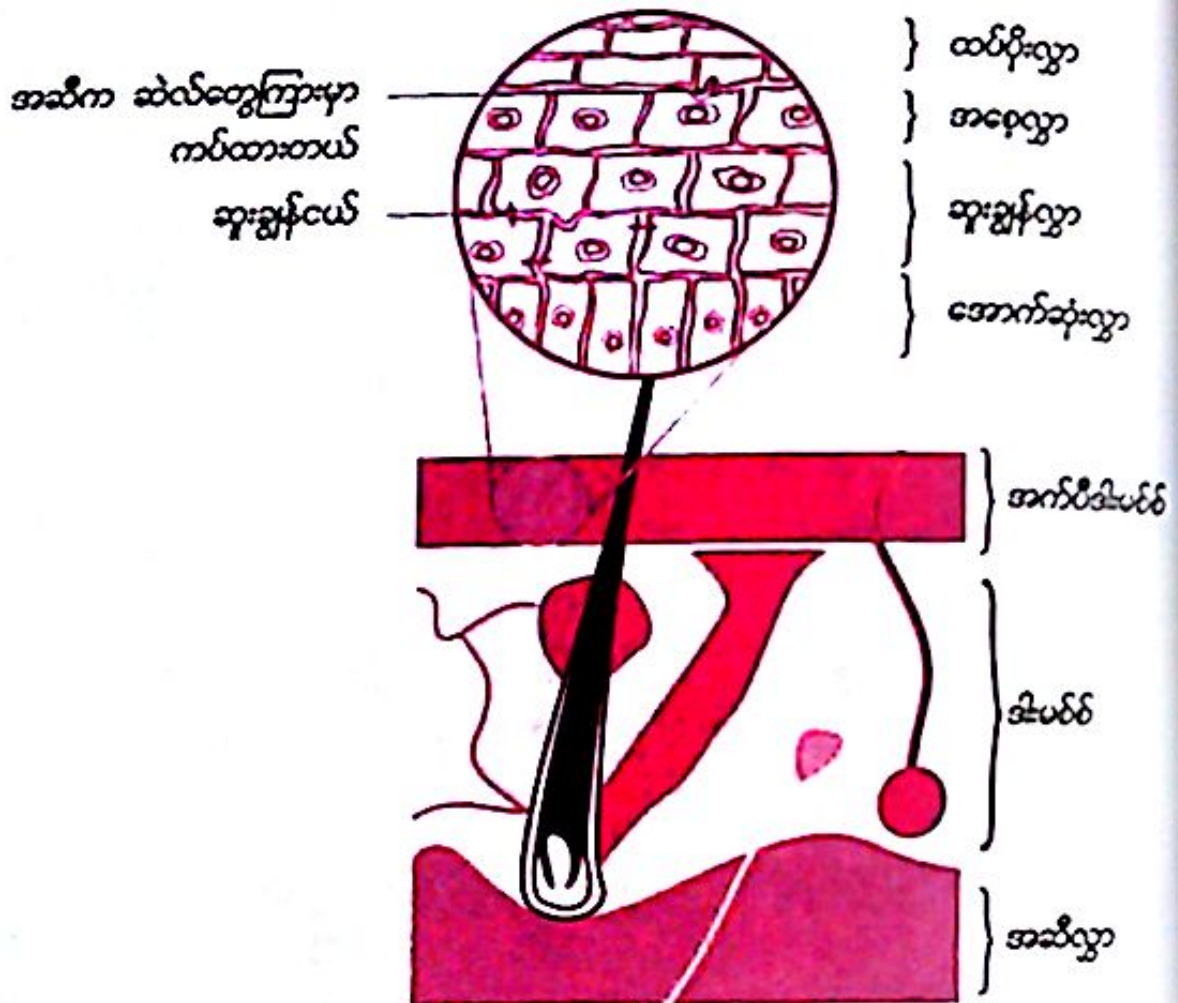
ယားနာနှင့်ခူအမျိုးမျိုးကို နားလည်ဖို့ ယားနာဖြစ်တဲ့ အရေပြားမှာ  
ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတာလည်း သိထားရင်ကောင်းတယ်။

## အသားပြောက်ခြင်း (Dry Skin)

ပုံမှာတွေ့ရသလို သင့်အရေပြားမှာ အလွှာသုံးလွှာရှိတယ်။ အက်ပီ  
ဒါ့မင်စ်၊ ဒါ့မင်စ်နဲ့ အဆီလွှာတွေပါ။ ယားနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခါ အပြင်ဆုံးက  
အက်ပီဒါ့မင်စ်ကို အဓိကထားပြောတာပါ။



အက်ပီဒါးမစ်စ်ဟာ အလွန်ပါးလွှာတယ်။ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါးလို့ ကြမ်းတမ်းမှုခံနိုင်ရမယ့် နေရာတွေတောင်မှ တစ်မီလီမီတာလောက်ပဲ



ထူတယ်။ မျက်ခွံလိုအရေပြား အပါးဆုံးနေရာမှာတော့ ဒီထက် ဆယ်ပုံတစ်ပုံ လောက်ပဲ အထူရှိတော့တယ်။ ဘယ်လိုနေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေပြားဆဲလ် တွေကို အလွှာလိုက်စီထားတယ်။

အောက်ဘက်နေရာကနေ ပြန်ရေတွက်ရင် အက်ပီဒါးမစ်စ်မှာ လေးလွှာ ရှိတယ်။ အောက်ဆုံးလွှာ၊ ဆူးချွန်လွှာ၊ အစေ့လွှာနဲ့ ထပ်ပိုးလွှာတွေပါ။ အောက်ဆုံးလွှာနဲ့ ဆူးချွန်လွှာတွေမှာ ဆဲလ်တွေကို ဆူးချွန်ငယ်များနဲ့ တွဲဆက် ထားတယ်။ အပေါ်တက်လာတော့ အစေ့လွှာနဲ့ ထပ်ပိုးလွှာရောက်တဲ့အခါ ဆဲလ်တွေကြားမှာ အဆီတွေက ကော်အနေနဲ့ ဆဲလ်တွေကို တွဲကပ်ပေး



ထားတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ အဆောက်အအုံနံရံတွေကို မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အရေပြားဆဲလ်တွေက အုတ်ခဲတွေဖြစ်ပြီး တွဲစပ်ပေးထားတဲ့ အဆီတွေက မဆလာလိုပါ။ ဒါကြောင့် သင့်အရေပြားဟာ တားဆီးကာကွယ်နေတာဝန်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းက အရည်တွေ အပြင်ကိုမထွက် နိုင်သလို အပြင်ကလည်း အတွင်းကို မဝင်နိုင်ဘူး။ အပြင်ဆုံးက ထပ်ပိုလွှာမှာ ဆဲလ်ထုထည်ရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းက ရေဓာတ်ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ သင့်အရေပြား ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ ချောမွတ်နေမှာဖြစ်တယ်။

ယားနာဖြစ်တဲ့အခါ ဆဲလ်တွေကြားမှာရှိတဲ့ ဘီလပ်မြေလို အဆီတွေဟာ ပုံမှန်လောက် ဖွဲ့စည်းမလာခဲ့ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားအကောင်းလို ရေမလုံတော့ဘူး။ အရေပြားထပ်ပိုးလွှာက ရေဓာတ်တွေ အပြင်စိမ့်ထွက်ပြီး ဆုံးရှုံးရတယ်။ ဆဲလ်တွေကြားမှာ ဒဏ်ရာတွေပေါ်လာတယ်။ အရေပြား ပျော့ ပျောင်းမှု လျော့လာတယ်။ အသားခြောက်လာတယ်။ ကာကွယ်တားဆီးမှု ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အတွက် ဓာတ်တုံ့ပြန်မှုများတယ်။ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက် တယ်။ ပိုဆိုးတာက ဆပ်ပြာ၊ ချော့ဆွတ်သန့်ရှင်းရေး ဓာတ်ပစ္စည်းများက နဂိုက နည်းနေတဲ့အဆီတွေကို ထပ်မံဖယ်ရှားပစ်ပြီး အခြေအနေပိုဆိုးစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယားနာသမားတွေဟာ ဆပ်ပြာလျော့သုံးပြီး အရေပြား အစိုဓာတ်ထိန်းညှိပေးတဲ့ Moisturizer ခေါ် ခရင်မ်၊ လှိုင်းရှင်း စတာတွေကို အမြဲအသုံးပြုဖို့ လိုတယ်။

**အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း (Inflammation)**

ယားနာမှာ အသားခြောက်တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ယားနာ မရှိဘဲနဲ့လည်း အသားခြောက်နိုင်တယ်။ အသားခြောက်လို့ ကွဲအက်တဲ့အခါ ပြင်ပက ဓာတ် တုံ့ပြန်ပစ္စည်းတွေဟာ အရေပြားထဲကို အလွယ်တကူပဲ ဝင်ရောက်ကြပါလေ ရော။ လူစိမ်းတွေ ကိုယ်ထဲရောက်တဲ့အခါ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါခုခံမှုစနစ်မှာ မီးနီတွေပြပြီး လှုပ်ရှားလာတော့တယ်။ တိုက်ခိုက်နေ ပဋိပစ္စည်း (Antibody) တွေ ထုတ်လွှတ်တယ်။ ဒါတွေက ချေမှုန်းနေ သွေးဖြူဥတွေကို ဆွဲဆောင် တယ်။ အဆုံးမှာတော့ ကာကွယ်ရေးစနစ်တစ်ခုလုံး တပ်လှန့်ခံပြီး ဟစ်တ မင်း (Histamine) ဆိုက်တိုကိုင် (Cytokine)၊ လူကိုဆရင်း (Leucotrine) စတဲ့ ဓာတ်ဓာတ်မျိုးစုံထွက်လာတယ်။ ဒါတွေက အရေပြားကို ရောင်ရမ်း



စေတယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှုများလာတယ်။ သွေးက သွေးကြော  
အပြင်ကို စိန်ထွက်ပြီး ဆဲလ်တွေကြားမှာ အရည်တွေစုလာတယ်။ ယားယံမှုကို  
ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာကိုကြည့်ရင် နီရဲရဲ ပွယောင်းယောင်း၊ ပျော့စိ  
နဲ့ ယားနေတာပါ။ ဒါကို အရေပြားရောင်ရမ်းမှုလို့ ခေါ်တယ်။

### ယားယံခြင်း (Itch)

ယားနာနှင်းခူမှာ အဓိကခံစားရတာက ယားတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ  
အရမ်းယားတဲ့အခါ အလုပ်အကိုင်ပျက်၊ အိပ်ရေးပျက်တွေဖြစ်ပြီး အလွန်  
စိတ်ညစ်ရတယ်။ ယားယံခြင်းဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရာနှုန်းပြည့်  
မသိရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် အထက်မှာပြောခဲ့သလို အရေပြား ရောင်ရမ်းမှု  
ကြောင့် ဟစ်စ်တမင်းဓာတ်တွေထွက်ပြီး ယားတာလို့ပဲ မှတ်ထားကြရအောင်။

### ယားကုတ်သံသရာ (Itch-Scratch Cycle)

ယားလွန်းလို့ အသားတွေ နီရဲပွန်းပဲ့တဲ့အထိ ကုတ်ပဲ့နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို  
ကြည့်ရင် မိဘဖြစ်တဲ့သင်ဟာ မျက်လုံးပြူးနေလိမ့်မယ်။ ယားတာနောက်မှာ  
ကပ်နေတဲ့ ကုတ်ချင်တဲ့ခံစားမှုကို မအောင်နိုင်ကြဘူး။ ဒီတော့ ကုတ်တာ၊  
ခြစ်တာ၊ ထိုးတာ၊ ဆွတာတွေ မျိုးစုံလုပ်မိကြတယ်။ ကံဆိုးစွာပဲ ကုတ်လို့  
အရေပြားပျက်စီးမှု ပိုဆိုးစေတယ်။ ရောင်တာ၊ ပဲ့တာ၊ အနာ စတာတွေ  
ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုယားလာတတ်တယ်။ ဒီတော့ ထပ်ကုတ်ရပြန်ရော။



ယားလို့ကုတ်၊ ကုတ်လို့ယား၊ တစ်ခါပြန်ကုတ်ရ၊ ဒါကို 'ယားကုတ်သံသရာ'လို့  
ခေါ်တယ်။

**ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (Infection)**

ယားနာမှာ အပြေးထပ်ပိုးလွှာ အဆီလျော့နည်းသွားပြီး အသား  
ခြောက်ကာ ကွဲကွဲတယ်။ ရေမလုံတော့ဘဲ ကာကွယ်တားဆီးမှု လျော့ကျ  
တယ်လို့ သိထားခဲ့တယ်နော်။ ဒါတွေကြောင့် အပြေးမှာ အလာရှိဖို့ ဓာတ်  
တုံ့ပြန်မှုတွေ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ပြင်စေနိုင်သေးတယ်။ အပြေး ခြောက်သွေ့ပြီး  
ကွဲကွဲလို့ ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။ အများဆုံးက  
ဘက်တီးရီးယားပိုးမျိုးစုံပါ။ ယားနာနှင်းခွဲမှာ စတုရန်းပုံကောက်နုနု ဖဆရက်  
တို့ကောက်နု စတဲ့ ဘက်တီးရီးယားများ ရေယုန်၊ ပဲသီတာနု ကြွက်နု နှင်းရောင်  
ပိုးများအပြင် မှီရောဂါမျိုးစုံလည်း အပြင်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာ  
ကုသမှုမှာ ပဋိဇီဝဆေးများလည်း ပါဝင်တတ်တာ ပြင်တယ်။

ဧရာသားဖော်ပြခဲ့တဲ့ အသားခြောက်ခြင်း၊ အပြေးရောင်ရမ်းခြင်း၊  
ယားယံခြင်း၊ ယားကုတ်သံသရာနဲ့ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း စတာတွေဟာ ယားနာ  
နှင်းခွဲမှာ အဓိကဖြစ်နေတာတွေပါ။ ဒါတွေကို နားလည်သဘောပေါက်လာတာ  
နဲ့အမျှ ယားနာနှင်းခွဲအကြောင်း ပိုမိုရှင်းလင်းလာလိမ့်မယ်။ ယားနာ နှင်းခွဲ  
ရောဂါ သတ်မှတ်ပုံအကြောင်း ဆက်ပါမယ်။

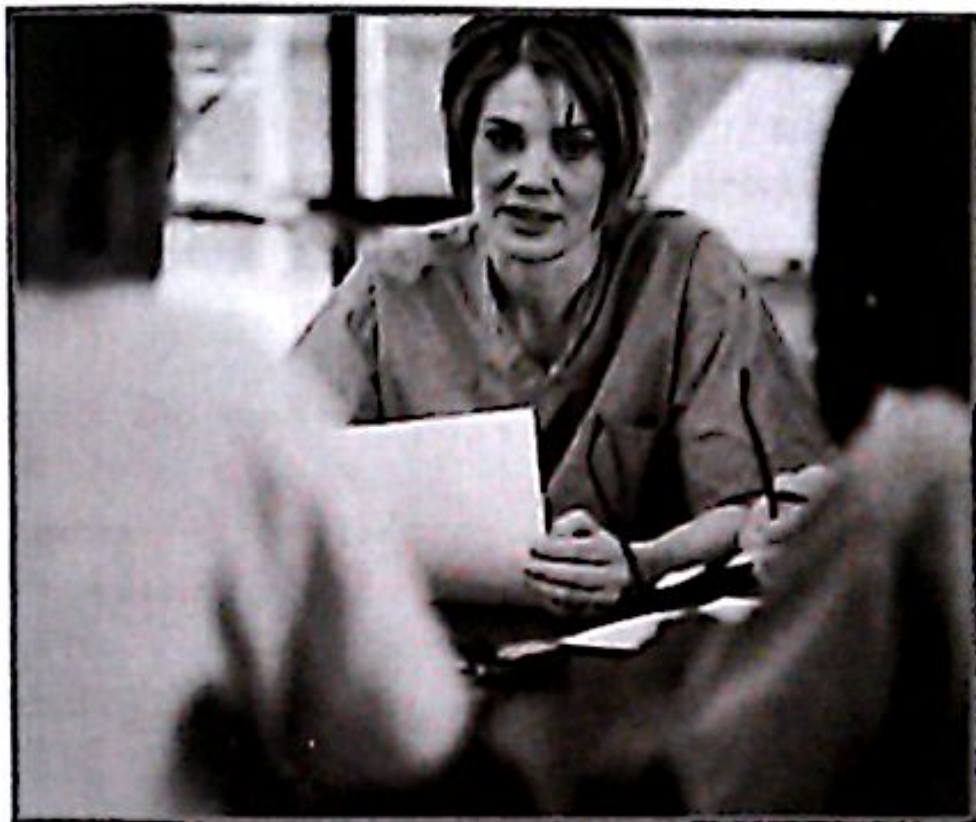




■

ကံဆိုစွာပဲ ကုတ်လို့အပြောပျက်မိ၊ ပိုဆိုးစေတယ်။  
ရောင်တာ၊ ပဲ့တာ၊ အနာစတာတွေ ဖြစ်စေတယ်။  
ဒို့ကြောင့် ပိုယားလာတတ်တယ်။  
ဒီတော့ ထပ်ကုတ်ရပြန်ရော။  
ယားလို့ကုတ်၊ ကုတ်လို့ယား၊ တစ်ခါပြန်ကုတ်ရ။  
ဒါကို ယားကုတ်သံသရာလို့ ခေါ်တယ်။

■



## ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

ယားနာ ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

သင့်မှာ ယားနာ ရှိ မရှိ သိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက အရေပြား ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံပြသဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ယားနာနင်းခု အဖိုးအစား မှားစွာ ရှိသလို၊ ယားနာနဲ့ဆင်တူ အရေပြားရောဂါများလည်း စာများကြီး ရှိတယ်။ ဒါတွေကို တိတိကျကျခွဲခြားနိုင်ဖို့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်တယ်။ ဒါတွေကို တိတိကျကျမသတ်မှတ်နိုင်၊ မခွဲခြားနိုင်ခဲ့ရင် ကုသမှုဟာလည်း ထိရောက်မှုရှိမှာမဟုတ်ဘူး။



အရေးပြားရောဂါတစ်ခုဟာ ယားနာနှင့်ခူ ဟုတ် မဟုတ် ဆရာဝန်က နည်းလမ်းမျိုးစုံသုံးပြီး ရောဂါသတ်မှတ်တတ်တယ်။ ထိုနည်းတူစွာပဲ သင့် ယားနာရဲ့ အတိမ်အနက်၊ ကုသမှုနည်းဗျူဟာ စတာတွေကို သွယ်ဝိုက်ဖို့ သင့် အရေးပြားဆရာဝန်က အောက်ပါအချက်တွေကို မေးမြန်း စမ်းသပ်နိုင်တယ်။

- ဖြစ်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီဆိုတာ အပါအဝင် ခံစားမှုလက္ခဏာ များနဲ့ ရောဂါရာဇဝင်၊

- မိသားစုနဲ့ ဆွေမျိုးနီးစပ်တွေထဲမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နှာခေါင်းအငြွေ့ ရောင်ခြင်း၊ နှာချေလွယ်ခြင်း၊ ယားနာဖြစ် သူ ရှိ မရှိ၊

- ရောဂါပိုဆိုးအောင် ဆွပေးတဲ့အချက်တွေ

- အရင်ကနဲ့ အခုလက်ရှိသုံးနေတဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ လိမ်းဆေးတွေ၊ ကုသမှုတွေ၊

- ရောဂါခံစားမှုလက္ခဏာတွေက သင့် နေ့စဉ်အလုပ်ကိစ္စများအပေါ် ဘယ်လောက်အထိ သက်ရောက်မှုရှိ မရှိနဲ့ သင်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ၊

- ဘယ်လိုကုသမှုမျိုး သင်လိုချင်တာလဲ၊

- ယားနာအပေါ်မှာ နောက်ထပ်ရောဂါပိုး ဝင် မဝင် ကြည့်ရှု စစ်ဆေး ခြင်း၊

- ကလေးလူနာအတွက် ကြီးထွားမှုနှုန်းနဲ့ အခြားစစ်ဆေးမှုများ စတာ တွေပဲဖြစ်တယ်။

**ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ချက်လိုသလား**

ယားနာအတွက် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ချက်ဆိုတာ မရှိဘူး။ သွေး၊ ဆီး စတာတွေစစ်ရုံနဲ့ ယားနာ ဟုတ် မဟုတ် မပြောနိုင်ဘူး။ ရောဂါရာဇဝင် မေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်း၊ အရေးပြား စမ်းသပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ လိုအပ်ရင် သွေးဖောက်ခြင်း၊ Patch Test ခေါ် အလာဂျီစစ်ဆေးခြင်းတွေနဲ့ ရောဂါသတ်မှတ်လေ့ရှိတယ်။ ရောဂါသတ်မှတ်ဖို့နဲ့ ကုသမှုအစီအစဉ်ဆွဲဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ တစ်ကြိမ်ထက်မက တွေ့ဖို့လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါသတ်မှတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးက အရေးပြားဆရာဝန်ရဲ့ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားတဲ့ မျက်လုံး တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမျက်လုံးတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ အတွေ့အကြုံနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိနေတယ်။





# ယားနာနှင့်မှားတတ်သော ဆင်တူရောဂါများ

ယားနာနဲ့ဆင်တူပြီး မှားတတ်တဲ့ အရေပြားရောဂါများစွာ ရှိတယ်။ သင်လည်း မှားနိုင်သလို၊ သင့်ဆရာဝန်လည်း မှားတတ်တယ်။ ဒါတွေထဲက အပြစ်မှားပြီး မှားလေ့ရှိတဲ့ အရေပြားရောဂါတချို့ကို ရှင်းပြချင်တယ်။

## ဆိုရီဇေဝစ်

ဆိုရီဇေဝစ် (Psoriasis) ဆိုတာ အရေပြား အသားတက်မြန်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ အရေပြားရောင်ပြီး ထူနေတယ်။ အရေပြားဆဲလ်တွေ ပွားများနှုန်းဟာ သာမန်ထက် ဆယ်ဆလောက်အထိ ပိုမြန်နေလေတော့



**ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး**

အရေပြားထူပြီး ယားနာနဲ့မှားတာဖြစ်တယ်။ အများဆုံးတွေ့ရတာက အဖြူရောင် အကြေးဖတ်တွေကပ်နေတဲ့ ထူထူနီနီ အရေပြားကွက်တွေပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ မိုးရေစက်လို အကွက်သေးသေးလေးတွေလည်း ရှိတယ်။ လက်သည်းခြေသည်းတွေမှာ အပေါက်တွေ၊ လက်သည်းကွဲတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံ၊ တင်ပါးကြားတွေမှာတော့ အဖတ်မကွာဘဲ အနီပြင်ကြီးဖြစ်နေတယ်။ ခေါင်းမှာ ဖောက်အရမ်းဆိုးသလို အဖတ်ကွာတတ်တယ်။ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးလိုနေရာတွေမှာတော့ အဖတ်ထူပြီး ကွာရုံတင်မကဘဲ အရည်ဖုတွေ ထွက်တတ်တယ်။ ရောဂါဆိုးရွားတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြစ်နေကာ ခန္ဓာကိုယ်နီရဲပြီး နေလို့မရအောင် ဖြစ်တတ်တယ်။



**ပွေးအမျိုးမျိုး**



ယားနာပေါ်မှာ မှိုထပ်ဝင်တတ်ပေမဲ့ ယားနာမရှိဘဲ မှိုချည်းသက်သက် ကူးစက်ကာ ပွေးအမျိုးမျိုးဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ယားနာနှင်းခူနဲ့ အမြဲမှားတတ်တယ်။ ယားတာချင်းလည်း တူတော့ မှားတတ်တာ မဆန်းဘူးပေါ့။ ပွေးကို နီနီဝိုင်းဝိုင်း အကွက်အနေနဲ့ တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ အလယ်မှာ

အသားကောင်းကျန်ပြီး ဘေးနှုတ်ခမ်းတွေ ထူနေတတ်တယ်။ ယားနာလိုပဲ တစ်ကိုယ်လုံး နေရာအနှံ့ ပွေးဖြစ်တတ်တယ်။ မတူတာက ယားနာက ဘယ်ညာနှစ်ဖက်စလုံးမှာ ဖြစ်နိုင်ပြီး ပွေးကတော့ နှစ်ဖက်ပြိုင်တူ ဖြစ်တာ ရှားတယ်။

ဝဲ

ဝဲဆိုတာလည်း အလွန်ယားတဲ့ ကူးစက် မြန်အရေပြားရောဂါ တစ်မျိုးပါ။



အရေပြားမှာ ဝဲပိုးကူးစက်ပြီး အလာလွန်တဲ့မြန်မှု ဖြစ်ပေါ်ကာ အလွန်ယားတဲ့ အနီစက်၊ အနီဖုတွေ ဖြစ်တာပါ။ တစ်ဦးကနေ တစ်ဦးကို အသားချင်းတိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု၊ အဝတ်အစား ဖိပ်ရာ ခင်းစတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေ ကနေတစ်ဆင့် သွယ်တိုက်ထိတွေ့

မှု စတာတွေကနေ ကူးစက်လေ့ရှိတယ်။

**အနာစက်**

အနာစက်ဆိုတာ အရေပြားမှာ ဘယ်တိုးရိုးယားပိုးဝင်တာပါ။ မျက်နှာ၊

လည်ပင်းတွေမှာဖြစ်တတ်ပြီး

အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါ်လာ၊

ပေါက်သွားကာ နီနီရဲ့ရဲ့ အကွက်

တွေကျန်ခဲ့တယ်။ အလွန် ကူး

စက်လွယ်တယ်။ ကျောင်းသား

အရွယ် ကလေးငယ်တွေ၊

ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ အဖြစ်

များတယ်။ ဆော့ကစားရာကနေ

ထိတွေ့ပြီး တစ်ဦးကတစ်ဦးကို

ကူးစက်ကြတာ ဖြစ်တယ်။



ယားနာနှင့်ခူရောဂါနဲ့ မှားတတ်တဲ့ ဆင်တူရောဂါများအကြောင်း ပြီးပြီ ဖြစ်လို့ ယားနာနှင့်ခူကုသခြင်းအကြောင်း ဆက်ပါမယ်။

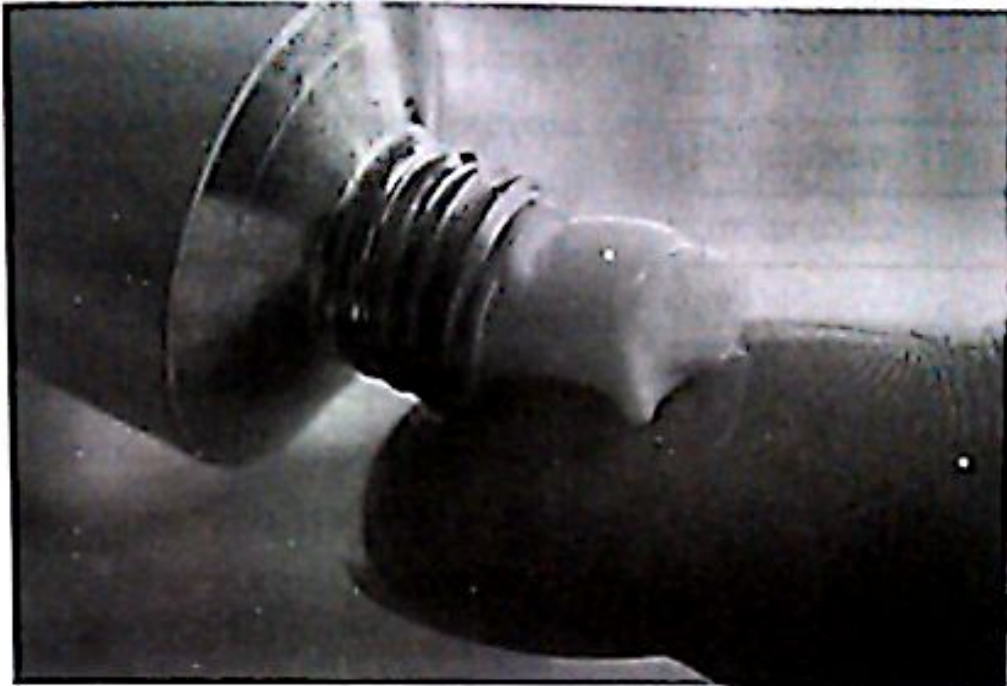
□





ရောဂါသတ်မှတ်ပို့  
အရေးကြီးဆုံးက  
အခြေပြုဆရာဝန်ရဲ့ ကောင်းမွန်လေ့ကျင့်ထားတဲ့  
ပျက်လုံးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။  
အဲဒီပျက်လုံးတွေရဲ့ နောက်ကျယ်မှာ  
အတွေ့အကြုံနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိနေတယ်။





## ယားနာကုသခြင်း

ယားနာနှင့်ခူဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။ အဝအရည်အသွေးကို လျော့ကျစေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းမွန်သေချာစွာ ကုသထိန်းချုပ်ထားရင် ဒါမျိုးတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ လိုအပ်တာက အချိန်ရယ်။ သင့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရယ် ဖြစ်တယ်။ သင့်အရေပြားကို ဝရုဏ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သိထားရပါမယ်။

### ယားနာက သင့်အပေါ် အယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ

မကြာမကြာပြောခဲ့သလိုပဲ ယားနာနှင့်ခူ ဆိုးရွားနေတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့သူကို အလွန်ခွဲကွဲပေးတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာဆိုရင်လည်း သူတို့သာမက



စိတ်တင်းကျပ်မှု  
 ဖိစီးမှုများကြောင့်  
 ပြန်ဖြစ်ကြတာလည်း  
 ရှိတယ်။  
 ဆေးပြင်းပြင်းနဲ့ပဲ  
 သက်သာတာလည်း  
 ရှိတယ်။



အကြောင်းနားလည်ရင် ကုသမှုက ပိုမိုထိရောက်အောင်ပြင်တယ်။  
 ယာဉ်မောင်းထိုင်ခုံမှာ ထိုင်နေတာက သင်ပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိထားပါ။  
 သင်ဟာ ဆရာဝန်နဲ့ထပ်တူ အရေးကြီးတယ်။

**တယ်အချိန်မှာဆရာဝန်နဲ့ တွေ့မလဲ**

လူထုရဲ့ ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှဟာ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ  
 အရေးပြဿနာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဖြစ်တတ်တယ်။ အရေးပြောရောဂါ  
 တွေဟာ အဖြစ်များတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ယားနာနှင်းခူဟာ အဖြစ်အများ  
 ဆုံးပဲ။ အောက်ပါအချက်တွေဟာ အရေးပြောဆရာဝန်နဲ့ ပြသပို့ဖြစ်တယ်။

- ဘာဖြစ်မှန်းတော့ မသိဘူး။ ဝါပေမဲ့ အသားခြောက်ကာ ယားယံ  
 နေပြီး ယားနာဖြစ်တယ်လို့ ထင်တယ်။
- ယားနာကို ကုနေတယ်။ သက်သာသွားပြီး ပြန်ဖြစ်နေတယ်။

မိဘတွေပါ စိတ်ညစ်ရတယ်။ စိတ်မပျက်  
 ပါနဲ့။ ကောင်းသတင်းလည်း ရှိပါတယ်။  
 ယခင်ကပြောကြသလို ယားနာနှင်းခူကို  
 ပျောက်အောင် ကုလို့ မရဘူးဆိုတာ မပုန်  
 တော့ဘူး။ သင်နဲ့ သင့်အရေးပြောဆရာဝန်  
 ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကုသနိုင်တာတွေ  
 အများကြီးပါ။ ခေတ်တွေပြောင်းခဲ့ပြီ။  
 ဆေးသိပ္ပံပညာဟာ အချိန်နဲ့အမျှ တိုးတက်  
 နေတယ်။ ယားနာနှင်းခူရဲ့ ခံစားမှုလက္ခဏာ  
 တွေ ပပျောက်အောင် ရရှိနိုင်တဲ့ ဆေးပစ္စည်း  
 တွေ အများကြီးရှိနေပြီ။

ဝါပေမဲ့ ယားနာဟာ တစ်နေ့ ဆေး  
 တစ်လုံးသောက်ရုံနဲ့ ကောင်းနေတဲ့ ရောဂါ  
 မှီးတော့ မဟုတ်ဘူး။ လူနာနဲ့ ဆရာဝန်အတူ  
 ပူးပေါင်းကုသရတာမျိုးပါ။ ရောဂါ

- ယားနာအတွက် လက်ရှိကုသပုံကို သိပ်မကြိုက်ဘူး။ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ တိုင်ပင်ချင်တယ်။
- တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ယားနာပြန်ဖြစ်နေတတ်တယ်လို့ သံသယ ရှိနေတယ်။ ဥပမာ - တစ်ခုခုကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ် မိတာမျိုးပါ။
- ကုတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မသက်သာဘူး။ ပိုဆိုးလာတယ်။

**ဆရာဝန်က ဘာထုတ်ပေးမလဲ**

ယားနာဆိုတာ ရောဂါသေချာသတ်မှတ်နိုင်ခဲ့ရင် ဆရာဝန်က သင့်ကို ဘယ်လိုယားနာအမျိုးအစားဆိုတာရယ်၊ ဘယ်လိုကုသမယ်ဆိုတာရယ်ကို ရှင်းပြပါလိမ့်မယ်။ ကုသမှုမှာ ယားနာအမျိုးအစား၊ ဘယ်လောက် ဆိုးရွား နေသလဲ၊ လူနာရှင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်၊ လက်ရှိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ပူးတွဲရောဂါများ ရှိ မရှိ အပြင် အခြားအချက်များ ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ အစီအစဉ်ဆွဲရတယ်။ ကုလို့ကောင်းလာရင် ဒါတွေ မြင်ရခဲစားရမယ်။

- ယားတာ လျော့လာမယ်။ သက်သာလာမယ်။
- အရေပြားရောင်တာ၊ နီရဲတာ လျော့လာမယ်။
- ပိုးဝင်တာတွေ ပျောက်သွားမယ်။
- အဖတ်တွေရှိရင် ကွာလာမယ်၊ ထပ်ထွက်တာ နှေးလာမယ်။
- ယားနာအသစ်ပေါ်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။

သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ ထိုးဆေးများအပြင် အခြားနည်းများပါ ပေါင်းစပ်ကုသရတယ်။ ကုသမှုဟာ အမြဲတစ်သမတ်တည်း မဟုတ်ဘူး။ သက်သာလာရင်၊ ပိုဆိုးလာရင်၊ ခရီးသွားစရာရှိရင်၊ ပြန်ဖြစ်ရင်၊ ယားနာ ကုသမှုဟာ ခက်ခဲတတ်တယ်ဆိုတာလည်း သိထားသင့်တယ်။ သက်သာသလို ရှိပေမဲ့ လက္ခဏာတွေရှိနေသေးရင် ဆရာဝန်ကိုပြောပြပါ။ ဆေးပြောင်းဖို့ လိုကောင်းလိုမယ်။ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ ဖိစီးမှုများကြောင့် ပြန်ဖြစ်ကြတာလည်း ရှိတယ်။ ဆေးပြင်းပြင်းနဲ့မှ သက်သာတာလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာ ဆိုတာ လူနာနဲ့ဆရာဝန် နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး ကုရတာလို့ ပြောချင်တာပါ။



ယားနာကုသနည်းများ

အရေပြားကုသမှုဟာ အခြားရောဂါများနဲ့ ကွဲပြားတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါအများစုက သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးများနဲ့ပဲ ကုသကြတယ်။ ယားနာ



ကုသမှုမှာတော့ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးအပြင် လိမ်းဆေးများပါဝင်တဲ့ ဆေးဝါးများ၊ ရောင်ခြည်ပြ ကုသခြင်းနည်းများ၊ ဖန်ရည်ကပ်ခြင်း၊ ဖြည့်စွက်အစာစတဲ့ ဖြည့်စွက်ကုသခြင်းများအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်း

များအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ကုသနည်းများက ဒါတွေပါ။

- ဖန်ရည်ကပ်ခြင်း (Cold Compress)
- စတီးရွိုက်ဆေးများ (Steroids)
- ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများ (Emollients & Moisturizers)
- ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ (Antibiotics)
- အယားပျောက်ဆေးများ (Antihistamines)
- ရောင်ခြည်ပြကုသခြင်း (Phototherapy)
- ရောဂါပြီးစနစ် ထိန်းညှိဆေးများ (Immunomodulators)
- ဖြည့်စွက်အစာ (Dietary Supplements)
- စိတ်ပိုင်းပံ့ပိုးမှု (Emotional Support)

အထက်ပါနည်းများကို တစ်ခုချင်း ရှင်းပြပါဦးမယ်။





# ဖန်ရည်ကပ်ခြင်း

ယားနာနှင်းခူ အမျိုးမျိုးအတွက် လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးမလိမ်းခင် ရှေးဦးစွာ လုပ်လေ့ရှိတာက ဖန်ရည်ကပ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ရေအေးထဲမှာ ဖန်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ကာ အဝတ်စိမ်ပြီး ပွဖွညစ်ကာ ယားတဲ့အရေပြားကို တိုက်ရိုက်ကပ်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဈေးလည်းမကြီး၊ ငွေလည်းမကုန်ဘဲ အကျိုးအများကြီးရှိတယ်။ ယားတာ လျော့သွားတယ်။ နီရဲတာ၊ အရေပြား ရောင်ရမ်းတာ လျော့စေတယ်။ အရေပြားခြောက်သွေ့မှုနည်းကာ ပိုမို ပျော့ပျောင်းလာစေတယ်။ ကုတ်ရတာနည်းပြီး အိပ်လို့ပိုရတယ်။ အခြားပိုးဝင်တာတွေကို



လျော့ကျစေတယ်။ အခြားလိမ်းဆေးများရဲ့ ထိုးဖောက်မှု ပိုမိုအားကောင်း  
စေတယ် စတာတွေပဲ။

ဖန်မှုန့်ဆိုတာ ပိုတက်ဆီယမ်ပါမင်ဂနိတ်ပါ။ ရေနဲ့ ၁:၅၀၀၀ အချိုး  
ရောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိုးရဖို့အတွက် လလုံထဲကို ရေအေးထည့်ပြီး  
ဖန်မှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ရတယ်။ ထည့်တာနည်းရင် အရောင်ဖျော့နေပြီး  
များသွားရင် မည်းလာလိမ့်မယ်။ ပန်းရောင်ရင့်ရင့်ဆိုရင် လိုချင်တဲ့ အချိုး  
အဆပဲ။ ရေစုပ်တဲ့ချည်ထည် ပုဝါပွပွကိုစိမ်ပြီး ယားနာနေရာကိုအုပ်ကာ  
ကပ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အေးတာလျော့သွားရင် ပြန်စိမ်ပြီး ပြန်ကပ်ရပါမယ်။  
ဒီလိုကပ်လိုက်ခွာလိုက်နဲ့ အချိန်ရှိသလို ၅ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့် တစ်နေ့  
နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် လုပ်ပေးရင် ကောင်းတယ်။ ရေအေးအစား ရေခဲရေလည်း  
သုံးနိုင်တယ်။ လူတစ်ချို့မှာတော့ ဖန်ရည်ကပ်တဲ့အစပိုင်းမှာ ပိုယားလာသလို  
ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းကျတော့ ယားတာပျောက်သွား၊ သက်သာသွားတာလည်း  
ရှိတယ်။





# စတီးရွိုက်ဆေးများ

ယားနာနှင့်ခုကုသရာမှာ အဓိကဇာတ်လိုက်က စတီးရွိုက်ဆေးများ ပြစ်တယ်။ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးအမျိုးမျိုးရှိတယ်။ Corticosteroid, Glucocorticoid, Steroid ဆိုပြီး အမျိုးမျိုးသုံးနှုန်း ကြတယ်။ ငြိမ်းခဲ့တဲ့ အနှစ်လေးဆယ်လောက်ကတည်းက စတင်အသုံးပြုလာခဲ့ပြီး အရေပြားဆေးပညာသမိုင်းကို တစ်ခေတ်ဆန်းစေခဲ့တာပေါ့။ ရှေးယခင်က ကုသလို့ မရတဲ့ အရေပြားရောဂါ အမျိုးမျိုးဟာ စတီးရွိုက်ဆေးတွေနဲ့ကျမှ သက်သာပျောက်ကင်းလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတီးရွိုက်ဟာ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓားချွန်ချွန်တစ်လက်လို့ပဲ။ အကျိုးများသလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း အများကြီး



ရိုတယ်၊ မီးတစ်ဖက်၊ ရေပူတစ်ဖက်လိုပေါ့။ အကျိုးအများဆုံးရပြီး ဆိုးကျိုး မရှိအောင် ဆရာဝန်ရဲ့ကျမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံက အခရာပါ။

**စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးများ**

ယနေ့အချိန်မှာ အရေပြားဆရာဝန်တွေဟာ ယားနာနှင့်ခွဲ ကုသတဲ့အခါ အခြားဆေးအမျိုးမျိုးထက် စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးများကို အသုံးပြုနေကြတယ်။ ယားနာကုသမှုမှာ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုက အရေပြားယားတာ၊ ရောင်တာကို လျော့ကျစေပြီး နောက်ထပ် ယားနာကွက် အသစ်မထွက်စေဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို စတီးရွိုက်က လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေကို ယားနာလိမ်းဆေးလိုလည်း လွယ်လွယ်



ခေါ်နိုင်တယ်။ ပြင်းအားအမျိုးမျိုး ရှိပြီး အားပြင်းလေလေ၊ အာနိသင် နဲ့ ဆိုးကျိုးများလေလေဖြစ်တယ်။ ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံးနဲ့ အာနိသင် အများဆုံးရစေဖို့ သင့်လျော်တဲ့ ပြင်းအားကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ် တတ်ဖို့က ဆရာဝန်အတွက် အလွန် အရေးကြီးတယ်။

**စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးပြင်းအားအမျိုးမျိုး ဥပမာများ**

<u>ပြင်းအား</u>		<u>အမည်</u>
အပျော့ (Mild)	-	ဟိုက်ဒရိုကော်တီဆုန်း (Hydrocortisone)
အလယ် (Moderate)	-	ဘီတာမီတာဆုန်း (Bethamethasone)
အပြင်း (Potent)	-	ဖလူစီနိုလုန်း (Flucinolone)
အပြင်းဆုံး (Very Potent)	-	ကလိုဘီတာဆော (Clobetasol)



ဒီလိမ်းဆေးတွေကို ဖန်ရည်ကပ်ပြီးမှ လိမ်းတာကောင်းတယ်။ ဖန်ရည်  
ကြောင့်ပိုပြီး ပျော့ပျောင်းနေတဲ့အရေပြားမှာ လိမ်းဆေးများ ပိုပိုထိုးဖောက်စုပ်ယူ  
လွယ်တာကြောင့်ပါ။ လိမ်းတဲ့အခါမှာ ငိုးငိုးလိမ်းရုံနဲ့ရပြီး ပရုတ်ဆီလိမ်းသလို  
ဖိပွတ်ဆွဲရာမလိုပါ။ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်မှ လေးကြိမ် လိမ်းနိုင်တယ်။

**စတီးရွိုက်သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးများ**

အရေပြားဆရာဝန်က စတီးရွိုက်သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေကို  
လွယ်လွယ်အသုံးပြုလေ့မရှိဘူး။ ယားနာနင်းခူ သိပ်ဆိုးရွားနေမယ်၊ ဧရိယာ  
အများကြီးဖြစ်နေမယ်၊ လိမ်းဆေးတွေနဲ့ မတိုးဘူး၊ ဝါမှမဟုတ် ရုတ်တရက်  
ပြန်ပေါ်လာပြီး နေထိုင်ရခက်နေမယ်စတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အသုံးပြုကြ  
တယ်။ သုံးရင်လည်း အချိန်ခဏတာပဲ သုံးကြတာများတယ်။ ကလေးတွေ၊  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ အသုံးပြုတာရှားတယ်။

လိမ်းဆေးတွေလိုပဲ စတီးရွိုက်သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးများဟာ ယားတာကို  
အလွန်သက်သာစေတယ်။ အလာဂျီနဲ့ တုံ့ပြန်မှုယားနာ စတာတွေကိုလည်း  
အမြန်ပျောက်ကင်းစေတယ်။ သုံးတတ်ရင် အလွန်ကောင်းတဲ့ ဆေးမျိုး  
ဖြစ်တယ်။

**စတီးရွိုက်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ**

ကျမ်းကျင်စွာ မသုံးတတ်ရင်၊ အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ အသုံးပြုရင်  
စတီးရွိုက်တွေမှာ မကောင်းတာတွေရှိတယ်။ မျက်စိအတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊  
အစာအိမ်နာအဖို့ဖို့၊ ကြီးထွားနှုန်းနှေးခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အရိုးပွခြင်း စတာ  
တွေအပြင် အရေပြားပါးတာ၊ အရောင်မညီညာတာ၊ အကြောပြတ်တာ၊  
သွေးကြောငယ်တွေ ပေါ်လာတာ၊ ရောဂါပိုဆိုးလာတာ၊ ရောဂါပိုဝင်တာ စတာ  
တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဝါတွေကြောင့် စတီးရွိုက်ကို မသုံးရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။  
သတိထားအသုံးပြုရမှာဖြစ်တယ်။ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး  
ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ညွှန်ကြားသလောက်သာ အသုံးပြုပါ။ မိသားစု မိတ်ဆွေ  
စတာတွေနဲ့ ဝေမျှမသုံးပါနဲ့။ ဒီအချက်တွေဟာ စတီးရွိုက်သုံးရာမှာ မှတ်သား  
စရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။







လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး  
ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ညွှန်ကြားသလောက်သာ အသုံးပြုပါ။  
ပိသားစု၊ ပိတ်ဆွေ စတာတွေနဲ့ ဝေမျှ မသုံးပါနဲ့။





## ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများ

ယားနာနှင့်ခူရဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အဓိကကျတာတစ်ခုက စာသားခြောက်ပြီး အရေပြားအစိုဓာတ်နည်းနေတာပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒါအတွက် ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများ လိုအပ်တယ်။ ဆေးပညာအရ Emollient or Moisturizer လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလိမ်းဆေးများဟာ အရေပြားအလွှာတွေထဲက ရေဓာတ်အငွေ့မပြန်စေဘဲ ထိန်းပေးတဲ့အတွက် စာသားအရေ နူးညံ့စွတ်ပျော့ပျောင်းနေစေတယ်။ ဒါကြောင့် အသားခြောက်တာသက်သာပြီး အယားဓာတ်၊ အရောင်ဓာတ်များ လျော့စေတယ်။



ဒီလိမ်းဆေးများကို စိဘောရစ်အဆီယားနာ တစ်မျိုးကလွဲလို့ ကျန် ယားနာနှင့်ခူအားလုံးမှာ သုံးနိုင်တယ်။ ဒီဆေးတွေကြောင့် စတီးရွိုက်ယားနာ လိမ်းဆေးများ လိမ်းဖို့လိုတဲ့ ပမာဏကိုလည်း တစ်ဝက်ခန့်အထိ လျော့ချ နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုများက ဆိုပါတယ်။ ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးများဟာ အောက်ပါအာနိသင်တွေ ရှိတယ်။

- အသားခြောက်တာ လျော့စေတယ်။
- အရေပြား ခုခံကာကွယ်မှုစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပေး တယ်။
- စတီးရွိုက်ယားနာလိမ်းဆေးများရဲ့ အစွမ်းကိုလည်း မြှင့်စေတယ်။ ရေရှည်သုံးရတာကိုလည်း လျော့စေတယ်။
- အရေပြားလွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်မှုကို နည်းစေတယ်။
- အသားအရေ ချောမွတ်စေလို့ ပိုမို ကြည့်ကောင်း စေတယ်။



အရေပြားဆဲလ်အလွှာ အသီးသီးထဲကို ထိုးဖောက် စိမ့်ဝင်နိုင်တဲ့ လိုးရှင်း (Lotion)၊ ခရင်မ် (Cream) နဲ့ အဆီပျစ် (Ointment) ဆိုပြီး ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေး အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အမျိုးအစားကွဲပြားသလို လိမ်းရတာ လွယ်ကူမှု ရှိ မရှိ ကွဲပြားတယ်။ အသားပေါ်မှာ ယုံ့နှံ့တည်ရှိမှု ကွဲပြားတယ်။ အချိန်ကြာကြာ ခံနိုင်မှုကွဲပြားတယ်။ အရေပြားကို ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်စွမ်း လည်း ကွဲပြားကြတယ်။ ဒီလိုကွာခြားချက်တွေက လိမ်းဆေးရဲ့ အဆီဓာတ် (Lipid) ပါဝင်မှု အနည်းအများပေါ်မှာ မူတည်တာပါ။

ဒါကြောင့် လိုးရှင်းလိမ်းမလား၊ ခရင်မ်လိမ်းမလား ဆိုတာက ယားနာ နှင်းခုဖြစ်နေတဲ့ အသားအရေပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။ ဒီဇယားကို ကြည့်ပါ။

အရေပြားပုံစံ	လိုးရှင်း	ခရင်မ်	အဆီပျစ်အိုင်ဆင့်
အနည်းငယ်ခြောက်သွေ့နေ	✓	✓	
အလယ်အလတ်မှ ဆိုးရွားစွာခြောက်သွေ့နေ		✓	✓
အထူးထူတဲ့အရေပြား	✓		
ပိုးဝင်၊ အရည်ထွက်ကာ ပိတ်နေ	✓	✓	





လိုးရှင်း၊      ဆရင်      ဒိုင်းဆင့်



တိုင်းမင့်တွေဟာ အသိအများဆုံးဖြစ်လို့ လိမ်းရတာခက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုးရှင်းနဲ့ ခရင်တွေထက် ရေခဲဓာတ်ကို ပိုကြာကြာထိန်းပေးနိုင်တယ်။ ခရင်တွေက ဝတ်ယပါ။ အသားခြောက်တာ အတွက်နဲ့ အလယ်အလတ်ပြင်းတဲ့ ယားနာများအတွက် သုံးတယ်။ လိုးရှင်းတွေမှာ ရေအများဆုံးပါဝင်လို့ လိမ်းလို့ အလွယ်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲဓာတ်ကို ကျန်အမျိုးအစားတွေလောက် မထိန်းထားနိုင်ဘူး။ ဒီပုံကို ကြည့်ပါ။

အလှကုန်ကောင်တာမှာရောင်းတဲ့ အပြေးလိုးရှင်းနဲ့ ခရင်တွေကို လည်း အသုံးပြုနိုင်တယ်။ သတိပြုဖို့တစ်ခုက အလှကုန်ဆိုတော့ ပါဝင်တဲ့ ပွေးရနံ့နဲ့ တာရှည်ခံပစ္စည်းတွေက ယားနာကို အလွန်နဲ့ တုံ့ပြန်မှုပြင်ပပြီး ပိုဆိုးစေနိုင်တယ်ဆိုတာပဲ။ လိမ်းပြီးတဲ့အခါ ပူတာ၊ ယားတာ၊ ဇူးတာ၊ အသားပိုခြောက်လာတာ စတာတွေ ခံစားရရင် ဆက်မသုံးပါနဲ့။ ရပ်ထားပါ။ တံဆိပ်တွေမှာ ရနံ့မရှိ (Unscented) ဆိုတာရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက ပွေးရနံ့ မပါပေမဲ့ ပါဝင်တဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းရနံ့တွေကို ပျောက်စေဖို့ ရနံ့ဖုံးရနံ့တော့ ပါဝင်တယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။ အဲဒီအစား ရနံ့မပါ (Fragrance Free) ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။

ရေခဲဓာတ်ထိန်းပစ္စည်းများဖြစ်တဲ့ လိုးရှင်း၊ ခရင်နဲ့ တိုင်းမင့်များကို အသုံးပြုရာမှာ အကျိုးအများဆုံးရစေဖို့ သိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေရှိတယ်။

(၁) ဒီလိမ်းဆေးတွေကို လိုသလို များများလိမ်းပေးရယ်။ သိပ်များလို့ တစ်ခုခုဖြစ်ပလာအံ့ဆိုပြီး မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ လိမ်းဆေးဆိုပေမဲ့ ပြင်းတဲ့ဆေးဝါးများ မပါလို့ ပိုသွားတယ်ဆိုတာမရှိဘူး။



(၂) နေ့စဉ် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် လိမ်းပေးရန်လိုတယ်။ တကယ်တော့ ဒါတွေကို ခဏခဏနဲ့ သတိရတိုင်းလိမ်းပေးပါ။

(၃) ရေကူးပြီးတဲ့အခါ၊ လက်ဆေးပြီးတဲ့အခါ၊ ရေချိုးပြီးတဲ့အခါတိုင်း လိမ်းပေးရန် လိုတယ်။

(၄) လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုး လိုသလိုသုံးရတယ်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ အဆီ များတဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်း၊ နေ့ဘက်မှာ လိမ်းရလွယ်ကူပြီး အဆီနည်းတဲ့ လှီးရှင်း၊ ခရင်မ်များ လိမ်းတာမျိုးပါ။

(၅) ယားနာပျောက်သွားပြီဆိုပြီး ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးများကို မရပ်ပစ်ပါနဲ့။ ယားနာပြန်မထအောင်၊ အသားမခြောက်အောင် ဆက်လက် လိမ်းပေးပါ။

ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးများကို ဒီလောက်အကျယ်ရေးပြနေရတာ အကြောင်းရှိတယ်။ မသုံးတတ်ရင် ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တဲ့ စတီးရှိုက်ယားနာ လိမ်းဆေးများကိုပဲ လူနာများရော၊ ဆရာဝန်များပါ လွယ်လွယ်သုံးနေကြပြီး တွဲသုံးဖို့လိုအပ်တဲ့ ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများကို သုံးရကောင်းမှန်းမသိဘဲ အသုံးမပြုကြတာကြောင့် အခုလို ရေးသားရှင်းပြရတာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။





## ပိုးသတ်ဆေးများ

ယားနာကုသခြင်းအကြောင်းမှာ ပန်ရည်ကပ်ခြင်း၊ စတီးရွိုက်ဆေးများနှင့် ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးများအကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။ အခု ပိုးသတ်ဆေးများအကြောင်း ဆက်ပါမယ်။

### ပိုးသတ်ဆေးဆိုတာ

ယားနာဆိုတာ အလွန်ယားတဲ့ပြဿနာပါ။ လေ့လာမှုအရ အပြစ်အမှားဆုံး ယားနာအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အေတိုးပစ်ယားနာမှာ လူနာဟာ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ငါးရာမှ တစ်ထောင်ကြား ကုတ်တယ်ဆိုပဲ။ ကုတ်တဲ့အတွက် အခြေပြားပွန်းပဲ့ပျက်စီးကာ ပိုးဝင်လွယ်တယ်။



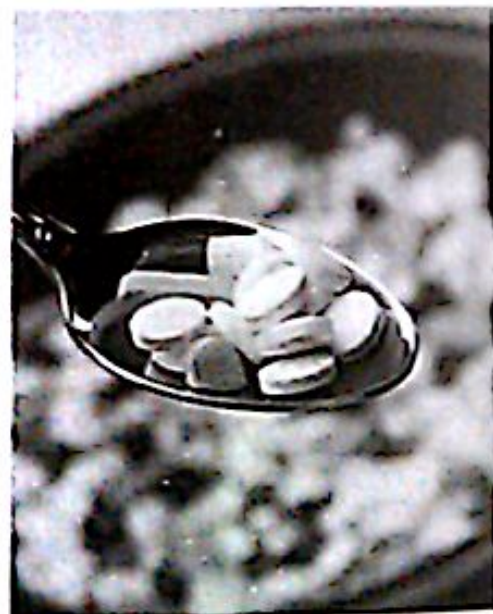
ယားနာနှင့်ခွဲဖြစ်နေတဲ့ အရေပြားဟာ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ မှို စတာတွေ ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း လျော့ကျနေတယ်။ ဒါကြောင့် သာမန်ထက် အလွယ်တကူပဲ ပိုးဝင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အရေပြားဆရာဝန်က ပိုးသတ်ဆေးများလည်း အသုံးပြုတတ်တယ်။ ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေး (Antibacterial)၊ ဗိုင်းရပ်စ်ဆေး (Antiviral) နဲ့ မှိုသတ်ဆေး (Antifungal)တို့ အားလုံးကို ပေါင်းပြီး ပိုးသတ်ဆေးများ(Antimicrobials)လို့ ခေါ်လိုက်တာပါ။ ဘယ်ယားနာနှင့်ခွဲ အမျိုးအစားဖြစ်ပါစေ၊ နောက်ထပ်ပိုးဝင်ခဲ့ရင် ဒီဆေးတွေကို အသုံးပြုကြရတယ်။

**ဘာလုပ်ပေးသလဲ**

ပိုးသတ်ဆေးဆိုတဲ့အတိုင်း ဘက်တီးရီးယား၊ မှို၊ ဗိုင်းရပ်စ် စတာတွေကို သေစေတယ်။ ယားနာနှင့်ခွဲမှာ ပိုးဝင်နေတာ ပျောက်စေတယ်။

**အသုံးပြုပုံ**

ပိုးဝင်မှုအခြေအနေကိုလိုက်ပြီး လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးများ အသုံးပြုကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ သိထားခဲ့သလိုပဲ ယားနာကုသရာမှာ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးများ၊ ရေခိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများ အသုံးပြုကြရတယ်။ ဒီဆေးတွေနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးများ ရောနှောထားတဲ့ လိမ်းဆေးများလည်း ရှိတယ်။ ခဲတစ်လုံးတည်းနဲ့ ငှက်နှစ်ကောင်ပစ်တဲ့ သဘောလိုပေါ့။



တကယ်လို့ လိမ်းဆေးနဲ့ ပိုးဝင်တာ မပျောက်ဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ ယုံ့နှံ့လာရင် ပိုးသတ်လိမ်းဆေးအစား သောက်ဆေးနဲ့ ထိုးဆေးများ အသုံးပြုကြတယ်။

**ပိုးသတ်ဆေးအတွက် ပုတ်သားစရာ**

ယားနာပျောက်ဆေးနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးအတွဲ လိမ်းဆေးတွေကို ပိုးဝင်နေတုန်းမှာပဲ သုံးကြတယ်။ ပိုးဝင်တာ ပျောက်သွားတာနဲ့ ပိုးသတ် လိမ်းဆေးများကို အသုံးပြုတာရပ်ရတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ပိုးသတ်လိမ်းဆေး တွေကို အကြာကြီးသုံးရင် နောင်တစ်ချိန် တကယ် လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ဆေးပတိုးတာ (Resistance) ဖြစ်တတ်တယ်။

ခါကြောင့် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာအသုံးပြုရန် အရေးကြီး တယ်။ သက်သာလာပြီဆိုပြီး ဖိမိသဘောနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးရပ်ပစ်တာ၊ ပြောင်းတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။





■  
ပိုးဝင်တာပျောက်သွားတာနဲ့  
ပိုးသတ်လိမ်းဆေးများကို  
အသုံးပြုတာ ရပ်ရတယ်။  
မလိုအပ်ဘဲ ပိုးသတ်လိမ်းဆေးတွေကို  
အကြာကြီးသုံးရင်  
နောင်တစ်ချိန် တကယ်လိုအပ်တဲ့အခါမှာ  
ဆေးမတိုးတာ(resistance)ဖြစ်တတ်တယ်။





## အယားပျောက်ဆေးများ

### အယားပျောက်ဆေးဆိုတာ

သင့်ဆရာဝန်က ယားနာကြောင့် ယားယံနေတာကို သက်သာစေရန် အယားပျောက်ဆေးများ ပေးတတ်တယ်။ အယားပျောက်ဆေးတွေက ယားယံခြင်းကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ သက်သာစေတာလဲ ဆိုတာကိုတော့ အတိအကျမသိဘူး။ လူတစ်ချို့မှာ အယားပျောက်ဆေးသောက်ပြီးရင် အိပ်မက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးတွေကို ညနေဘက်နဲ့ ညဘက်မှာ သောက်ကြရတာများတယ်။ ကောင်းကောင်းအိပ်လို့ ရစေတယ်။ အခု နောက်ပိုင်းမှာတော့ အိပ်မက်မတွေ့ အယားပျောက်ဆေးများလည်း ရှိတယ်။



ဘာလုပ်ပေးသလဲ

လေ့လာမှုအရ အယားပျောက်ဆေးကြောင့် ယားနာသက်သာစေတယ် ဆိုတာမှာ အဓိကအနေနဲ့ လူနာ ကောင်းကောင်းအိပ်လို့ရတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ရင် အရေပြားဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံ ကောင်းပြီး ယားနာနှင်းခူ သက်သာစေတယ်။

အသုံးပြုပုံ

ယားနာနှင်းခူဖြစ်ပွားမှု အနည်းအများ၊ ယားလို့နဲ့ အိပ်မရတာတွေ ပေါ်မှာမူတည်ပြီး ယားနာပျောက်ဆေးအမျိုးမျိုး သုံးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆေးတွေမှာ သိသာတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိဘူး။ ကလေးငယ်လေးတွေ ကိုတောင်မှ ပုံမှန်တိုက်တဲ့ ဆေးပမာဏဆိုရင် စိတ်ချလက်ချ တိုက်နိုင်တယ်။





# ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်း

ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ

ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်းဆိုတာ ယားနာကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ် တဲ့စက်နဲ့ ပြုသကုသခြင်းကိုခေါ်တာပါ။ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး မှားမပါဘဲနဲ့ ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်း တစ်မျိုးတည်းနဲ့တော့ ကုသလေ့မရှိဘူး။ တကယ်လို့ ယားနာနှင်းခူက ဆိုးဆိုးရွား ရွားဖြစ်ပွားနေပြီး အခြားကုသနည်းများနှင့် သိပ်မသက်သာလို့ ဖြစ်နေတဲ့အခါ သုံးတတ်တယ်။

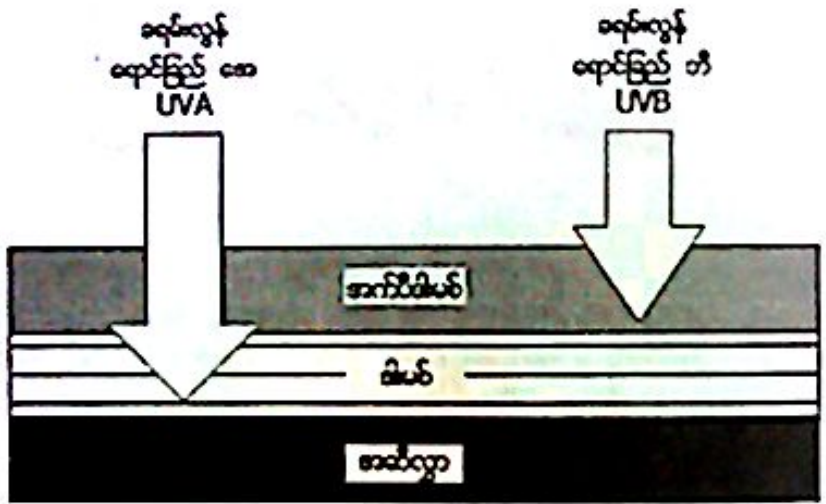
အတိုးပစ်ယားနာနဲ့ ထိတွေ့ယားနာအမျိုးအစားတွေအတွက် ပိုမို အသုံးပြုကြတယ်။



### ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပျားအကြောင်း

အသုံးပြုတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (Ultraviolet Light) နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ UVA နဲ့ UVB။ အာနဲဘီပေါ့။ တစ်ခုချင်းသုံးသလို နှစ်မျိုးတွဲပြီးလည်း သုံးကြတယ်။ အေက ဘီထက် အားပျော့တယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ရောင်ခြည်ကို တုံ့ပြန်မှုများစေဖို့ အရေပြားဆဲလ်တွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးတဲ့ သောက်ဆေးတစ်မျိုး (Psoralen) ဆိုတာနဲ့လည်း ပေါင်းစပ်သုံးကြတယ်။ ဒါကို PUVA ပူတလို့ခေါ်တယ်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေ (UVA) ဟာ အားပျော့တယ်ဆိုပေမယ့် အရေပြားကို ထိုးဖောက်မှုပိုနက်တယ်။ အရေပြားအလယ်လွှာ ဒါးမစ်အထိ ရောက်တယ်။ ဘီ(UVB) ကတော့ အပေါ်လွှာ အက်ပီဒါးမစ်ထိပဲ ထိုးဖောက်တယ်။ ဒီပုံကိုကြည့်ပါ။



### ကုသပုံ

ရောင်ခြည်ပြကုသစက်အကြောင်း သိထားရအောင် ရှင်းပြချင် တယ်။ ငါးပေပတ်လည်လောက်အကျယ် တယ်လီဖုန်းရုံလို ရုံငယ်ထဲမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ထုတ်လွှတ်တဲ့ မီးချောင်းတွေ နံရံတွေမှာ စီတန်း တပ်ဆင်ထားတယ်။ အဲဒီထဲကို အောက်ခံအဝတ်လောက်ပဲ ချန်ထားကာ ဝင်ရတယ်။ ရောင်ခြည် ခံယူရစေတယ်။

ရောင်ခြည်ပမာဏ အနည်းအများကို လေ့လာတွင် ထိန်းချုပ်ထားရမည်။



မနေ့မလက်ခံလိုက် ဝေပာရတယ်။  
နတ်မှာပုံရိပ် အလယ်မှာ ပုံရိပ်  
လိုတယ်။ မျက်စိကို ကာကွယ်  
ရန် မျက်ကာယန် ပတ်အင်စ  
တယ်။ မိမိအင်္ဂါမနေရာတစ်ခု  
ကို မှုဖျက်ပေးရမည်။ ပဟာယာ  
ကို သတိပြုရမည်။ ရက်ခြား  
ကုသမှုပေးရပြီး တစ်ပတ်ကို  
နှစ်ကြိမ်မှ ငါးကြိမ်အထိ ခုစု  
ပေါင်း အကြိမ်ခန့်လေးဆယ်ခန့်  
လိုအပ်တယ်။

**ရောင်ခြည်ကုသမှု အထုပ်ထုပ်ပုံ**

ကုသတဲ့ ခရမ်းလွန်

ရောင်ခြည်များဟာ အပြေးကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့  
ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်ပေါ်ပြီး အဲဒီကမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါငြိမ်စနစ် (Immune  
System) ကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုမိုကောင်းကောင်း ယားနာသက်သာစေတာ  
ဖြစ်တယ်။

**အကျိုးကျေးဇူးများ**

ရောင်ခြည်ကုသမှုရဲ့ အာနိသင်တွေက လူတစ်ဦးတစ်ဦး ပတုကြဘူး။  
ယေဘုယျအားဖြင့် အေးတိုးပစ်ယားနာသမားတွေဟာ အတော်ကြီးကို  
သက်သာလာကြတယ်။ လူနာ ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ သိသိသာသာ  
တိုးတက်မှုတွေ ပေါ်တင်တင် တစ်ချို့ဆို သုံးပတ်လောက်မှာ ယားနာပျောက်သွားတယ်။  
အေးတိုးပစ်ယားနာနဲ့ တွဲလျက်တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ အက်စီးဒီးယားမီးဝင်ခြင်း  
ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ခေါင်းပျက်ယားနာလိမ်းဆေးများ လိုအပ်မှု  
ပမာဏလည်း လျော့ကျသွားတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်။ ဒါတွေက  
ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်းရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေပါ။



**ဘေးအန္တရာယ်များ**

ရောင်ခြည်ကုသမှုကြောင့် အကျိုးရှိသလို မလိုလားတဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း သတိပြုဖို့လိုတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြစ်တာကြောင့် မျက်လုံးနဲ့ အရေပြားကို ထိုးဖောက်မှုပိုများကာ မျက်လုံးမှာ အတွင်းတိမ် စောစောဖြစ်တတ်တယ်။ အရေပြားမှာ အရွယ်မတိုင်မီ အသားအရေ ဘိုပင်းခြင်းနဲ့ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများလာပါတယ်။ အရေပြားယားတာ၊ နေလောင်သလို နီရဲတာ၊ အသားမည်းသွားတာ၊ နေလောင်ကွက်တွေ ပေါ်တာ၊ အရေတွန့်တာ၊ အဇေအကြောင်းတွေ ပေါ်လာတာတွေလည်း ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဝါကြောင့် ရောင်ခြည်ပြုကုသခြင်းဟာ ယားနာသမားတိုင်းအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ကုသမှုတော့မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး တွဲနေတာပို့ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ ကွပ်ကဲမှုအောက်မှာသာ ကုသရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။





## အခြားကုသဆေးများ

ယားနာနှင့်ခူကုသရာမှာ အဓိကကျပြီး အသုံးများတဲ့ဆေးများ အကြောင်း  
ရေးသားခဲ့တယ်။ ဘီတွေက မန်ရည်ကပ်ခြင်း၊ စတီးရွိုက်ဆေးများ၊ ရေခိုဓာတ်  
ထိန်း လိမ်းဆေးများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အယားပျောက်ဆေးများ၊ ရောင်ခြည်ပြု  
ကုသခြင်းအကြောင်းများ ပြီးခဲ့ပြီ။ ကျန်ရှိတဲ့ အခြားကုသဆေးများကတော့  
ဆေးကတ္တရာနဲ့ ရောဂါပြီးစနစ် ထိန်းညှိဆေးများဖြစ်ပါတယ်။

### ဆေးကတ္တရာ

ဆေးကတ္တရာဆိုတာ ယားနာနှင့်ခူကုသရာမှာ သုံးခဲ့တာ အစောဆုံး  
သုံးခဲ့တဲ့ ဆေးတွေထဲမှာပါတယ်။ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးများ မပေါ်ခင်က



ဆေးကတ္တရာကို အဓိကအသုံးပြုကြတယ်။ ဆေးပညာအရ Coal Tar လို့ ခေါ်တယ်။

**ဘယ်မှာ သုံးတာလဲ**

အေတိုးပစ်ယားနာ၊ လက်ယားနာနဲ့ စိဘောရစ်ယားနာတွေမှာ သုံးကြတယ်။ လိမ်းဆေး၊ ခေါင်းလျှော်ရည် စသည်ဖြင့်ရှိတယ်။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးနည်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနံ့ဆိုးတယ်။ အဝတ်အစားနဲ့ ထိတွေ့သမျှကို စွန်းထင်းစေတတ်လို့ အသုံးနည်းလာတယ်။

**အလုပ်လုပ်ပုံ**

ဆေးကတ္တရာဟာ ရောင်နေတဲ့အရေပြားကို ချောမွတ်စေတယ်။ အရောင် ကျစေတယ်။ ဒါကြောင့် ယားတာ၊ နီရဲတာ၊ အကြေးဖတ်ကွာတာတွေ သက်သာစေတယ်။ အရေပြားဆဲလ်များ အသစ်လဲလှယ်နှုန်းကို နှေးကွေးစေလို့ အရေပြားထူတာ သက်သာစေတယ်။ ဒါကြောင့် နှင်းခူမှာလည်း သုံးကြတယ်။

**အသုံးပြုပုံ**

လိမ်းဆေးနဲ့ ရှန်ပူများကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသုံးရတယ်။ ဆေးကတ္တရာ ခေါင်းလျှော်ရည် (Tar Shampoo) ဟာ စိဘောရစ်ယားနာကြောင့် ဦးခေါင်း အဖတ်ကွာတာ၊ ဗောက်ထတာကို မြန်မြန် သက်သာစေတယ်။ ခေါင်းကို ရေလောင်း ပြီး ရှန်ပူနဲ့ အမြှုပ်ထအောင် ပွတ်ကာ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ခန့် ထားပြီးမှ ရေပြန် ဆေးကြောရတယ်။ မကောင်းတာက ကတ္တရာကြောင့် ရွှေ့ရောင်၊ အဖြူရောင်နဲ့ မီးခိုးရောင်ဆံပင်တွေကို စွန်းထင်းစေ တာပဲဖြစ်တယ်။



## ရောဂါပြီးစနစ် ထိန်းညှိသောက်ဆေးများ

စာသုံးနည်းပြီး စမ်းသပ်သုံးစွဲကုသတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရှိနေသေးတယ်။ ပြည့်စုံအောင်နဲ့ ပဟုသုတအတွက် တင်ပြတာပါ။ Immunomodulator (လို့မဟုတ်) Immunosuppressant လို့ ခေါ်တယ်။ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးနဲ့ လိမ်းဆေးများအနေနဲ့ရှိတယ်။ လိမ်းဆေးတစ်ချို့ကို မြန်မာပြည်မှာ ရရှိနေပြီ။

### ဆိုင်ကလိုစပိုရင်း (Cyclosporine)

ယားနာနှင်းခဲ အရမ်းဆိုးရွားနေပြီး အခြားကုသနည်းများနဲ့ မသက်သာတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဒီဆေးကိုသုံးဖို့ စဉ်းစားကြတယ်။ အာနိသင် ပြင်းထန်ပြီး ဘေးထွက် မျိုးကျိုးများတဲ့ ဆေးပါ။

### အလုပ်လုပ်ပုံ

ဆိုင်ကလိုစပိုရင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါထိန်းစနစ်က သွေးဖြူ တစ်မျိုး T-Cell ဆိုတာကို ဖိနှိပ်ထားတဲ့အတွက် ယားနာမှာ အဓိကလက္ခဏာ ဖြစ်တဲ့ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း မဖြစ်စေတာပါ။ အာနိသင်ကောင်းသလို ခြေလက် များ ပူလောင်ထုံကျဉ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။

### သုံးတဲ့ရောဂါ

ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ အေတိုးပစ်ယားနာမှာ အဓိကသုံးတယ်။ တခြားဆေး တွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်သာရာကနေ ဒီဆေးသုံးလိုက်ရင် ချက်ချင်းပဲ သက်သာသွားလေ့ရှိတယ်။

### အသုံးပြုပုံ

ဆေးပြားနဲ့ အရည်နှစ်မျိုးရှိပြီး လိမ်းဆေးတော့ မရှိဘူး။ ဆေး မသောက် ခင် သွေးပေါင်ချိန်နဲ့ ကျောက်ကပ်ဓာတ်များ စစ်ဆေးထားရတယ်။ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း တိကျစွာ သောက်ရတယ်။ ရှစ်ပတ်ထက် မပိုရဘူး။





သာဝေပစ္စည်းဆိုပြီး သုံးချင်သလို သုံးလို့ မရဘူး။  
မသက်သာတာက အရေးမကြီးဘူး။  
တချို့ဆို အန္တရာယ်တောင် ဖြစ်စေတတ်တယ်။  
ဆေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သာဝေပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ်  
လွန်ရင် ဘေးဖြစ်တတ်လို့  
ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ဆွေးနွေးပါလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။





# ယားနာအတွက် အစားအစာ

ယားနာနှင့်အတွက် မိမိဘာသာ လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေ၊ ဖြည့်စွက်  
စားစားအစားတွေ ရှိတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် မလိုဘူးဆိုပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်  
ချင်တာကို ကျွမ်းကျင်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့ မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီးမှ လုပ်တာ  
ပိုကောင်းတာပေါ့။

သဘာဝပစ္စည်းနဲ့ ဖြည့်စွက်စားတွေဟာ ယားနာနှင့်အတွက် သက်သာ  
စေတယ်။ ပျောက်ကင်းစေတယ်ဆိုတဲ့ ကြော်ငြာတွေက အများကြီးပဲ။ တကယ်  
အမှန်တရားက အစားအစာတစ်ခု၊ သစ်မြစ်သစ်ဥတစ်ခု၊ လက်ဖက်ရည်  
တစ်မျိုးမျိုးဟာ ယားနာတကယ်ပျောက်တယ်ဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ



ကျော်ကြားပြီး နေရာတိုင်းမှာ သုံးစွဲနေကြပြီပေါ့။ သင့်အရေပြားဆရာဝန်ကလည်း ဝါမျိုးကိုမသုံးဘဲ ဘယ်နေပါ့မလဲ။ သဘာဝပစ္စည်းဆိုပြီး သုံးချင်သလို သုံးလို့မရဘူး။ မသက်သာတာက အရေးမကြီးဘူး၊ တချို့ဆို အန္တရာယ်တောင် ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဆေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဘာဝပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် လွန်ရင် ဘေးဖြစ်တတ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ဆွေးနွေးပါလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

**ယားနာအတွက် ပြည့်စွက်အစားအသောက်များ**

ယားနာအတွက် ပြည့်စွက်အစားအသောက်မှာ ဆီအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ Evening Primrose Oil, Borage Oil, Flaxseed Oil တွေပါတယ်။ ဗီတာမင်ဘီစစ်၊ ဗီတာမင်အီး၊ ဇင့်၊ တရုတ်နိုးရာသစ်ခေါက်ဆေးများ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ ပရိုဘီယိုတစ် (Probiotics) ခေါ် ဇီဝခြံပေါင်းများ ဖြစ်တယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ပြည့်စွက်အစားအသောက်များစုဟာ ယားနာနှင့်ခူအပေါ်မှာ အာနိသင်သိပ်မရှိကြဘူး။ Borage Oil ပရိုဘီယိုတစ်နဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေကတော့ ကောင်းတဲ့ အာနိသင်ရှိတာ တွေ့ရတယ်။

**ဘိုရာချ်အဆီ (Borage Oil)**

ပြည့်စွက်စာထဲမှာ အကောင်းဆုံးက ဘိုရာချ်အဆီပဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ကို ၅၀၀ မီလီဂရမ်နဲ့ ခြောက်လလောက် သောက်ပြီးတဲ့အခါ ယားနာ သက်သာလာတာ တွေ့ရတယ်။

**တီးပီတို (Evening Primrose Oil)**

ဒါလည်း နေ့ဦးမှာ အဝါရောင်အပွင့်ပွင့်တဲ့ အပင်တစ်မျိုးက ထုတ်တဲ့အဆီပဲ။ အရင်က ယားနာ သက်သာတယ်ဆိုပေမဲ့ ဒီလောက် မကောင်းဘူး။ ဒါပေမဲ့ သောက်မယ်ဆိုရင်လည်း နေ့စဉ် တစ်လုံးသောက်နိုင် တယ်လို့ ဆိုတယ်။

**ပရိုဘီယိုတစ် (Probiotics)**

ပရိုဘီယိုတစ်ဆိုတာ ဇီဝခြံပေါင်းဖြစ်ပြီး ကောင်းတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ပါဝင်တယ်။ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲနဲ့ သနပ်လို့ အချဉ်တည်





ထားတဲ့ အစာတွေမှာပါတယ်။ ဒါတွေကို သောက်ဆေးများ၊ ဖြည့်စွက်စာများအနေနဲ့ ထုတ်လုပ်ရောင်းချကြတာပါ။ ကောင်းတဲ့ဘက်တီးရီးယားဆိုတာက ကိုယ်ခန္ဓာကို ရောဂါမဖြစ်စေဘဲ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားများကို ဆိုလိုတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ ဒီလိုအကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေရှိနေတယ်။

အစောပိုင်း ယားနာဖြစ်ပွားပုံအခန်းမှာ 'တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အယူအဆ'အကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ ကလေးဘဝမှာ အရမ်းသန့်ရှင်းလို့ အပြောအနာမပေါက်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါပြီးစနစ် နှိုးဆွမှု အားနည်းကာ ယားနာပိုဖြစ်စေလွယ်တယ် ဆိုတာပါ။ ဒီလို ရောဂါခုခံမှုစနစ် အားနည်းတာဟာ သင့်ဗိုက်ထဲမှာ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယား နည်းနေလို့ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်အစာနဲ့ ဆေးများကြောင့် ရောဂါခုခံမှုအားကောင်းလာကာ အပြောအလာရှိနဲ့ ယားနာများဖြစ်တာ သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

**သစ်မြစ်ဆေးနဲ့ လက်ဖက်ရည်**

သစ်မြစ်ဆေးတွေကို ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးတွေအနေနဲ့ ရရှိနိုင်တယ်။ ယားနာနှင်းခုအတွက် တွင်ကျယ်စွာ ထုတ်လုပ် ရောင်းချကြတယ်။ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ အကြီးအကျယ်ဇရာသားနေကြတာ တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့် ထပ်သတိပေးလိုတယ်။ သဘာဝဆိုတိုင်း လုံးဝဆိုးကျိုးမရှိဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ လွန်ကဲရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သိပ်ဆိုးရင်



အသည်းပျက်စီးတာ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေအထိ ဖြစ်တတ်တယ်။

စနစ်တကျ လေ့လာမှုတွေအရတော့ ရိုးရာသစ်မြစ်ဆေးတွေဟာ ယားနာအတွက် အာနိသင်ရှိတာမတွေ့ရဘူး။ သစ်မြစ် လိမ်းဆေးခရင်မ်တွေလည်း



ထိုနည်းတူပဲ၊ တချို့ဆို ဟီးပျိုက်လိမ်းဆေးတွေ ရောနှောထားတာတောင်  
တွေ့ရတယ်။ ကြာရှည်သုံးရင် အပြောင်းပစ်တာ၊ သွေးကြောကျယ်တာ၊  
အကြောပြတ်တာ၊ ဖိုလ်တာ၊ အပွေးထူလာတာ တဲ့ ဟီးပျိုက်ဆိုးကျိုးတွေ  
တောင် ဖြစ်လာတာတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို လွယ်လွယ် မသုံးစေ  
ခင်ဘု။

ပြည့်စွက်စာတွေထဲမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Green Tea) မှန်မှန်  
သောက်တာက အကောင်းဆုံးအကျိုးတန်ဆောင်ရတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆိုးကျိုး  
လည်း မရှိဘူး။ ကျုပ်မှာ ယားနာသမား (၁၈)ယောက်ကို နေ့စဉ် လက်ဖက်  
ရည်ကြမ်း (၁)လီတာ မှန်မှန်သောက်ခိုင်းတာ (၆၃)ရာခိုင်နှုန်းမှာ တိုးတက်မှု  
ရရှိတယ်တဲ့။ တစ်ပတ်လောက်မှာ စသိသာလာပြီး တစ်လကျော်တဲ့အခါ  
ပိုကောင်းလာတယ်တဲ့။ ယားတာ၊ ရောင်တာ၊ အသားပြောက်တာတွေ လျော့  
သွားတယ်ဆိုပဲ။ အပြောင်းအတွက်တင်မက ကျန်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက်  
လည်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်းက ကောင်းကျိုးပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယားနာ  
သမားတွေအတွက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကိုတော့ ညွှန်းလိုတယ်။

**ယားနာအတွက် အစားအစာ**



ယားနာရှင်းသူမှာ ပြည့်စွက်  
အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
ပြောခဲ့တာတွေ များနေလေတော့  
ယားနာအတွက် အစားအစာကို  
အတိုချုပ်ရှင်းပြပါလို့ မေးလာ  
ခဲ့ရင် အောက်ပါ အချက်နှစ်ချက်  
ကိုပဲ အဓိကထား ပြောချင်တယ်။

- (၁) ကျန်းမာနေမညီညွတ်ပြီး အာဟာရပျို့တတဲ့ အစားအစာစားပါ။
  - (၂) ယားနာရှင်းသူဖြစ်စေ၊ ပြန်ထစေတတ်တဲ့ အစားအစာမျိုးကို  
မှတ်သားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မတည့်တဲ့အစာကိုသိဖို့ လူနာကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ လူနာ ကလေးငယ် ခဲ့  
မိဘကဖြစ်စေ အစားအစာ စာရင်းကို မှတ်သားထားဖို့လိုတယ်။ ယားနာပြန်ထ



တွေ့ စာတင်မျိုးကို သံသယရှိရင် ကိုယ်ဘာသာကိုယ် လေ့လာရှာဖွေ  
ဖို့လိုတယ်။ ဒီဒီအတိုပေးတဲ့ ရှောင်ပြီး တော်ကြည့်ပါ။ ယောနိသက်သာ  
သွားသလား။ ဒီဟာကိုပဲ ပြန်စားကြည့်ပါ။ ပြန်ယားလာသလား။ ဒါဆိုရင်  
ကိုယ်ဘာနဲ့မတည့်သလဲဆိုတာသိသွားပြီး ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါမယ်။

ကလေးငယ်တွေ အတိုးပစ်ယားနာတွေမှာ မတည့်တာဖြစ်လေ့ရှိတာ  
တွေက ပြေပဲလို အရေအဆန်များ နဲ့ ဥအမျိုးမျိုး ပဲလဲ တောတွေ ဖြစ်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဒီအစားအစာတွေက လူတိုင်းနဲ့မတည့်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မတည့်  
တာများလို့ ရှောင်စရာများတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ သေဘုတ်တိုင်ပင်ဖို့  
လိုအပ်တယ်။ အလူးသဖြင့် ကလေးငယ်တွေအတွက်ပါ။ ငြီးထွားရမယ်  
အရွယ်မှာ အာဟာရများစွာလိုတာမို့ ရှောင်တာများရင် အာဟာရမပြည့်တာ  
ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အစားထိုးစာများ ပြည့်စွက်စားပေးရမယ်။  
ဥပမာ - နွားနို့အစား ပဲနို့သောက်တာမျိုးဖြစ်တယ်။

**သင့်အရေပြားဆရာဝန်နဲ့ အရင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ**

ယားနာနှင်းခုအတွက် ပြည့်စွက်စာများကို သုံးချင်တယ်။ ဆေးဖက်ဝင်  
အပင်တွေက ဖော်စပ်ထားတာတွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးစတာတွေကို သုံးချင်တယ်  
ဆိုရင် အရေပြားဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာတိုင်ပင်ပါ။ ပြည့်စွက်စာတွေ တိုင်းရင်းဆေး  
တွေက အခြားကုသဆေးများနဲ့ ဓာတ်ပြုတာ၊ မတည့်တာ၊ ဆိုးကျိုးဖြစ်လောက်  
တာတွေ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

နောက်အပိုင်းမှာ တင်ပြမှာက အကြောနှိပ်ခြင်း၊ အိမ်ငွေ့ချခြင်း၊ အင်္ဂါ  
ခြင်း တွေ ပြည့်စွက်ကုသမှုများနဲ့ ယားနာအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်းများ  
အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။





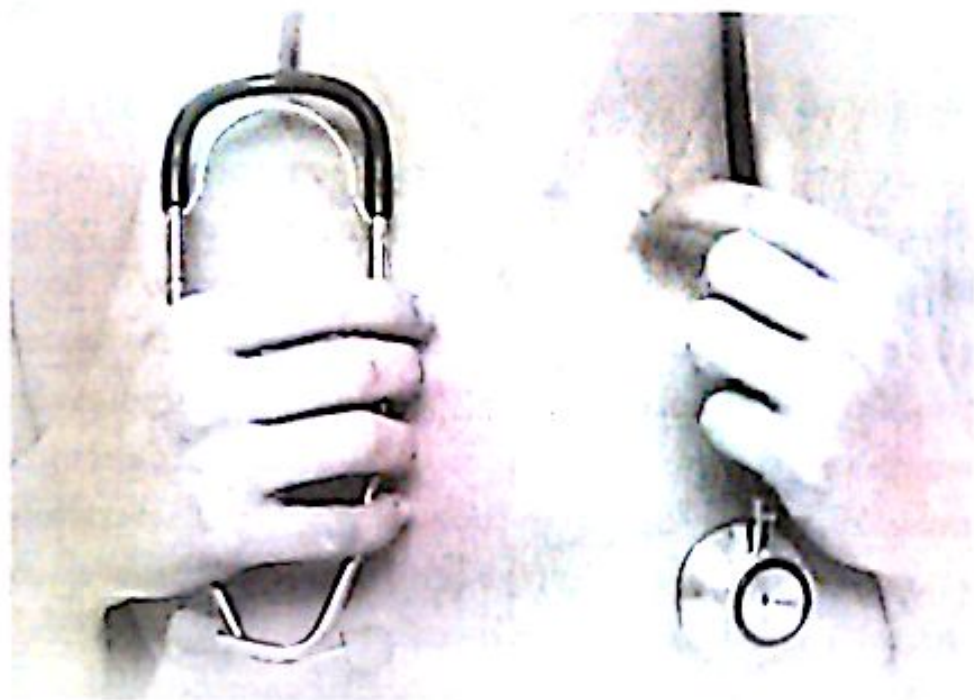


အချက်နှစ်ချက်ကိုပဲ အဓိကထား ပြောချင်တယ်။

(၁) ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး အာဟာရပျူတတဲ့အစားအစာပါ။

(၂) ယားနာ နှင်းချုပ်စေ ပြန်ထစေတတ်တဲ့  
အစားအစာမျိုးကို မှတ်သားရောင်ကြည့်ပါ။





## ဖြည့်စွက်ကုသနည်းများ

ဆေးဝါးများအပြင် အရေပြားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ  
တယ်လို့ ပြောကြတဲ့ ဖြည့်စွက်ကုသနည်းတွေ တော်တော်များများ ရှိတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ပြောအားမရှိတာက ဒီနည်းတွေကို ဆေးဝါးတွေလို လေ့လာစမ်းသပ်မှု  
တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်လုပ်ထားတဲ့ အထောက်အထားမရှိဘူး။ တစ်နည်းအား  
ဖြင့် ဒါတွေက ဘယ်လောက်ထိရောက်မှုရှိတယ်၊ ဘယ်လောက်ခိတ်ချရတယ်  
ဆိုတာ ဘယ်သူမှ အတိအကျမပြောနိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ သိပ်မတွင်ကျယ်ပေမယ့် အခြားနိုင်ငံများမှာ ရရှိနိုင်တာ  
ကြောင့် ပြည့်စုံအောင်ရေးသားပါတယ်။ ဒီနည်းတွေနဲ့ ကုသတော့ မယ်ဆိုရင်  
သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာတိုင်ပင်ပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ ဥပမာ - တိုင်းရင်း  
ဆေးတွေဟာ အခြားဆေးဝါးများနဲ့ ဓာတ်ပြုပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးများ



ဖြစ်လာနိုင်လို့ပါ။ နောက်တစ်ချက်က ဖြည့်စွက်ကုသနည်းများ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီနည်းတွေဟာ ယားနာနှင်းခူ ကုသရာမှာ အဓိကပင်တိုင် မဟုတ်ဘဲ အခြားဆေးဝါးများကို အထောက်အကူပြုဖို့ ထပ်မံအားဖြည့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိထားပေးပါ။

**တရုတ်ရိုးရာနှင့် အခြား တိုင်းရင်းဆေးများ (Traditional Medicine)**

ယားနာအတွက် တရုတ်ရိုးရာဆေးကုသမှုမှာ အပ်စိုက်ကုသခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးများနဲ့ ထိုက်ချိုခေါ် ကိုယ်လက်ဟန်ချက်ညီညာစွာ လှုပ်ရှားပေးခြင်းတို့ပါဝင်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရယ် ညီညွတ်မျှတစေတယ်လို့ဆိုတယ်။ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုကြတယ်။ ထိုနည်းတူစွာပဲ နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုမှာ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးတွေကို ယားနာနှင်းခူအတွက် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေကြဆဲပါ။ ခက်တာက ဒီဆေးတွေဟာ ဘယ်လောက်ထိရောက်သလဲဆိုတာ သက်သေပြဖို့ ခက်ခဲတယ်။ ရောဂါတစ်ခုချင်းအတွက် စံချိန်စံညွှန်းအတိအကျ မရှိတာနဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာမှုအဖြေတွေ မရှိတာတွေက ဆိုးတယ်။ နောက်ထပ်ပြဿနာ တွေက သန့်ရှင်းမှုအားနည်းပြီး အခြားဆေးဝါးတွေ၊ ဓာတ်ပေါင်းတွေရော နှော့ပါဝင်နေတတ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ၊ ကလေးငယ်တွေ၊ အသည်းရောဂါကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်တွေအဖို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။

**အကြောနှိပ်ခြင်း (Reflexology)**

ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးတစ်ဝိုက်ကို ဖိအားနဲ့ နှိပ်နယ်တာကို အကြောနှိပ်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ခြေထောက်နဲ့ လက်တွေမှာ အကြောတွေ လာပေါင်းဆုံလို့ ဒီနေရာတွေကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာတယ်လို့ ယုံကြည်တာပါ။





ခြေဖဝါးကို အများဆုံးအသုံးပြုကြတယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အညစ်အကြေး  
တွေဟာ ခြေထောက်မှာလာစုကြတယ်။ အဲဒီ အညစ်အကြေးတွေ စုပုံလာတဲ့  
ခြေဖဝါးနေရာတွေကို ဖိနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်စားပြုတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါ  
အသီးသီးမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်တဲ့။ တစ်ကြိမ်ကို တစ်နာရီခန့်  
ကြာပြီး အပတ်စဉ်နဲ့ အကြိမ်တော်တော်များများကုသမှု ခံယူရတယ်။ ကိုယ်ဝန်  
ပထမသုံးလအတွင်း ဆီးချို၊ လည်ပင်းသိုင်းရွှက် အကျိတ်ရောဂါနဲ့ အခြား  
နာတာရှည်ရောဂါများ ရှိရင်တော့ မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။

**အိပ်ပွေ့ချခြင်း (Hypnotherapy)**

လူကို အိပ်ပွေ့ချပြီး ငြိမ်သက်ဖြေလျှော့နေတဲ့ အနေအထားမှာ သိစိတ်ကို  
မသိစိတ်က လွှမ်းမိုးထားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ထားကာ  
ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ အကောင်းတွေကို စိတ်ထဲမှာမြင်ယောင်ပုံဖော်ခိုင်းပြီး ကုသ  
တာပါ။ ယားနာနှင့်ခွဲအတွက် တိုးတက်မှုများရရှိတယ်လို့ အိပ်ပွေ့ချပညာ  
ရှင်တွေက ပြောကြတယ်။ သတိထားဖို့က လူနာရှင်မှာ စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခု  
ရှိနေရင် အိပ်ပွေ့ချကုသတဲ့အခါမှာ စိတ်ဝေဒနာ ပိုဆိုးလာတတ်တယ်။

**အပ်စိုက်ကုသခြင်း (Acupuncture)**

တရုတ်ဦးရာနည်းဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အသုံးပြုကြတယ်။ မြန်မာ  
ပြည်မှာလည်း ရှိတယ်။ အရေပြားက အရေကြိုးတဲ့ ဆုံမှတ်နေရာတွေမှာ



အပ်သေးသေးပျင်ပျင်  
တွေကို ထိုးစိုက်ပေးခြင်း  
ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
စွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်ပေး  
တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
အပ်စိုက်တာမှန်ကန်ရင်  
နာကျင်မှုမရှိဘဲ ထုံကျဉ်  
သလို ခံစားရတယ်။  
တစ်ကြိမ်ကို အပ် ၁၂

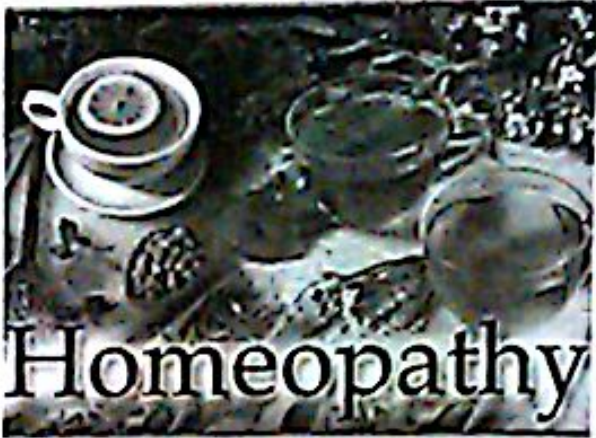
ချောင်းလောက်အထိ လိုအပ်နိုင်ပြီး အကြိမ်တော်တော်များများ ကုသရတယ်။



ဟိုမီယိုပသီ (Homeopathy)

ဟိုမီယိုပသီရဲ့ အိုင်ဒီယာက မတည့်တာကို မတည့်တာနဲ့ ပြန်လည် ကုသခြင်းပါ။ အပူကို အပူနဲ့၊ အအေးကို အအေးနဲ့ ပြန် ကုသတာပါ။ လူကောင်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်စေတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အပျော့ဆုံးနဲ့ အနည်းဆုံး ဖြစ်အောင် ရောနှောပြီး ဆေးအနေနဲ့ ကုသတာဖြစ်တယ်။ ဒီလောက်ပျော့ရင် အာနိသင် ရှိပါဦးမလားလို့ ငြင်းကောင်းငြင်းနိုင်တယ်။

ဟိုမီယိုပသီပညာရှင်တွေ ပြန်လည် ရှင်းပြတာက အဲဒီ ပစ္စည်းရဲ့ ရူပဓာတုဂုဏ်သတ္တိ ထက် တုန်ခါမှုစွမ်းအင်က အကိစ္စသက်ရောက်စေတာပါတဲ့ ဆေးပြား၊ ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည် အမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသကြတယ်။



ယခု နေသားခဲတာတွေက ဖြည့်စွက်ကုသနည်းတွေပါ။ ပင်တိုင်စံ ချိန်မီ ကုသခြင်းတွေ မဟုတ်ပေမယ့် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြတာ ဖြစ်တယ်။ ယားနာနှင်းခဲ ကုသခြင်းမှာ အခြား အရေးကြီးတာတစ်ခုက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုအကြောင်းပါ။



## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု

နာတာရှည်ယားနာနှင့်ခွဲဝေခွာရှင်တွေအတွက်တော့ အရေးပြား ဆိုတဲ့ ပင်မအင်္ဂါကြီးဟာ အခြားသူတွေနဲ့မတူဘဲ အားလျော့နေတယ်။ မကြာခင်က ပြဿနာပေါ်တတ်တယ်။ ဒီတော့ စိတ်ညစ်နေရတယ်။ မပျော်ဘူးပေါ့။

အရေးပြားဝေခွာတွေဟာ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ရပေမဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးပဲ။ သွေးတွင်းအဆီ ကိုလက်စထရော များသူတွေလို၊ ဆီးချို သွေးတိုးသမားတွေလို အရေးပြားရောဂါတွေကလည်း ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေပါတယ်။ မိမိရဲ့ အရေးပြားပြဿနာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးတတ်တယ်။ အထီးကျန်သလို ခံစားရတယ်။



စွမ်းဆောင်ရည် နိမ့်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြှင့်တင်ပေးမှု အထူးလိုအပ်တယ်။ ဒါမျိုးတွေနဲ့ပါ။

- အထောက်အကူအဖွဲ့ (Support Group)
- ခရီးထွက်စခန်းချခြင်း (Camp)
- ကွန်ဖရင့် (Conference)

**ထောက်ကူအဖွဲ့**

ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ မိသားစုများကို အထောက်အကူပြု ကူညီ ပေးနိုင်ဖို့ ယားနာ၊ နှင်းခူအဖွဲ့တွေ ဖွဲ့ထားတာပါ။ ကိုယ့်လို ဝေဒနာရှင်အချင်းချင်း ရောဂါအခြေအနေတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ပြောကြား ဖလှယ်ကြရင်း ယုံကြည်မှု တွေ တိုးတက်လာကာ စိတ်ညစ်တာတွေ လျော့ပါး သွားကြတယ်။

**ခရီးထွက်စခန်းချခြင်း**

ကလေးဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အလွန်ကောင်းတယ်။ ကိုယ်လိုလူ တွေ အတူတူ ခရီးထွက်စခန်းချကာ လည်ပတ်တာ၊ ရေကူးတာ၊ ဘုရားဖူးထွက်တာ စသဖြင့် ဖော်ရွှင်မှုလည်းရ အပန်းလည်းပြေ၊ စိတ်လည်း သက်သာ၊ တွယ်တာ မှုလည်း တိုးစေပါတယ်။

**ကွန်ဖရင့်**

ယားနာနှင်းခူအဖွဲ့တွေ ကြီးမှူးစီစဉ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်လို နီးနှော ဖလှယ်ပွဲ တွေပါ။ ဆွေးနွေးတင်ပြ လေ့လာခြင်းများနဲ့အတူ ရောဂါအကြောင်း ပိုသိလာ တယ်။ ကုသမှုတွေ အသစ်တွေအကြောင်း ကြားရတယ်။ အရေပြား ဆရာဝန် တွေနဲ့ တွေ့ဆုံရတယ်။ ယားနာသမားတွေအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ရှန်ပူ၊ အဝတ်အစား စတာတွေ ဝယ်နိုင်တယ်။

တကယ်တော့ အထက်ပါစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများဟာ အလွန် ကောင်း ပြီး တကယ်လိုအပ်တယ်။ ယခင်က အနောက်နိုင်ငံတွေမှာပဲ ရှိရာကနေ အခု ဆို စင်ကာပူလိုမှာတောင် ရှိလာပြီ။ နောင်တစ်ချိန် မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိလာမှာပါ။ စိတ်ပံ့ပိုးမှုအကြောင်း ရေးသားရင်းနဲ့ ယားနာနှင်းခူ ကုသခြင်း အခန်းကို အဆုံးသတ်ပါတယ်။





# ဂရုစိုက်ရမည့် လူနာအမျိုးအစားများ

မွေးကင်းစမှ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတိုင်အောင် အရွယ်မရွေး ယားနာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အရွယ်အလိုက်၊ ကျားမအလိုက်၊ ယားနာအမျိုးအစားအလိုက် ကုသမှုပေးရတယ်။ ကုသမှုအခြေခံ နည်းစနစ်တွေက တူပေမဲ့ လူနာအမျိုး အစားကိုလိုက်ပြီး ကွဲပြားခြားနားတာလည်းရှိတယ်။ တချို့လူနာတွေကို သာမန် ထက် ပိုမိုဂရုစိုက်ကုသရတယ်။ ပိုဂရုစိုက်ဖို့လိုတဲ့ လူနာနှစ်မျိုး ရှိတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုလူနာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လူနာတွေပဲဖြစ်တယ်။



ပိုမိုအလေးပေးတယ်။ စတိုးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေကို သုံးတတ်ပေမယ့် ပြင်စားနဲ့ ပမာဏလျော့သုံးတယ်။ ဝိုက်ထဲမှာ အရမ်းနုနယ်တဲ့ သန္ဓေသား ရှိနေတဲ့ အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ယားနာလူနာအား အောက်ပါအချက်တွေကို အလေးပေး ပြောပြချင်တယ်။

- ယားနာကုသဆေးများကို မိမိသဘောအတိုင်း မသုံးစွဲပါနဲ့။ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေပြား ဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာ ပြသတိုင်ပင်ပါ။

- တိုင်းရင်းဆေးများကို သုံးစွဲချင်ရင်လည်း သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) အရေပြားဆရာဝန်ကို အရင်မေးမြန်းကြည့်ပါ။

- သင့်အတွက် သင့်အရေပြားဆရာဝန်က ကုသပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းခြင်းကိုလည်း သင်ကြားပြသ ယေပါလိမ့်မယ်။ ဘာတွေမှာ ရေပူ၊ ရေနွေးသုံးတာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကြက်သီးနွေး ရေလောက်သာ အသုံးပြုခြင်း၊ ဆပ်ပြာပျော့ပျော့ အသုံးပြုခြင်း၊ အရေပြား ပွန်းပဲ့စေတတ်တဲ့ ဘရင်ပျံ၊ ချော့ချွတ်ကျောက်တုံးများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရေခဲအိုး ပြီးပြီးချင်း နဲ့ မကြာခဏ ရေခိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်၊ လိုးရှင်းများလိမ်းခြင်း၊ အသား အရေခြောက်စေတတ်တဲ့ အပြုအမူများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စတာတွေပါဝင်တယ်။

- ယားတိုင်း ယားတိုင်း ဖန်ရေအေးအေး ကပ်ပေးပါ။

- စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆိုတာ ဖိစီးမှုတစ်မျိုးပဲ။ ဖိစီးမှုများရင် ယားနာပိုဆိုးတတ်တယ်။ ရက်မစေ၊ ပေါင်မပြည့်ကလေး မွေးတတ် တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါ။

- မတည့်တာကို သေချာမှတ်သားထားပြီး အထူး ရှောင်ကြဉ်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

- အခန်းအပူအိုန်များတာ၊ ချွေးထွက်များတာမျိုး တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရမယ်။

- ချည်ထည်များနဲ့ ချော့မွှေပျော့ပျောင်းတဲ့ အဝတ်အထည်များ ပုံမှန်အသုံးပြုပေးပါ။

- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ ဝိုက်ကိုလည်း မှန်မှန်ပြပါ။

**မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနဲ့ ယားနာ**

မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရပဲ။ အာဟာရလည်း ပြည့်ဝတယ်၊ အလွန်ကျန်းမာစေတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ မယ်လမင်းလည်း မပါဘူး။

မွေးစကနေ အနည်းဆုံး ခြောက်လ မိခင်နို့မှန်မှန်တိုက်ရင် အေတိုးပစ်လို အလွန်ကျန်းမာစေတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ အပြစ်များတဲ့ အေတိုးပစ် ယားနာကိုလည်း လျော့ကျစေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့လောကထဲကို ရောက်လာတာ ဘာမှမကြာသေးတဲ့ သားသား မီးမီးတို့အား မိခင်နို့မှန်မှန် တိုက်ကျွေးခြင်းကို အပြော့ဆရာဝန်အနေနဲ့ လုံးဝထောက်ခံပါကြောင်း။







မွေးစကနေ အနည်းဆုံး ခြောက်လ ပိခင်နို့ပုန်ပုန်တိုက်ရင်  
အေတိုးဆစ် လို အလာကျိဖြစ်တာ လျော့နည်းတယ်။  
ကလေးငယ်တွေမှာ အပြစ်များတဲ့ အေတိုးဆစ်ယားနာကိုလည်း  
လျော့ကျစေတယ်လို့ ဆိုတယ်။





# ယားနာပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ယားနာနှင်းခူ ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားရင် လူနာရဲ့ပုံစံအလိုက် အပြောင်း  
ဆရာဝန်က ကုသမှုပုံစံ လုပ်ဆောင်ပေးရတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသခြင်းများ  
အပြင် အသားအရေထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်းများ  
ကိုလည်း ပြောပြ၊ သင်ပြရတယ်။

ယားနာနှင်းခူ အပျော့၊ အလယ်၊ အပြင်း ဘယ်လိုမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် လိမ်းဆေး၊  
သောက်ဆေးတွေက အဓိကဖြစ်နေဆဲပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆေးဝါးပမာဏ လိုအပ်မှု  
လျော့နည်းအောင်နဲ့ ပြန်ပြန်ဖြစ်တာကို လျော့နည်းစေဖို့ နည်းလမ်းတွေရှိ  
တယ်။ ဒါတွေကို တစ်ချက်ချင်း ရှင်းပြဖို့လိုတယ်။



**၁။ ရေဓာတ်ထိန်းပါ။ ရေဓာတ်ထိန်းပါ။ ရေဓာတ်ထိန်းပါ။**

အလွန်အထူးကြီးလို့ သုံးခါပြန် နေပြတာပါ။ ရေဓာတ်ထိန်းတယ် ဆိုတာ အရေပြားက အစိုဓာတ် ပုံမှန် ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းပေးတာပါ။ ယားနာနှင်းခဲမှာ အသား ခြောက်ပြီး ယားယံနေ တယ်။ ခြောက်တဲ့အသား ဟာ ယားတာပဲ။ ဆောင်း ရာသီကို ကြည့်လေ။ အေးလို့ အသားတွေပတ်



ခြောက်ပြီး ယားတတ်ကြတယ်။ ယားနာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ခြောက်တဲ့ အသားကို စိုပြီး ပျော့ပျောင်းအောင်ထားပေးဖို့ အလွန်အထူးကြီးတယ်။ ဒီအတွက် ရေစိုဓာတ်ထိန်း (Moisturizer) လိမ်းဆေးနဲ့ လိုးရှင်းများ မှန်မှန်နဲ့ ခဏခဏ လိမ်းပေးဖို့ လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုက ရေခဲခဲဖြိုးချင်း လိမ်းပေးဖို့ပါ။ ရေခဲခဲတဲ့ အခါမှာလည်း အသားအရေကို တုံ့ပြန်မှုမများစေဖို့ လိုက်နာသင့်တာတွေ ရှိတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ 'ရေခဲခဲတာမှာ လိုက်နာစရာ' ဆိုပြီး သတ်သတ် ရေးသားပါမယ်။

**၂။ အရေပြားကို တုံ့ပြန်မှုများစေတာတွေကို ထိတွေ့မှု ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ယားနာသမားတွေဟာ နဂိုထက် အသားခြောက်နေလို့ လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်မှု (Irritation) လွယ်လွယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဆပ်ပြာဆီ၊ ရေမွှေး၊ အလှကုန်၊ ကြေးချွတ်ဆေး၊ ကြမ်းတိုက်ဆေး၊ အိပ်သုတ် ဆေး၊ အရက်ယုံ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်၊ တာပင်တိုင်၊ သိုးမွှေး၊ တိရစ္ဆာန်အမွှေး၊ အသားနဲ့ အသီးအရည်များ၊ အပင်များ၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရေစိမ်ရေချိုးခြင်း၊ လက်ခဏခဏဆေးခြင်း စတာတွေ အားလုံးဟာ အရေပြားလွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်တတ်တာတွေပါ။ ဝါကြောင့် မတည့်တာကို မှတ်သားထားပြီး ရှောင်ဖို့လိုတယ်။



၃။ ချွေးထွက်ပျားတာ၊ ဝန်းကျင်အပူချိန် လွန်ကဲတာ ရှောင်ပါ

ယားနာဖြစ်ပွားပုံစာခန်းမှာ 'ယားကုတ်သံသရာ' အကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ဖူးတယ်။ ယားလို့ကုတ်၊ ကုတ်လို့အရေပြားထူ ထူတဲ့အရေပြားက ပိုယားယံ၊ တစ်ခါ ပြန်ကုတ်ရနဲ့ သံသရာလည်နေတယ်။ အဲဒီ 'ယားကုတ်သံသရာ' ကို အဓိက ဆွပေးတာက ချွေးထွက်တာနဲ့ ပြင်ပအပူချိန် မြင့်မားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ချွေးထွက်တာနဲ့ ယားတာပဲလို့ လူနာတွေက အမြဲပြောကြတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးထွက်တာရှောင်ဖို့နဲ့ အေးမြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ဖို့လိုတယ်။

၄။ အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆ ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး ရှောင်ပါ

ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန် ရုတ်ခြည်းမြင့်တက်လာရင် အပူများပြီး ချွေးထွက် လာမယ်။ အဲယားကွန်းအခန်းထဲကနေ အပြင်ကိုထွက်လိုက်တဲ့ အခါမျိုးပေါ့။ လေထုစိုထိုင်းဆ လျော့ကျသွားရင်လည်း အသားခြောက်ပြီး ပြန်ယားတတ်တယ်။ ဆောင်းရာသီလိုမျိုးပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ အတိုးပစ်ယားနာအခံရှိသူတွေ ပြန်ဖြစ် တတ်ကြတယ်။

- စားလည်း သုတ်သုတ်၊
- သွားလည်း သုတ်သုတ်၊
- ဘာပဲလုပ်လုပ်
- အမြန်လုပ်နေရတဲ့
- ဒီနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ
- စိတ်ပိစီးမှု၊ တင်းကျပ်မှု
- လျော့ချပို့ဆိုတာ
- မလွယ်လှဘူး။



၅။ ယားရင် ရေအေးကပ်ပါ

ယားတော့ ကုတ်တတ်ကြတယ်။ ကုတ်ရင် ယားနာ ပိုဆိုးစေတယ်။ အရေ ပြား ပွန်းပဲ့စေတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်စေ တယ်။ ယားတဲ့အခါ ဖန်ရည်အေး (သို့ မဟုတ်) ရေခဲရေကို အဝတ်စနဲ့အုပ်ပြီး ကပ်ပေးပါ။ ရောင်တာ၊ နီရဲတာ လျော့မယ်။ ယားတာလည်း လျော့ကျပြီး မကုတ်ရ တော့ဘူး။



**၆။ လက်သည်းတွေကို တိုအောင်ညှပ်ထားပါ**

လက်သည်းတွေတိုနေရင် ကုတ်တဲ့အခါ အသားမပွန်းတော့ဘူးပေါ့။ ဒါက ရှင်းပါတယ်။ လက်သည်းတွေကို ပုံမှန်ညှပ်ပေးပြီး ညဘက်မှာ လက်အိတ် ဝတ်အိပ်ရင် ကုတ်ဖဲ့တာကို ရှောင်နိုင်ပြီး အရေပြားပွန်းတာ၊ ပိုးဝင်တာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။

**၇။ ချည်ထည်ပွပွချောင်ချောင် အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ**

သိုးမွေး၊ နိုင်လွန်၊ ပေါ်လီအက်စတာ စတဲ့ အမွှေးပွ၊ အမွှေးဖွာ၊ ကြမ်းတဲ့ အဝတ်အထည်တွေဟာ အရေပြားတုံ့ပြန်မှုများစေပြီး ယားနာ ပြန်ဖြစ်တတ် တယ်။ ဒါကြောင့် ပွပွချောင်ချောင် ချောချော ချည်ထည်တွေကို ရွေးချယ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အေးတဲ့ရာသီမှာ ညဘက် စောင်ခြုံရတဲ့အခါ စောင်အောက်ဘက်မှာ ချည်ထည်အစခံပြီးခြုံရင် အရမ်းကောင်းတယ်။

**၈။ အဝတ်လျှော်ရင် ရေပြောင်အောင် ညှစ်၊**

**အဝတ်သစ်တွေ မဝတ်ခင်မှာ လျှော်ဖွပ်ပေးပါ**

အဝတ်လျှော် ကြေးချွတ်ဆေးတွေဟာ ယားနာအတွက် မတည့်ဘူး။ ဒါကြောင့် အနံ့မပါတာ၊ pH ခေါ် အက်စစ်ဓာတ်နည်းတာ စတဲ့ အဝတ် လျှော်မှုန့်တွေ သုံးစွဲပါ။ ရေနဲ့ပြောင်အောင် ဆေးကြောပေးပါ။ အဝတ်အထည် အသစ်တွေကိုလည်း မဝတ်ဆင်မီ အရင်လျှော်ဖွပ်သင့်တယ်။ ဆိုးဆေး၊ အဝတ်ပျော့ဆေး၊ တံဆိပ် စတဲ့ အသစ်ထည်တွေမှာ ပါတတ်တာတွေက အရေပြား တုံ့ပြန်ယားယံစေတတ်တယ်။

**၉။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချပေးပါ**

ယားနာနှင့်ခု ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချ စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကလည်း အရေးပါတယ်။ စားလည်း သုတ်သုတ်၊ သွား လည်း သုတ်သုတ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် အမြန်လုပ်နေရတဲ့ ဒီနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ စိတ်ဖိစီးမှု တင်းကျပ်မှု လျော့ချဖို့ဆိုတာ မလွယ်လှဘူး။ ဒါပေမဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဖိစီးမှုလျော့ရင် ယားတာ၊ ယားနာသက်သာတာ အမှန်ပဲ။ ဒီနည်းလမ်းများကိုလည်း နောက်ပိုင်းမှာ ခေါင်းစဉ်သတ်သတ် ရေးပါမယ်။



**၁၀။ သင့်အရေပြားဆရာဝန်က ပုံဖော်ပေးတဲ့ ကုသမှုပုံစံကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ**

လူတစ်ဦးချင်းစီ ရောဂါ၊ အလုပ်နဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ ကွဲပြားကြလို့ အရေပြားဆရာဝန်က သင့်လျော်မယ့်ကုသမှုပုံစံ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိတယ်။ ဆေးဝါးများနဲ့ ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများကို လိုသလို ပါဝင်စေတယ်။ ဒါတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပေးရင် ယားနာပြန်ဖြစ်တာ လျော့ကျသွားမယ်၊ ကာကွယ်နိုင်မယ်။

**အတိုးပစ်ယားနာအတွက်**

အတိုးပစ်ယားနာဆိုတာ အဖြစ်များတဲ့ ယားနာပါ။ ဗီဇကြောင့် မျိုးဗီဇလိုက်တတ်တယ်။ နှာချေလွယ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုလွယ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ အစားအစာ အလာဂျီနဲ့ အခြားအလာဂျီမျိုးစုံ ဖြစ်လွယ်တယ်။ မကြာခဏလည်း ပြန်ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် အထက်ပါအချက်များအပြင် နောက်ထပ်နှစ်ချက် ထပ်မံပြောကြားလိုတယ်။

**၁၁။ ပြင်ပဝန်းကျင်က မတည့်တာတွေ၊ နှိုးဆွပေးတာတွေကို ရှောင်ပါ**

ဖုန်မှုန့်၊ အမှုန်များ၊ သစ်သားနဲ့ အဝတ်အစားမှု၊ ခြင်ဆေးငွေ့၊ အမွှေးတိုင်ငွေ့၊ အင်းဆက်ပိုးကိုက်ခြင်း၊ အိမ်မွှေးတိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများ စတာတွေနဲ့ထိတွေ့မိရင် အတိုးပစ်ယားနာ ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။ အိမ်နဲ့ခြံ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုပြုရမယ့်အချက်တွေ ရှိတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ထပ်မံရေးသားပါမယ်။

**၁၂။ မတည့်တဲ့အစားအစာရှိရင် ရှောင်ကြဉ်ပါ**

ယေဘုယျအားဖြင့် ယားနာနှင်းခူသမားတွေ ပုံမှန်အတိုင်း စားသောက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတိုးပစ်ယားနာသမား တချို့မှာတော့ အစားအစာတစ်ခုခုစားပြီးရင် ပြန်ယားနာတတ်တာရှိတယ်။ မတည့်တာကို သိရင် မှတ်သားထားပြီး ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမယ်။







လူနာရဲ့ ပုံစံအလိုက်  
အရေပြားဆရာဝန်က ကုသမှုပုံစံ လုပ်ဆောင်ပေးရတယ်။  
ဆေးဝါးနဲ့ ကုသခြင်းများအပြင်  
အသားအရေထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့  
ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်းများကိုလည်း  
ပြောပြ၊ သင်ပြရတယ်။





# ရေချိုးရာမှာဂရုပြုစရာနှင့် အရေပြားအစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းမှာ ယားနာနှင့် ခူ ပြန်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရတဲ့ နည်းလမ်းများကို ရေးသားခဲ့တယ်။ အဲဒီထဲမှာ ရေချိုးတဲ့အခါ လိုက်နာစရာ တွေရှိတဲ့အကြောင်း ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအခန်းမှာတော့ ယားနာနှင့် ခူသမားတွေအနေနဲ့ ရေချိုးတဲ့အခါ ဂရုပြုစရာ အချက်တွေ၊ ကိုယ့်အသားအရေကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေစေဖို့ ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးများ လိမ်းပို့အကြောင်း တွေပဲ ပြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ အသားအရေအတွက် ရေချိုးခြင်းနဲ့ ရေစိုဓာတ် ထိန်းခြင်းဟာ မရှိမဖြစ် အရေးပါတယ်။ ရေချိုးပေးလို့ အရေပြား ပြန်လည် ခိုမြည်စေတယ်။



ကြေးတွေနဲ့ ငိုပွားတွေကို သန့်စင်ပေးတယ်။ အကြောလည်း လျော့စေပါတယ်။  
ရောင်နေတဲ့ အရေပြားက အဖတ်တွေကိုလည်း ကွာစေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေပူ၊  
ဆပ်ပြာပြင်းပြင်း၊ ကြမ်းကြမ်းပွတ်တိုက်ခြင်း စတာတွေဟာ ယားနာကို ပိုဆိုး  
စေပြီး ပြန်ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ပါအချက်တွေကို အလေး  
ထားလိုက်နာပါ။

**၁။ လက်ဆေးတာ၊ ရေချိုးတာတွေမှာ ရေအေး ဒါမှမဟုတ်  
ကြက်သီးနွေးရေကိုသာ အသုံးပြုပါ**

ယားနာသမားတွေဟာ အသားခြောက်တဲ့ အခံရှိတယ်။ အလွယ် တကူ  
တုံ့ပြန်မှုများတယ်။ ရေပူဟာလည်း အသားကို ခြောက်စေတယ်။ လွန်ကဲစွာ  
တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေတတ်  
တယ်။ ခြောက်ပြီး  
တုံ့ပြန်မှုလွန်ကဲနေတဲ့  
အရေပြားမှာ ရှိပြီးသား  
ယားနာနှင့် ခူ ပိုဆိုး  
စေနိုင်သလို၊ ပျောက်  
ကင်းနေတဲ့ ယားနာ  
လည်း ပြန်ဖြစ်စေတတ်  
တာ အသေအချာပဲ



ပေါ့။ ဒါကြောင့် ရေပူ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ ရေကိုစမ်းကြည့်ရင် ပူတယ်လို့  
ခံစားမှုမရှိစေရဘူး။ အရေပြားကိုလည်း မနီလာစေရဘူး။

**၂။ အလွန်အကျွံ ရေချိုးတာ ရှောင်ပါ**

မသန့်ဘူးထင်လို့ ရေခဲကခဲကချိုးတတ်ကြတယ်။ အချိန်အကြာကြီး  
ချိုးတတ်တယ်။ ရေခဲကခဲကချိုးရင် အသားခြောက်တတ်တယ်။ ရိုးရိုးရေအေး  
(သို့မဟုတ်) ကြက်သီးနွေးရေ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေပတ်တိုက်တာကို ၅ မိနစ်မှ  
၁၀ မိနစ်ခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လောက်ဆိုရင် အသားခြောက်တာ လျော့စေမယ်။



### ၃။ ဆပ်ပြာ ပျော့ပျော့သုံးပါ

ယားနာနှင်းခုတ် အရေပြား ရောင်ရမ်းနေတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့် အသားကို အလွန်အကျွံမခြောက်၊ မကြမ်းစေဘဲ သန့်ရှင်းစေတဲ့ ဆပ်ပြာသုံးဖို့ အလွန်အရေးကြီး တယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသုံးစွဲနေ ကြတာတွေက ဆပ်ပြာအပြင်းတွေများတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းပြင်းပြင်းတွေ ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယား သေစေတာတွေပါတယ်။ အနံ့ပြင်းပြင်း အရောင် ရင့်ရင့်တွေပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အသားအရေကို ပိုခြောက်စေတယ်။ အလာအိုဖြစ်စေတတ်တယ်။



### ၄။ ဆပ်ပြာကို လိုသလောက်ပဲ သုံးပါ

ချွေးသိပ်မထွက်ဘူး၊ သိပ်မညစ်ပတ်နေဘူးဆိုရင် ဆပ်ပြာကို ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံ၊ တင်ပါးကြား၊ ခြေလက် စတဲ့ ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လိုတဲ့နေရာတွေမှာပဲ တိုက်တာကောင်းတယ်။

### ၅။ ကြေးတွန်းကျောက်ခဲတွေ၊ ဘရင်ရှ်တွေ ရှောင်ပါ



လူအများစုဟာ ရေခို တဲ့အခါ ကြမ်းကြမ်း ပွတ်၊ ကုတ်ပြီး ချိုး တတ်တယ်။ ဘရင်ရှ် နဲ့ ကြေးတွန်းကျောက် ခဲတွေကိုလည်း အသုံး ပြုလေ့ရှိတယ်။ ကြမ်း ကြမ်း ပွတ်တိုက်မှု ကြောင့် အရေပြား



**ခေါက်တာနီဝင်းဦး**

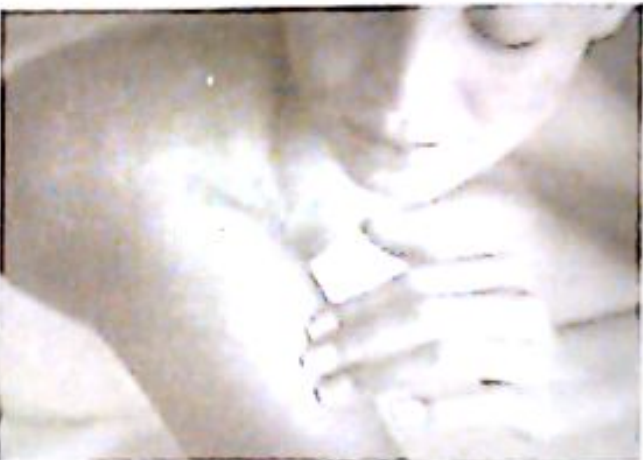
တုံ့ပြန်မှုများပြီး ယားနာပြန်ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဝါကြောင့် ကြမ်းကြမ်းမပွတ်နဲ့၊ လက်ပဝါနဲ့ ပွပွတိုက်ပါ။

**၆။ ပျက်စီးသုတ်ပါဝနဲ့ ငွေ့ပိသုတ်ပါ။**

ရေခြောက်စေအောင် ပဝါနဲ့ပွတ်ပြီး မသုတ်နဲ့၊ ပွတ်သုတ်ရင် အသားခြောက်လိပ်မယ်။ အရေပြားအဆီလွှာပြောင်သွားပြီး အသား ပိုခြောက်တတ်တယ်။ ဝါကြောင့် ချည်ထည်ပဝါပွပွနဲ့ မပွပွဖိသုတ်ပါ။

**၇။ အသားစိုနေတုန်း ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေး လိမ်းပါ**

ပဝါနဲ့သုတ်ပြီးပြီးချင်း အရေပြားစိုနေတုန်းမှာ ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေး (Moisturizer) လိမ်းဖို့လိုတယ်။ ရေခွိုးပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်အတွင်း လိမ်းနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အေးတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အသားပပ်တတ်တော့ ယားနာဖြစ်တတ်တဲ့နေရာတွေတင်မကဘဲ အပြင်မှာ ပေါ်နေတဲ့ မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတဲ့နေရာတွေမှာပါ လိမ်းဖို့လိုတယ်။



**၈။ ရေစိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေးကို ဒီလိုရွေးပါ**

ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုဟာကို ရွေးရမလဲဆိုတာက အရေးကြီးတာပေါ့။ အမှတ်မှားနေကြတာက ဒီဆေးတွေဟာ အသားအရေမှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေဓာတ်အစိုဓာတ်ကို ပြန်လည်ပြည့်တင်းပေးတယ်ဆိုတာပဲ။ ကြော်ငြာတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲပြောနေကြတယ်။ အမှန်က ရေစိုဓာတ်ထိန်း အလှကုန် ခရင်မ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရေစိုဓာတ်ထိန်း လိမ်းဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဝါတွေဟာ အရေပြားက ရေဓာတ်၊ ရေငွေ့ယုံတာကို နည်းသွားအောင် အပေါ်က ပိတ်ထားပေးတာပဲ



ဖြစ်တယ်။ အရေပြား ရေဓာတ်ရေငွေ့ ယုံတာ နည်းသွားတော့ အသားခြောက်  
တာ၊ ကွဲတာ နည်းသွားတယ်။



ရေဓိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေး  
တွေမှာ အဆီပိုပါလေလေ  
ရေငွေ့ ယုံတာကို ပိုမို  
ကာကွယ်နိုင်လေလေပဲ  
ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်  
Ointment ခေါ် အဆီ  
ယှစ်တွေမှာ အဆီအများ  
ဆုံးပဲ။ အဆီ ၈၀  
ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ရေ ၂၀

ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တယ်။ ခရင်မ်နဲ့ လိုးရှင်းတွေထက် ရေဓိုဓာတ်ကို ပိုထိန်း  
ပေးနိုင်တယ်။ အေးပြီး စိုထိုင်းနေတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါပေမဲ့  
ခွေးထွက်ပြီး ပူတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနေရာတွေမှာတော့ မသုံးသင့်ဘူး။

ခရင်မ်တွေမှာတော့ အဆီ ၅၀ နဲ့ ရေ ၅၀ တစ်ဝက်ပဲ။ အဆီယှစ်  
လောက် မယှစ်ဘူး။ လိမ်းလို့ကောင်းတယ်။ ပုံမှန်အချိန်တွေမှာ သုံးနိုင်တယ်။  
လိုးရှင်းတွေမှာတော့ ရေက အဓိကပါဝင်တယ်။ လိမ်းလို့ လွယ်တယ်။ ဒါပေမဲ့  
အဆီယှစ်နဲ့ ခရင်မ်တွေလောက် အာနိသင် မထက်မြက်ဘူး။

ဒါကြောင့် ရေဓိုဓာတ်ထိန်းလိမ်းဆေး ရွေးတဲ့အခါမှာ ဒါတွေကို  
သိထားပေးပါ။ အေးပြီးခြောက်တဲ့ရာသီမှာ ကာကွယ်မှုပိုလိုအပ်တယ်။  
ခပ်ယှစ်ယှစ်လိမ်းဆေးများ လိုတယ်။ သံလွင်ဆီ၊ ဗက်ဆလင်း၊ ဂလစ်ဆရင်း၊  
ဆီရာမိုက်၊ ဒိုင်မက်သီကုန်း စတာတွေပါတဲ့ လိမ်းဆေးများ သုံးပါ။ နွေရာသီလို့  
ပူအိုက်စွတ်စိုတဲ့အခါမှာတော့ လိုးရှင်းလောက်နဲ့ပဲ အိုကေကြတယ်။ အသား  
အရေခံစားမှုကောင်းပြီး လိမ်းလို့ကောင်းတာကို ရွေးပါ။ အရောင်၊ အနံ့နဲ့  
ဓာတုပစ္စည်းပြင်းပြင်း ပါဝင်တာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နောက်အပိုင်းမှာတော့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သတိပြုစရာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု  
လျော့ချရေး နည်းလမ်းများပဲ ဖြစ်တယ်။







ကျွန်းမာတဲ့အသားအရေကတွက်  
ရေခဲခြင်းနဲ့ ရေခဲတတ်ထိန်းခြင်းဟာ မယိုးပဲဖြစ် အရေပိတည်း။  
ရေခဲပေးလို့ အရေပြား ပြန်လည်ပုံပြည်စေတယ်။





## နိဂုံး

### သင်နဲ့ ယားနာ နင်းဂူ

အလွန်ရွားရွားပါးပါးနဲ့ အလွန်အလွန်ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေက လွဲလို့ ယားနာနှင့်ခူဟာ အသက်အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရေးမကြီးဘူး၊ မဆိုးရွားဘူး။ ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ယားနာနှင့်ခူဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုဆိုတာ လူတိုင်းလိုပဲ သင်လည်းသိတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း နှစ်မျိုးစလုံး အသင့်ပြင်ထားဖို့လိုတယ်။ အရေးကြီးတာက အကောင်းဘက်ကို မြင်ကြည့်ဖို့နဲ့ သင့်ယားနာကို ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ် ထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒီအတွက် သင့်အပြော့ကို ပုံမှန်ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ဖူး



တဲ့စိတ်နဲ့ ယားနာပြန်ထ ပြန်ဖြစ်စေတတ်တာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်ဖို့တွေ လိုအပ်တယ်။

**ယားနာ ပျောက်သွားပလား**

ကလေးဘဝမှာ ယားနာပြစ်ပြီဆိုရင် လူကြီးဘဝရောက်တဲ့အခါ လက္ခဏာတွေပဲ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်သွားကြတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိထား တယ်။ ဆိုလိုတာက ငယ်ငယ်ကတည်းက ပြစ်ခဲ့တာ လူကြီးဘဝမှာလည်း အနည်းအကျဉ်း ယားနာဆက်ပြစ်နိုင် တယ်ဆိုတာပဲ။ တချို့ဆို တစ်ဘဝလုံး ပြစ်ကြတဲ့သူတွေရှိတယ်။ သဘာဝတရားပေါ်မှာ လွတ်ထားရတာပါ။ ပြန်မာ လိုပြောရရင် ကုသိုလ်ကံပေါ့။

စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံတိုးတက်မှုနဲ့အတူ ကုသမှု အသစ် တွေ ပေါ်နေဆဲပါ။ စတိုးရွိုက်လိမ်းဆေးမဟုတ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာဂါဗြိုးစနစ် ထိန်းညှိ လိမ်းဆေး (Topical Immunomodulator) တွေတောင် ပြန်မာပြည်မှာ အခု တောင်ရရှိနေပြီ။ သင့်အခြေအနေဆရာဝန်နဲ့ အတူတကွပူးပေါင်းပြီး သင့်ယားနာ နှင်းခုကို ကောင်းအောင် ကုသထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှာပါ။ ဒီစာကို ရေးနေတဲ့ အခြေအနေဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်မှာ အေးတိုးပစ်ယားနာရှိတယ်။ မကြာခင်က ယားနာလက္ခဏာတွေ ပြန်ပေါ်တယ်။ ခံစားရတတ်တယ်။ ဝါပေမဲ့ အတတ်နိုင် ဆုံး ကောင်းအောင် ထိန်းချုပ်ထားတယ်။ သင့်ကိုလည်း အားတင်းထားဖို့ ပြောချင်တယ်။

**အကောင်းဆုံးကုသမှု အယ်လိုဂျူပလဲ**

ယားနာနှင်းခုဟာ နာတာရှည်ဝေဒနာဖြစ်တာကြောင့် အကောင်းဆုံး ကုသမှုကို သင့်ဆရာဝန်နဲ့အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှ ရရှိနိုင်မယ်။ မိမိရောဂါ အကြောင်း အတော်အသင့်သိရှိထားဖို့ လိုအပ်သလို ဆေးကုသမှုနဲ့ ပြန်မဖြစ် အောင် ထိန်းသိမ်းနည်းတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ရပါမယ်။ အခြေအနေဆရာဝန်နဲ့ အမြဲထိတွေ့မှုရှိပါစေ။ သင့်လက္ခဏာတွေအကြောင်း၊ ကုသမှုအသစ်တွေအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှုတစ်ခုက မအောင်မြင် ပေမဲ့ အခြားကုသမှုတွေ ရှိနေသေးတယ်။

- မေးဖို့ အကုသညီတောင်းဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။



- အစားအသောက်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေ အပါအဝင် သင် လုပ်ဆောင် နေတာတွေကို ဆရာဝန်အား ပြောပြထားပါ။
- ဘယ်လောက် မျှော်လင့်ထားမလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ပေးရမလဲ၊ သိထားပါ။

**မေးခွန်းပေးပါ**



ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မေးခွန်းတွေ မေးပါ။  
ယားနာနှင်းခုဟာ နာတာရှည်ဖြစ်တာ  
ကြောင့် ဘယ်ဟာက မှန်တယ်၊ မှားတယ်၊  
ဘာကိုရွှောင်ရမလဲ၊ ဘာတွေလုပ်ပေးရ  
မလဲ သိထားရမယ်။

- သင့်ယားနာဟာ ဘယ်လို အမျိုး  
အစားလဲ။

- သင့်ယားနာ ဘယ်လောက်ဆိုးရွား နေသလဲ။
- ဒီထက်ပိုဆိုးလာနိုင်သလား။
- ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု၊ သွေးစစ်ဆေးမှု စတာတွေ လိုအပ် သလား။
- အကောင်းဆုံးကုသမှုက ဘယ်လိုလဲ။
- ကုလို့မကောင်းလာဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်မလဲ။
- တခြားကုသမှု ဘာတွေရှိသေးလဲစတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေပါ။

**နောက်ဆုံးစကား**

ယားနာနှင်းခုအကြောင်းကို အလေ့ပြား  
တည်ဆောက်ပုံကစပြီး ယားနာ ဆိုတာဘာလဲ၊  
ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊ ဘယ်လို အမျိုးအစား  
တွေ ရှိသလဲ၊ ဧရာဂါဘယ်လိုသတ်မှတ်သလဲ၊  
သောက်ဆေး လိမ်းဆေးများအပြင် အစား  
အသောက်နဲ့ အခြားကုသမှု၊ ပြည့်စွက်ကုသမှု  
များ အကြောင်း၊ ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်





ခေါက်တာနိုဝင်ညို

နည်းများ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ မှတ်သားစရာ၊ နေ့တိုင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဝင်ပြောရာ၊  
စိတ်ပိုင်းမှ လျှော့ချနည်းလမ်းများ စတာတွေ အပါအဝင် သိသင့်စရာများကို  
စနစ်တကျ အခန်းခွဲပြီး ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ဝါကြောင့် ယားနာနင်းခဲ့အကြောင်း  
ကောင်းကောင်း၊ နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ နားလည်မှုကောင်းမှ ယုံကြည်မှု  
ကောင်းကောင်း ရှိ လာမယ်။ ယုံကြည်မှုကောင်းမှ နည်းလမ်းကောင်းတွေ  
မယ်။ နည်းလမ်းကောင်းမှ သင့်ကျန်းမာစေ တကောင်းအရာမှာ ဦးနေမှာ  
ဖြစ်ကြောင်းပါ။

ခေါက်တာနိုဝင်ညို  
အဝကြေးအတွက်အရာရှိ  
အကြေးအရာရှိအရာရှိ  
ရန်ကင်းအချိုး  
အေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကင်း  
soewinoo@gmail.com  
Facebook : Soe Win Oo



မိခင်တာဝန်ပေးခဲ့သည့် ဆေးပညာတို့ကို  
 ဆေးဘာသာရပ် (၁) မိကျန်းမာ ရရှိခဲ့သည်။  
 ယခင်က ဝါဒဆိုင်ရာဆရာတစ်ဦး  
 ဆေးပညာရပ်တွင် တာဝန်ပေးဆောင်ခဲ့သည်။  
 ထိုအခါတွင် မိကျန်းမာအား ပြောပြဆရာတစ်ဦးနှင့်  
 အတူတူဆရာတစ်ဦး  
 တာဝန်ပေးဆောင်လျက်ရှိသည်။  
 အားပြောရာမှာ ဆေး ဣန္ဒြေကုသခြင်းအားဖြင့်  
 ဆေးဘာသာရပ် (၁) မိကျန်းမာ  
 အားပြောဆရာတစ်ဦးနှင့်  
 တွဲဖက်တို့ပြောရာမှာ ဆေးဘာသာ  
 သင်ကြားခြင်းကိုပင် ဆောင်ရွက်နေသည်။  
 ထို့အပြင် ရှေးဟောင်း ဖျားရောင်သံကြောတို့တွင်  
 အားပြောရာမှာ ဆေးပညာပေးဆောင်ပါ။  
 အင်တာနက်နှင့် ဖက်စ်ဘွတ်ခ်များကို  
 အသုံးပြုဆရာတစ်ဦး ဆရာတစ်ဦးလျက်ရှိသည်။  
 "ယခုမှာ နင်း" မှာ ခုတ်ယူခြင်းတို့အားဖြင့်ပြော  
 ယခင်က အားပြောဆရာတစ်ဦးနှင့် ဆေးပညာ  
 မြင့်မားဆောင်ရွက်သည်။ ပြဿနာများ အထူးအထူးနှင့်  
 အသေးအငယ် ဝိသေသခြင်းဆိုင်ရာများအားဖြင့်ကို  
 ရှေးဟောင်း "အားပြောရာမှာ ဆေး" အားဖြင့်  
 ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။

soewinco@gmail.com  
 facebook : Soe Win Co

