တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ဒေါက်တာ မာမာဆွေ

ရင်သွေးငယ် အတွက် အိမ်တွင်း သမားတော်

CHILD HEALTH

Dr. Miriam Stoppard

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်
၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)
တန်ဖိုး (၁၀၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်
ကျော်ခိုင်

ထုတ်ဝေသူ
ဦးထွန်းလှိုင်၊ ချစ်စရာစာပေ
၇၅/ဝေပုလ္လ၊ ၂ လမ်း၊ ယ ရပ်ကွက်။
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ
ဦးဝင်းအောင်
သန်းထိုက်ရတနာ ပုံနှိပ်တိုက်
၈၄/၈၆၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၂၁၅/၂၀၀၁ (၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၉၉၉/၂၀၀၁ (၁၁)

ဖြန့်ချိရေး
တူဒေးစာအုပ်တိုက်
အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၂၇၇
အမှတ်-၂၉၊ ၇၈ လမ်း၊ ၃၄ × ၃၅ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။
ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၄)

ရင်သွေးငယ်အတွက် အိမ်တွင်းသမားတော်

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

CHILD HEALTH

Dr. Miriam Stoppard

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

ထုတ်ဝေသူအမှာ

ရင်သွေးလေးတွေကို အိမ်ရဲ့ဆည်းလည်းလေးတွေလို ခိုင်းနှိုင်းတတ်ကြပါတယ်။ အော်ဟစ်ပြေးလွှားဆော့ကစားနေကြတယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တဲ့ ပြယုဂ်တစ်ခုပဲမို့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေစိတ်အေးကြပြီး စီးပွားရေး လူမှုရေးကိစ္စတွေကို နောက်ဆံမတင်းဘဲ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးဆိုတာက "ပန်း" လိုပါပဲ။ အခုအကောင်းသား ဆော့နေရာက တစ်ခဏအတွင်း ညှိုးကျသွားတတ်တာမို့ ဂရုတစိုက်မျက်လုံးဒေါက်ထောက်ကြည့်နိုင်မှတော်ရုံကျပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှုပေးရမလဲဆိုတဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးအသိ မိဘတွေမှာ ရှိထားဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ အခြေအနေအချိန်အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ရင်သွေးလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ကူညီဖေးမပေးနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျန်းမာရေးစာစဉ်(၄)အဖြစ် ရင်သွေးငယ်အတွက်အိမ်တွင်းသမားတော်ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို တူဒေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူတိုင်းအမြဲလန်းဆန်း ဝေဆာနေတဲ့ ပန်းလေးတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ ၁

အခန်း (၁) — ကိုယ်ပူဖျားသော ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ၇

အခန်း (၂) — ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ၄၀

အခန်း (၃) — အရေပြား၊ ဆံပင်နှင့် ခြေသည်း၊ လက်သည်းများ၏ ရောဂါများ၊ ၆၅

အခန်း (၄) — ဆီးနှင့်မျိုးပွားရောဂါအင်္ဂါအဖွဲ့ ၁၃၇

အခန်း (၅) — အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ၁၉၉

အခန်း (၆) — အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းနှင့် ရောဂါများ၊ ၂၃၃

အခန်း (၇) — အရိုး၊ အကြော၊အဆစ်နှင့် ကြွက်သားရောဂါများ ၂၆၀

အခန်း (၈) — ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ ၂၇၅

အခန်း (၉) — မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ၂၈၉

စာရေးသူ၏အမှာ

ကလေးသူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ် အရေအတွက်အလွန်နည်းပါးပါတယ်။ ရှိတဲ့စာအုပ်တချို့ကလည်း သာမန်ရောဂါ အသေးအဖွဲလေးကနေ ကြီးကြီးမားမားရောဂါကြီးများထိ အဘိဓာန်စာအုပ်တစ်အုပ်လို ရေးသားထားကြပြီး လက်တွေ့ကျကျ လိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်ဖို့တော့ မပါဝင်တဲ့အတွက် မိဘတွေအတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် အသုံးမတည့်ကြတာလည်းရှိပါတယ်။ လူကြီးမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါများဆန်ဆန် တင်ပြထားတာလည်း ရှိကြပါတယ်။ မိဘတိုင်းဟာ သားသမီးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ကြတယ်ဆိုတာကို အခြေခံပြီး ဒီစာအုပ်မှာ လက်တွေ့ကျကျနဲ့ အလွယ်တကူလိုက်နာလုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းအလိုက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာပေါင်း ၈၀ ကျော်ကို ခွဲခြားရေးသားထားပါတယ်။ ဥပမာ-နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း ရောဂါများအတွက် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာအခန်းဖြစ်တဲ့ အခန်း(၄)မှာ ဖတ်ရှုရန်ဖြစ်ပါတယ်။

နားလည်သဘောပေါက် လွယ်မဲ့ စကားလုံးများနဲ့သာ ရေးသားထားပါတယ်။ မိဘများအနေနဲ့ စနစ်တကျရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ အဆင့်ဆင့်လိုက်နာလုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ဖို့ ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဆရာဝန်အရေးတကြီးခေါ်ဖို့ လိုပြီဆိုတဲ့ အဆင့်ကိုလည်း ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြား တင်ပြထားပါတယ်။

တကယ်တော့ ကလေးသူငယ်များခံစားရတဲ့ ရောဂါအများစုဟာ သာမန်ရောဂါများသာဖြစ်ပြီး ကူးစက်ရောဂါအများစုကို အလွယ်တကူကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အသေးအဖွဲ ရောဂါငယ်ကနေ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- သာမန်အအေးမိ၊ ကျောပူခေါင်းပူဖြစ်ရာက လည်ချောင်းကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး နောက်ဆုံးအသက်ရှူကျပ်တဲ့ထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်သတိပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပူနေလား၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့လာသလားလေးကအစ စိုးရိမ်ရလို့ ဆရာဝန်ကိုပြေးခေါ်ရတဲ့အထိခွဲခြားသိမြင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ပါ အခန်းတိုင်း ၏ စချင်းမှာ အဖြစ်တတ်ဆုံး ရောဂါလက္ခဏာရဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပေးထားတာမို့ ရောဂါအခြေအနေကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်များ ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးငယ်ဆိုတာက ပန်းပွင့်လေး တစ်ပွင့်လို နုနယ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရေးရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိဘတွေကို အခက်အခဲမှ ကူညီပေးဖို့ပါဘဲ။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အချိန်မတော်ကျမှ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာကြောင့် စိတ်သောကခံစားကြရမယ့် မိခင်ဖခင်တို့ရဲ့ သောကကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ဖို့ သဘောပေါက် နားလည်လွယ်ပြီး အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားတင်ပြ ထားပါတယ်။

ဒီလိုတင်ပြပြီးအကြံဉာဏ်များပေးတဲ့ နေရာမှာလည်း စာရေးသူတစ်ယောက်ထဲရဲ့ အတွေ့အကြုံသာမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ သုတေသနပြုစမ်းသပ်ထားမှုများမှ တွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံ ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို အပြည့်စုံဆုံး၊ ခေတ်အမီဆုံး သတင်းအချက်အလက်များ၊ လက်ရှိကုသဖြေရှင်းနည်းများပါမကျန်ဖော်ပြပေးထားပြီး ဘယ်အခြေအနေဆိုရင်တော့ မိသားစု ဆရာဝန်ထံ (သို့မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ထံသွားပြဖို့ လိုပါတယ်ဆိုတာကိုပါ ညွှန်ပြပေးလိုက်ပါကြောင်း အစီရင်ခံအပ်ပါတယ်။

မာရီယမ်စတော့ပ်ပတ်ဒ်

■

စာအုပ်သုံးစွဲနည်းလမ်းညွှန်

သင့်ကလေးနေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ သင်ဘာလုပ်ပေးရမလဲ ဆိုတာခွဲခြားနိုင်ရပါမယ်။ ဆရာဝန်ဆီခေါ်သွားမှာလား၊ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ အိမ်မှာတင်ပြုစုရင်ကောင်းသွားမှာလားဆိုတာကိုပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်၊ မသေချာနိုင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရတာလဲဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှာရတတ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးဖျားနေရင် သင်ကိုယ်တိုင် အကြောင်းရင်း ရှာဖွေနိုင်စေရန်

သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ဘာရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့ ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ သင့်အတွက်လက်စွဲပါပဲ အကြောင်းရင်းကိုသိပြီး ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုတယ်ဆိုရင်တောင် ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲဆိုတာကို သင်ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်ဖို့ တင်ပြထားပါတယ်။ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာသက်သာရအောင် သင်ဘယ်လို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း အကြံပြုပေးထားပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အသေးစိတ် အကြောင်းအရာ ဘယ်နေရာမှာ ရှာရမလဲလို့ မသိရင် သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများရဲ့အစ၊ ရောဂါခွဲခြားခြင်းလမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပြီး ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ အင်္ဂါအဖွဲ့အလိုက်ဖြစ်ပွါးတတ်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖော်ပြလမ်းညွှန်

ထားပါတယ်။ ဥပမာ- လေပြွန်ယောင်ခြင်းရောဂါဖြစ်ပွားနေရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့ဆိုတဲ့ကဏ္ဍမှာ ရှာဖွေရန်ဖြစ်ပြီး နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း ရောဂါများအတွက် နား၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိအင်္ဂါအဖွဲ့ကဏ္ဍမှာ ရှာဖွေရပါမယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးသာ တွေ့ရရင် ရောဂါသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲတတ်ပေမယ့် ဒီစာအုပ်မှာတော့ သင် လွယ်ကူ မှန်ကန်စွာ ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်အောင် ရှင်းပြထားပါတယ်။

သင့်ကလေးကိုယ်ပူဖျားတယ်ဆိုပါစို့

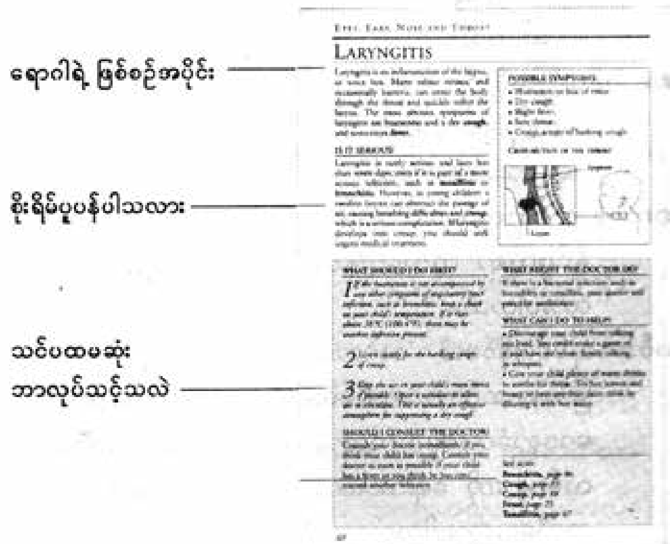
ကိုယ်ပူဖျားသော ကလေးအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း အခန်းကဏ္ဍမှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို ဘယ်လိုတိုင်းမယ်၊ ဘာဆေးတိုက်မယ်၊ ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ကလေးဝေဒနာခံစားရမှု သက်သာအောင် ဘယ်လိုစီစဉ်သင့်တယ်၊ ဘာအစာမျိုးကို ဘယ်လို ကျွေးသင့်တယ်၊ ကလေးစိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုစီစဉ်သင့်တယ်၊ နောက်ဆုံး ဆေးရုံတက်ရရင်တောင် ကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုပေးသင့်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရောဂါတစ်ခုချင်းမှာ ခွဲခြားရှင်းလင်းပြထားတာတွေကတော့

ရောဂါရဲ့ ဖြစ်စဉ်အပိုင်း – ကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာများနဲ့ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း၊ ဘယ်လိုကြောင့် ဒီလိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြထားပါတယ်။

စိုးရိမ်ပူပန်ပါသလား – ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါအတွက် စိုးရိမ်ရသလား၊ ပိုဆိုးလာရင်ဘာတွေဖြစ်လာတတ်ပြီး စိတ်ပူပင်ဖွယ်ဖြစ်လာနိုင်သလား ဆိုတဲ့အချက်ကို ရှင်းပြထားပါတယ်။

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်သလဲ – သင့်ကလေးခံစားရတဲ့ ဝေဒနာအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုရောဂါရှာဖွေကြည့်မလဲ၊ ရောဂါတကယ်ရှိမရှိ ဘယ်လိုတွေ့နိုင်မလဲ၊ ကလေးဝေဒနာခံစားရတာ သက်သာအောင် သင်ဘယ်လိုပြုစုပေးရမလဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလား၊ အရေးပေါ် ပြသသင့်သလား၊ ဘယ်လိုဖြစ်မှ ဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်သလဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရုံသာလိုပါသလားဆိုတဲ့အချက်တွေခွဲခြားရှင်းလင်းထားပါတယ်။



ရောဂါလက္ခဏာများ – တင်ပြထားတဲ့ ရောဂါအတွက် တွေ့နိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာအားလုံးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဖော်ပြထားတဲ့အစဉ်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲသော်လည်းကောင်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့နေရာများမှာ ရုပ်ပုံများနဲ့လည်းတွဲပြီး ပြသထားပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုသလား – ရောဂါအခြေအနေကို လိုက်ပြီး ဘယ်လိုအဆင့်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်တယ်ဆိုတာ ရေးသားထားပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ – သင်ခန့်မှန်းနိုင်အောင် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ကုသပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများကို တင်ပြထားပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ – သင့်ကလေးကို ဆရာဝန်နဲ့ကုသတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ သင့်ဘာသာအိမ်မှာတင် ပြုစုကုသပေးတာဖြစ်စေ ဝေဒနာခံစားရမှုသက်သာအောင် ပြုစုပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းများကို ရေးသားထားပြီး သင်လုပ်ပေးနိုင်အောင် ကူညီပေးထားပါတယ်။ ■

အခန်း (၁)

ကိုယ်ပူဖျားသောကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးငယ်ကိုယ်ပူဖျားပြီဆိုရင် မိဘတွေမျက်စိမျက်နှာပျက်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ စိတ်ပူတတ်ကြပါတယ်။ ဒီသောကမျိုးကို မိဘတိုင်းတစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ခံစားရမှာပါ။ တကယ်တော့ ဒီလိုဖြစ်လာရင်မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ပေးရမယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်တော့ ဆရာဝန်ဆီသွားပြဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကိုသိထားရင် သောကဖြစ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီအခန်းမှာ သင်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေခံအသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြထားပြီးနောက်ဆုံးမှာ သင်ကိုယ်တိုင်ဘာဆက်လုပ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တဲ့ထိ ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ကလေးကိုယ်ပူဖျားနေရင် သာမိုမီတာလို့ခေါ်တဲ့ အဖျားတိုင်း ကိရိယာနဲ့ ဘယ်လို တိုင်းရမယ်ဆိုတာကနေ ဆေးကုသတဲ့အထိ အဆင့်ဆင့် တင်ပြထားပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပါ

ကိုယ့်ရင်သွေးငယ်အရင်လိုအစာမစား၊ တမှိုင်မှိုင်ဖြစ်နေမယ်၊ နွမ်းနေမယ်၊ ဂျီကျနေမယ်၊ အကြောင်းရှာကြည့်တော့လည်း ဘာကြောင့်မှန်းမသိဖြစ်နေမယ်၊ ကလေးကြည့်ရတာလည်း မရွှင်မလန်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် သင့်ရင်သွေးရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို သင်ကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းရခက်ခဲပါတယ်။ အရေးကြီးလား၊ စိုးရိမ်ရလောက်တဲ့ပြဿနာဖြစ်နေပြီလားဆိုတာလည်း သင်မသိနိုင်တာမို့ ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ ကလေး ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင် ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ဆုံးခေါ်သွားဖို့လိုကြောင်း မိဘတိုင်းသိရှိပေမယ့် ဒီလိုဇဝေဇဝါရှိတဲ့အခါ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို သတိမရဘဲရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိရင်၊ အကြောင်းရင်း ရှာမရရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ဖို့လိုပါတယ် ဆိုတာကို သတိပေး လမ်းညွှန်လိုက်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ဆေးကုသမှုခံယူနေဆဲမှာပဲ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်မလာဘူး၊ စိတ်ပူစရာလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ထပ်မံပြသဖို့လိုပါတယ်။ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုမှာသွားရောက်ပြသခြင်းထက် ပထမပြသလက်စဆရာဝန်နဲ့ပြသခြင်းက ပိုမိုမှန်ကန်ပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးပြောင်းလဲကုသပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ဘယ်တော့ခေါ်ရမလဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ ဘယ်တော့ပြရမလဲ

အောက်ပါလက္ခဏာများဟာ အရေးကြီးတဲ့လက္ခဏာများဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့လို့ မှာကြားထားချင်ပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ပူခြင်း

- ကိုယ်ပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၂. ၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက်ကျော်အောင် ဖျားခြင်း၊
- ကလေးကိုယ်ပူဖျားနေခြင်းနဲ့အတူ ထိုင်းမှိုင်းညှိုးနွမ်းခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ နွမ်းနယ်နေခြင်း၊ အနီရောင်အစက်အပြောက်များ၊ အပိမ့်များထွက်ခြင်းနှင့်အခြားသောရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရခြင်း၊
- ကိုယ်ပူဖျား၍တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်ကဖျားလျှင်တက်တတ်သော ကလေးဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်ပူဖျားခြင်းနှင့်အတူ ဇက်(လည်ပင်း) တောင့်နေခြင်း

နှင့် ခေါင်းကိုက်နေခြင်း၊

- ကိုယ်အပူချိန် ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၉၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) အောက်သို့ ကျဆင်းပြီး အေးစက်နေခြင်းနှင့် ကလေးငြိမ်သက်ပြီး မှိန်းနေခြင်း၊ တုံ့ပြန်မှုမပြုလုပ်ခြင်း။
- ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းပြီးမှ ရုတ်တရက် အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၊
- အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်)တွင် သုံးရက်ထက်ပို၍ကြာနေခြင်း၊

၂။ ဝမ်းသွားခြင်း

- ကလေး၏ ဝမ်းမကြာခဏ သွားချိန်သည် ခြောက်နာရီထက်ပိုကြာလာခြင်း၊
- ဝမ်းသွားခြင်းနှင့်အတူဗိုက်နာခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသော ရောဂါတစ်ခုခုခံစားရခြင်း၊

၃။ အန်ခြင်း

- ကလေး မကြာခဏအန်ချိန်ခြောက်နာရီထက်ပိုကြာခြင်း၊
- အရှိန်ပြင်းစွာ ကြာရှည်အန်နေခြင်း၊
- အန်ခြင်းနှင့်အတူ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့နေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့်အတူ ဗိုက်ညာဘက်ခြမ်းမှနာခြင်း၊

၄။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

- ကလေးဟာ ချက်ချင်းဆိုသလို အစာမစားတော့ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးဟာ အသက်ခြောက်လ မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးဖြစ်နေရင် ကလေးပုံစံကို ကြည့်ရတာ ဆာနေပုံမပေါ်ခြင်း၊

- အမြဲလို အဆာငမ်းနေတတ်တဲ့ သင့်ရင်သွေးငယ်ဟာ တစ်နေ့လုံးဘာမှမစားဘဲနေပြီး ဘာကိုမှလည်း စိတ်မဝင်စားခြင်း၊

၅။ နာကျင်နေခြင်း၊ ငြီးတွားနေခြင်း

- ကလေးဟာ ခေါင်းကိုက်နေပြီး မအီမသာ နေမထိထိုင်မထိဖြစ်နေခြင်း၊
- ကလေးခေါင်းကိုတစ်ခုခုနဲ့ဆောင့်မိပြီးမကြာခင် မျက်စိအမြင် မှုန်ဝါးလာခြင်း၊
- ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမှာ အချိန်မှန်မှန်ခြားပြီး နာနေခြင်း သို့မဟုတ် တစစ်စစ်နာခြင်း၊
- ကလေးရဲ့ ဗိုက်ညာဘက်ခြမ်းနာနေပြီး နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊

၆။ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

- ပင်ပင်ပန်းပန်း အသက်ရှူနေရပြီးရှူလိုက်တိုင်း ရင်ခေါင်းရိုးများအတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်း၊

အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကတော့ အရေးပေါ်အခြေအနေများဖြစ်ပြီး အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းရှိရာကို ပြေးရမယ့် လက္ခဏာများဖြစ်ပါတယ်။

- ကလေးအသက်ရှူရပ်သွားခြင်း၊
- အသက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲရှူနေရပြီး နှုတ်ခမ်းများ ပြာလာခြင်း၊

- သတိလစ်ခြင်း၊
- အရေပြားအပေါ်ယံမဟုတ်ဘဲ ခပ်နက်နက်အထိရောက်အောင် ဒဏ်ရာရပြီး သွေးထွက်များခြင်း၊
- ပြင်းထန်စွာအပူလောင်ခြင်း (သီးခြားအခန်းကဏ္ဍတွင် အသေးစိတ်ရှင်းလင်းထားပါတယ်။)
- အရိုးကျိုးသည်ဟု ထင်ရခြင်း၊
- ကလေးမျက်စိထဲသို့ ဓာတုပစ္စည်းဝင်ခြင်း၊
- နား သို့မဟုတ် မျက်စိကိုခိုက်မိ၍ ပေါက်ပြဲသွားခြင်း၊
- ခွေး သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်ကိုက်ခြင်း၊
- အဆိပ်ရှိသောအစားအစာ စားမိခြင်း၊

ကိုယ်ပူခြင်း

ကလေးငယ်ရဲ့ သာမာန်ကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၃၆ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်မှ ၃၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၉၆. ၈ မှ ၉၈ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) အတွင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၃၇. ၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) နဲ့ အထက်ရှိလာရင် ကိုယ်ပူတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ၃၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၉၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက် နိမ့်နေရင်တော့ ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ဟာ၊ ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ ပြေးလွှားကစားထားမှု အခြေအနေအပေါ်မှာလည်းကောင်း၊ အချိန်ပေါ်မှာလည်းကောင်း မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ အိပ်ရာထခါစ ဘာမှလှုပ်ရှားမှု မလုပ်ရသေးတဲ့ မနက်ခင်းအချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန်အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်နေ့လုံး ပြေးလွှားဆော့ကစားထားတဲ့ ညနေပိုင်းမှာတော့ ကိုယ်အပူချိန် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ နဖူးပြင်ကို လက်နဲ့စမ်းကြည့်လိုက်လို့ ခါတိုင်းထက် ပူနေတယ်လို့ ထင်တဲ့အခါ ကလေးကိုယ်ပူနေတယ်လို့ အကြမ်းအားဖြင့် သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ပိုပြီးတိကျသေချာဖို့ အတွက်တော့ သာမိုမီတာကို အသုံးပြုရပါမယ်။ ကလေးများရဲ့ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းနေရာလေးဟာ လူကြီးများထက် လျင်မြန်စွာအပူချိန်တက်ခြင်းကို ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ခြားပြီး တိုင်းကြည့်ရင် ကိုယ်အပူချိန်အပြောင်းအလဲရှိ၊ မရှိ တကယ်ဖျား၊ မဖျားသိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်တက်တာ တစ်ခုတည်း တွေ့ရုံနဲ့ ကလေးဖျားနေပြီလို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။ အပူချိန် မတက်ဘဲ ပြင်းထန်စွာခံစားနေရတဲ့ရောဂါရှိနိုင်သလို ကိုယ်အပူချိန် တက်နေပေမယ့် ကျန်းမာနေတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

သာမိုမီတာများ

အကြမ်းအားဖြင့် သာမိုမီတာအမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့မာကျူရီသုံးသာမိုမီတာ၊ ဘက်ထရီသုံး သာမိုမီတာနဲ့ အပူဓာတ်နဲ့တွေ့ရင် တုံ့ပြန်လွယ်တဲ့ ခရစ္စတယ်သုံး သာမိုမီတာတို့ဖြစ်ပါတယ်။

မာကျူရီသာမိုမီတာကတော့ အပူချိန်တိုင်းရာမှာ အတိကျဆုံး အဖြေကိုပေးနိုင်တဲ့အတွက် အသုံးအများဆုံးအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ မာကျူရီကို ဖန်ချောင်းထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပြီး ပူရင်မာကျူရီပွတက်လာတဲ့အတွက် ဖန်ချောင်းဘေးမှာ ရေးထားတဲ့ အပူချိန်အမှတ်လေးကို ကြည့်ကာ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ယူနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းယူပုံ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်၊ ကလေးငယ်ငယ်လေးတွေဆိုရင် ချိုင်းမှာ ထည့်တိုင်းရပြီး ခြောက်နှစ်ကျော် ခုနစ်နှစ် အရွယ်ကလေးတွေဆိုရင်တော့

သာမိုမီတာကိုလည်း မကိုက်တာသေချာပြီမို့ လျှာအောက် ထည့်သွင်းကာ တိုင်းယူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးရင်သာမိုမီတာကို လက်မနဲ့ လက်ညှိုးသုံးပြီးကိုင်ကာ မာကျူရီကို မြင်ရတဲ့ စကေးကို ဖတ်ယူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘက်ထရီသုံးသာမိုမီတာတွေကတော့ မကွဲနိုင်တာမို့ ကလေးအရွယ်မရွေးပါးစပ်ထဲ ထည့်သွင်းတိုင်းယူနိုင်ပေမယ့် ဘက်ထရီအားကုန်သွားမှာ စိုးရိမ်ရတာကြောင့် ဘက်ထရီအပို ဆောင်းထားဖို့လိုပါတယ်။

အပူနဲ့တွေ့ရင် တုံ့ပြန်လွယ်တဲ့ ခရစ္စတယ် သာမိုမီတာ အမျိုးအစားများကတော့ မာကျူရီသာမိုမီတာများ၊ ဘက်ထရီသာ မိုမီတာများလောက်တိကျမှုမရှိတာကြောင့် သုံးစွဲသူနည်းပါတယ်။

ကိုယ်ပူနေသော ရင်သွေးငယ်အားပြုစုကုသခြင်း

ကလေးငယ်နေထိုင်မကောင်းဘဲ ကိုယ်ပူလာတယ်ဆိုတာ ဟာ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါ ပိုးမွှားကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားရဲ့ တန်ပြန် တိုက်ခိုက်ခြင်းလက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကိုယ် အပူချိန်မြင့်တက်လွန်းလာပြီဆိုရင်မအီမသာ ယောက်ယက် ခတ်ပြီး ဂျီကျတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကလေးကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ပြန်ရောက်ရအောင် လုပ်ပေးဖို့ သင့်မှာ တာဝန်ရှိလာပါပြီ။ ကလေးကို အကျီအဝတ်အစားတွေ ချွတ်ပေးပါ၊ စောင်မခြုံပါနဲ့၊ ချည်သား အဝတ်စလေးနဲ့သာ ပတ်ထားပေးပါ၊ ကိုယ်အပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထက်ပိုမြင့်နေရင် ချည်သား ရှပ်အကျီပါးလေးနဲ့ ဘောင်းဘီတိုလေးလောက်သာ ဝတ်ထားပေးပါ။ နာရီဝက်လောက်ကြာတဲ့အထိ ကိုယ်အပူချိန် မကျသေးဘူးဆိုရင်တော့ ရေဖတ်တိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ရေဖတ်ကို

ခေါင်းကနေ တစ်ကိုယ်လုံးနေရာအနှံ့တိုက်ပေးရပါတယ်။ ရေဖတ် တိုက်နည်း အသေးစိတ်ကို ဖျားခြင်းဆိုတဲ့ကဏ္ဍမှာ ဖော်ပြထား ပါတယ်။

ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းယူရာမှာ သတိပြုရန်အချက်များကတော့

၁။ ပြေးလွှားကစားနေတုန်း ရပ်ခိုင်းပြီး ချက်ချင်းတိုင်း ယူတာမျိုး မလုပ်ရပါ။
၂။ ကလေးပါးစပ်ထဲကို သာမိုမီတာထည့်ခဲ့ပြီး တစ် ယောက်တည်းထားခဲ့ခြင်းမပြုရပါ။
၃။ ကလေးပါးစပ်ထဲထည့်ပြီးအပူချိန်ယူနေဆဲမှာ မတော် တဆ ကိုက်မိသွားပြီးမာကျူရီသာမိုမီတာကျိုးသွားပါက ကလေး ပါးစပ်ထဲမှ ဖန်ကွဲစလေးများအားလုံးဖယ် ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။ မာကျူရီများ ပါးစပ်ထဲမှာမရှိရ အောင် ကလေးကိုထွေးထုတ် ခိုင်းရပါမယ်။ အထပ် ထပ်အခါခါ ထွေးထုတ်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရှုးစက္ကူပါးနဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာဘာမှမကျန်ရအောင် ဖယ်ထုတ်ပေးရ ပါမယ်။ မာကျူရီ မျိုမိပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန် ခေါ်ပြ ဖို့ လိုပါတယ်။
၄။ ကိုယ်အပူချိန်မတိုင်းမီ သာမိုမီတာဖန်ချောင်းအတွင်း မာကျူရီမရှိနေရပါဘူး။ ရှိနေခဲ့ရင် ကိုယ်အပူချိန် အတိုင်းအတာမှားနိုင်ပါတယ်။
၅။ သင့်ရဲ့ သာမိုမီတာမှာ အက်ကွဲကြောင်း ထင်နေရင် တော့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ သတိပြုရပါမယ်။

အကောင်းဆုံး ကိုယ်အပူချိန်ချနည်းကတော့ ဆေးဝါးသုံးစွဲကာ ပြုစုပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံးရရှိနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးကတော့ ပါရာစီတမောဆေးဖြစ်ပြီး ဆေးပြားသာမက ဆေးရည်လည်းရှိတာမို့ ကလေးများကို အလွယ်တကူတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အကြောင်းရင်းမရှာဘဲ နှစ်ရက်ထက်ပိုကြာသည်ထိ ပါရာစီတမောအားကိုးနဲ့ ကိုယ်ပူတာကိုဆက်လက်ကုသနေခြင်းတော့မဖြစ်သင့်ပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့လိုပါတယ်။

မာကျူရီသာမိုမီတာနှင့် ဘက်ထရီသုံးသာမိုမီတာများသုံးနည်း

သာမိုမီတာကို သုံးစွဲပြီးတိုင်း ရေအေးနဲ့ ဆေးပေးရပါမယ်။ မာကျူရီသာမိုမီတာမှာ ဖန်ချောင်းအက်သွားတတ်တာကြောင့် ရေပူ(ရေနွေး)နဲ့မဆေးမိဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးပြီးရင်သာမိုမီတာဗူးထဲမှာ ပြန်ထည့်သိမ်းထားပါ။ လိုအပ်ရင်အလွယ်တကူ ယူနိုင်တဲ့နေရာမှာ ထားဖို့လိုပါတယ်။

ချိုင်းတွင်အပူချိန်ရယူနည်း

မာကျူရီသာမိုမီတာကိုသုံးပြီး တိုင်းယူရန်ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ သာမိုမီတာကို ထိပ်အစွန်းမှ ကိုင်ပါ၊ ဖန်ချောင်းထဲမှာရှိတဲ့ မာကျူရီများ ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၉၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) အောက်သို့ ကျဆင်းသွားအောင် အရှိန်သုံးပြီး ခါချပါ။ ပြီးရင် သာမိုမီတာကို သင့်ညာလက်နဲ့ကိုင်ပြီး ကလေးရဲ့ ဘယ်ဘက်လက်ကိုမြှောက်စေပါ။

ကလေးရဲ့ ချိုင်းထဲကို သာမိုမီတာထည့်တဲ့အခါ မာကျူရီအိမ်ရှိရာ ထိပ်အစွန်းကို ထည့်ရပါမယ်။

၂။ ကလေးရဲ့ ချိုင်းထဲကို သာမိုမီတာထည့်ပြီးနောက် မြှောက်ထားတဲ့ ကလေးလက်ကိုအောက်ပြန်ချခိုင်းကာ သာမိုမီတာကိုညှပ်ထားစေပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့်ဒီအတိုင်းထားပါ။ ပြီးမှ သာမိုမီတာကို ထုတ်ယူပြီး အပူချိန်ဖတ်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန် - ချိုင်းမှ ရယူထားတဲ့ အပူချိန်ဟာ တကယ့်အပူချိန်ထက် ၀.၆ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁. ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) နည်းပါတယ်။ ထည့်ပေါင်းပြီးမှ အပူချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။

ပါးစပ်တွင် ထည့်၍ အပူချိန်တိုင်းနည်း

ဘက်ထရီသုံးသာမိုမီတာနဲ့တိုင်းယူနည်းဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ကလေးကို ပါးစပ်ဟခိုင်းပြီးလျှာကို အပေါ်သို့ထားစေပါ။ ပြီးရင် သာမိုမီတာကို လျှာအောက်သို့ ထည့်ပါ။

၂။ ကလေးကို လျှာထိပ်လေးနဲ့ အောက်ဘက်ကရှေ့သွားများနောက်မှာ သာမိုမီတာကို ထိန်းပြီး ပါးစပ်ကိုပိတ်ပြီး နေစေရပါမယ်။

ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို ပြထားသောနံပါတ်

၃။ နှစ်မိနစ်ခန့်ကလေးပါးစပ်ထဲမှာထားပြီးရင် ကိုယ်အပူချိန် ဘယ်လောက်ရှိလဲ ဖတ်ကြည့်နိုင်ပါပြီ။

(အပူဓာတ်တုံ့ပြန်လွယ် ခရစ္စတယ်သုံး သာမိုမီတာနဲ့ အပူချိန်တိုင်းနည်းကတော့)

ခရစ္စတယ်ပါဝင်တဲ့ သာမိုမီတာဘက်အခြမ်းကို ကလေးရဲ့နဖူးမှာ ကပ်ပြီး နောက်ကပ်ပြားလေးရဲ့ အပြင်မှာ ဖော်ပြလာတဲ့ဒီဂရီကို ဖတ်ကြည့်ရင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးကုသခြင်း

ကလေးနေမကောင်းလို့ ဆရာဝန်ထံပြသရတဲ့အခါ ကလေးအတွက် တိုက်ကျွေးဖို့ ဆေးဝါးများ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်တာဝန်ကတော့ ဒီဆေးဝါးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးအသေးစိတ်သိထားသင့်တဲ့အချက်များကို ဆရာဝန်ထံမှာ မေးမြန်းဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တိုက်ကျွေးရမယ့်ဆေးရဲ့ ဘေးထွက်မကောင်းကျိုးဘာတွေရှိနိုင်သလဲဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာကိုလည်း သိထားဖို့လိုအပ်တဲ့အတွက် မေးမြန်းရပါမယ်။ ဆေးကိုအစာမကျွေးခင်တိုက်ရမှာလား၊ အစာကျွေးပြီးမှတိုက်ရမှာလားဆိုတာဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကို တိုက်နေစဉ်ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များလည်း သိထားဖို့လိုအပ်ပါသေးတယ်။

ကလေးငယ်များအတွက်ဆေးဝါးအများစုဟာ ချိုတဲ့အရည်ပုံစံမျိုးတွေဖြစ်ကြပြီး ဇွန်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ အစက်ချပိုက်ငယ်လေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဇွန်းနဲ့တိုက်ရင်မမျိုချတတ်သေးတဲ့ ကလေးပေါက်စများအတွက်က ပိုက်ငယ်လေးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်ထဲအစက်ချပေးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးလို့ရပါပြီ။

ကလေးကိုဆေးတိုက်တဲ့အခါ တစ်ခါတရံ အဆင်ပြေလွယ်ကူပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေကျရင်တော့ ဆေးသောက်ရမှာကို ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ ဆေးသောက်မှရောဂါပျောက်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးသောက်အောင် အစားအစာများနဲ့ ရောကျွေးခြင်းမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဆေးသောက်ဖို့ ဘယ်လိုပဲငြင်းဆန်ငြင်းဆန် ဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးသုံးပြီးကြိုးစားပါ၊ ဆေးတိုက်တဲ့ကိစ္စအတွက် လက်လျော့ခြင်းဆိုတာကတော့ လုံးဝမဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ငယ်ရွယ်လွန်းသော ကလေးငယ်အား ဆေးတိုက်ကျွေးနည်း

ကလေးငယ်လွန်းတာမို့ မျိုချလို့ မကျွမ်းကျင်သေးပါဘူး၊ ဆေးတိုက်ရခက်တတ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်တည်းနဲ့တော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး၊ ကူညီပေးမယ့် အခြားလူကြီးတစ်ယောက်သော်လည်းကောင်း၊ သားကြီး သမီးကြီးတစ်ယောက်ကိုသော်လည်းကောင်း ခေါ်ထားရပါမယ်။ ဆေးတိုက်ရမယ့်ကလေးကိုခေါင်းလေးနနဲ့ထောင်ပြီး ပွေ့ထားရပါမယ်။ ပက်လက်အနေအထားအတိုင်း ဆေးမတိုက်ကျွေးမိဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲကို ဆေးများရောက်သွားနိုင်တဲ့အတွက်ပါဘဲ။

ဇွန်းဖြင့်ဆေးတိုက်နည်း

၁။ ဆေးထည့်မယ့်ဇွန်းငယ်ကို သန့်ရှင်းသွားအောင်၊ ပိုးမွှား

သေအောင် သေသေချာချာ ပြုတ်ပြီးဆေးပါ။ ကလေးကို ပက်လက်အနေအထားချီမပြီး ခေါင်းဘက် ကို မြင့်လျက် သင့်တံတောင်ဆစ်ကွေးထဲမှာ ကလေးခေါင်းကို ထည့်ပြီး ထိန်းထားပါ။ ကလေးပါးစပ်ဟနေအောင် မေးစေ့လေးကို အောက်ဖက်သို့ အသာအယာဖိချပေးပါ။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့ အဆင်မပြေရင် တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီယူသင့်ပါတယ်။

၂။ ဆေးထည့်ထားတဲ့ ဇွန်းကို ကလေးပါးစပ်ထဲထည့်ပါ။ ဇွန်းလေးနဲ့ ကလေးရဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းကို ထိထားပြီး ဇွန်းကိုင်တဲ့လက်ကို မြှင့်ပေးလိုက်ရင် ဇွန်းထဲမှဆေးရည်များ ကလေး ပါးစပ်ထဲဝင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အစက်ချ၍ဆေးတိုက်နည်း

၁။ ကလေးကို ဇွန်းနဲ့ဆေးတိုက်ရင် ချီနည်းအတိုင်းချီပါ။ အစက်ချပိုက်ကလေးထဲသို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးရည် ပမာဏကို စုတ်ယူပါ။

၂။ အစက်ချပိုက်အဝကို ဟနေတဲ့ ကလေးပါးစပ်ရဲ့ထောင့် နေရာမှာထားပြီး ကလေးပါးစပ်အတွင်းသို့ အစက်ချ တိုက်ကျွေးပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုက်ပြွန်ငယ်ဖြင့်ဆေးတိုက်နည်း

တိုက်ကျွေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးရည်ပမာဏကို ပိုက်ပြွန်ငယ်ထဲ

ထည့်ပြီးတဲ့နောက် ယခင်နည်းများအတိုင်းကလေးကို ပွေ့ချီကာ ပိုက်ထဲမှဆေးများကို ကလေးပါးစပ်ထဲ ထည့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တခြားနည်းဖြင့် ဆေးတိုက်ခြင်း

ကလေးကိုတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်တဲ့ဆေးပမာဏချိန်တွယ်ပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ခွက်ကလေးထဲ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆေးထားတဲ့ သင့်လက်ရဲ့ လက်သန်းလေးနဲ့တို့ပြီး ကလေးပါးစပ်ထဲကို ခွံ့ပေးခြင်းဖြင့် တိုက်ကျွေးနည်းဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ပလပ်စတစ်ဆေးထိုးပြွန်ချောင်းလေးကို သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကြီးများအတွက် ဆေးပြားများ တိုက်ကျွေးနည်း

ကလေးဟာ ဆေးတွေအများကြီး သောက်ရမှာကို ကြောက်ပြီး သင့်အလစ်မှာ ဆေးတချို့ သွန်ပစ်တတ်ပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူ သောက်ဆိုပြီး လွှတ်မထားသင့်ပါဘူး။ ဆေးပြားများကို ကြိတ်ချေပြီး အမှုန့်ဖြစ်မှ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့လို နည်းများ သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

ဆေးတိုက်ရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များ

ကလေးငယ်များကို ဆေးတိုက်ရာတွင်–

- ဆေးတိုက်နေစဉ်ကူညီပေးမယ့် လူကြီးတစ်ဦးဦး ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။
- သင်တစ်ယောက်တည်းသာရှိပြီး ကူညီမယ့်သူ မရှိနေရင်တော့ ကလေးကို မြဲမြဲချီနိုင်ရန်နဲ့ ကလေးရဲ့ လက်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ရန် စောင်ငယ်လေးတစ်ခုနဲ့ ကလေးလက်တွေပါ ထည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုပတ်လိုက်ပါ။
- တစ်ကြိမ်မှာ ဆေးရည်နည်းနည်းသာ ကလေးပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ကလေးကဆေးတွေ ထွေးထုတ်ပစ်ပါက ထွက်သွားတဲ့ ဆေးရည်ကို ပါးစပ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးပြီး ပါးစပ်ကို ပြန်ပိတ် အောင်လက်နဲ့ ညင်သာစွာ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

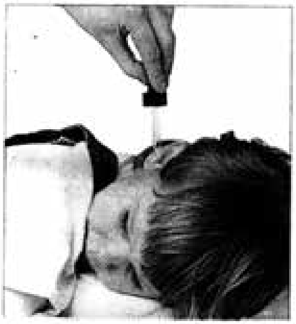
ကလေးကြီးများကိုဆေးတိုက်ရာတွင်

- ဆေးအနံ့မနံရအောင် ကလေးနှာခေါင်းကိုပိတ်ပါ။
- ဆေးမျိုရာမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲရှူသွင်းမိသွား နိုင်တဲ့အတွက် နှာခေါင်းကို အတင်းဖျစ်ညှစ်ပိတ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါ။
- ဆေးကို ပျားရည်နှင့် စပ်ဖျော်၍လည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးကို ဖျော်ရည်လိုအရည်မျိုးနဲ့တော့ မဖျော်စပ်သင့်ပါဘူး၊ ဆေးရည်တွေ ခွက်အောက်မှာ ထိုင်သွားခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ ခွက်နဘေးမှာ ကပ်သွားခြင်းသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး ကလေးကိုတိုက်ကျွေးရမယ့် ဆေးပမာဏလျော့နည်းသွားတာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- အရင်တုန်းကအလွယ်တကူ မသောက်ရလို့ ကလေးက သောက်ချင်နေတတ်တဲ့ ဖျော်ရည်/အအေးမျိုးကိုပြပြီး ဆေးသောက်ပြီးရင် ဒီအရည်လည်း သောက်ရမယ်ဆိုပြီး စည်းရုံးခြင်းမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။
- ဆေးအရည်တိုက်ကျွေးပြီးရင် သွားမှာကပ်ပြီး ကျန်နေခဲ့တဲ့ဆေးတွေမကျန်အောင် ရေတိုက်ခြင်းဖြင့် ဆေးများ ပြောင်စင်သွားသလို သွားများလည်း သန့်ရှင်းသွားပါမယ်။
- ဆေးပြားတွေကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ချေပြီးနောက် ပျားရည် သို့မဟုတ် ယိုတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဖျော်စပ် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

အစက်ချ၍ ဆေးထည့်ပေးခြင်း

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းတို့မှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့အခါများမှာ ဆေးအစက်ချပေးပြီး ကုသပေးရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မခက်ခဲပါဘူး၊ ကလေးကို ပက်လက်အိပ်နေစေပြီး ကလေးခေါင်း မလှုပ်နိုင်အောင် တစ်ဦးဦးကထိန်းကိုင်ထားပေးရုံပါပဲ၊ နားလည်တဲ့ အရွယ်ကလေးကြီးတွေဆိုရင်တော့ သူနားလည်အောင် ရှင်းပြပြီး ဆေးထည့်ပေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

နားထဲသို့ ဆေးစက်ချ၍ ကုသနည်း



၁။ ဆေးထည့်ရမယ့် နားကို အပေါ်ဘက်ထားပြီး တစောင်းအိပ်နေစေရပါမယ်။ သိပ်ငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးဆိုရင်တော့ ကလေးခေါင်းကို စောင်းပြီး လူကြီးလက်နဲ့ ထိန်းကိုင်ထားရပါမယ်။ ပြီးရင် ကလေးနားပေါက်ဝ အလယ်တည့်တည့်နေရာကို မှန်းပြီး ဆေးစက်ကို ဖြေးဖြေးချပြီး ထည့်ပေးရပါမယ်။

၂။ ဆေးရည်နားအထဲထဲကို စီးဝင်ပြီးရောက်သွားတဲ့အထိ ကလေးကို ငြိမ်ငြိမ်လေး ဆက်နေစေရပါမယ်။

နှာခေါင်းထဲသို့ ဆေးစက်ချ၍ ကုသနည်း

၁။ ကလေးကို ပက်လက်အနေအထား အိပ်စေပြီး ခေါင်းကို

မော့ခိုင်းပါ၊ ကလေးသိပ်ငယ်ရင်တော့ လူကြီးလက်နဲ့ ထိန်းပြီး မော့မော့လေး နေစေပါ။

၂။ နှာခေါင်းထဲသို့ လိုအပ်တဲ့ ပမာဏကို အစက်ချ ထည့်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်မှာ ဆေးစက် နှစ်စက်မှ သုံးစက်ထိပဲ ချသင့်ပါတယ်။ ဆေးများနေရင် လည်ချောင်းထဲဝင်ရောက်သွားပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

မျက်စဉ်းဆေးရည် အစက်ချ၍ ကုသနည်း

၁။ ကလေးကို ပက်လက်အနေအထားအိပ်စေကာ မေးစေ့မှ ပင့်၍ ဆွဲမော့ထားပါ။ အဲဒီအခါမျက်စိချိုင့်ခွက်နေရာဟာ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကလေးကငယ်လွန်းရင်လည်းလူကြီး လက်နဲ့ထိန်းကိုင်ပါ။ လိုအပ်ရင်တော့ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီကို ရယူပါ။

၂။ ကလေးရဲ့ အောက်မျက်ခမ်းကို အောက်ဘက်သို့ ညင်ညင်သာသာဆွဲချပြီး ဆေးအရည်ကို မျက်လုံးနဲ့အောက်မျက်ခမ်းကြားသို့ အစက်ချပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရန်အချက်များ

- နှာခေါင်းနဲ့နားထဲသို့ ထည့်သွင်းပေးရမယ့် ဆေးရည်ကို နွေးနွေးလေးဖြစ်နေအောင် ဆေးမထည့်ပေးမီ ရေနွေးနွေး ခွက်ထဲမှာ ဆေးပုလင်းလေးကို စိမ်ရပါမယ်။ ရေပူပူကြီး ဖြစ်မနေစေဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နား၊ နှာခေါင်းထဲ ဝင်လာတဲ့ ဆေးရည် အေးစက်စက်ကြီးကြောင့် ကလေး လန့်သွားခြင်း အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးပါမယ်။
- အစက်ချတဲ့အခါ ကရိယာ ထိပ်ဝကိုဘာနဲ့မှ မထိပါစေနဲ့၊ ထိသွားခဲ့ရင်တော့ ပုလင်းထဲက ဆေးရည်ထဲကို အပြင်က ပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက် သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးစက်ချ ကရိယာလေးကို ကလေးနဲ့ထိမိသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ဆေးပုလင်းထဲနှစ်ပြီး ဆေးရည်ပြန်မစုပ်ယူမီ သန့်ရှင်းသွားအောင် အရင်ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ဆေးတစ်မျိုးကို သုံးရက်ထက်ပိုပြီး မသုံးစွဲသင့်ပါ။ ရောဂါမပျောက်ဘဲ ရောဂါပိုမိုကြွလာခြင်း၊ ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အိမ်တွင် ဆေးဝါးများဆောင်ထားခြင်း

ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ကျမှ ရုတ်တရက်ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာများအတွက် ဆေးဝါးတချို့ကို အိမ်မှာဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါ အမြန်ရနိုင်ဖို့လည်း မှတ်မှတ်သားသား ထားရပါမယ်။ အမျိုးအစားမတူတဲ့ဆေးတွေ ပုလင်းတစ်ခုတည်းမှာ ထည့်ထားခြင်း၊ မသုံးရတော့တဲ့ ရက်လွန် ဆေးဝါးများပါ သိမ်းထားခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့လုံခြုံတဲ့ သေတ္တာငယ်တစ်ခုထဲ ထည့်ထားပြီး ကလေးမမီနိုင်တဲ့ အမြင့်နေရာမှာထားကာ လိုအပ်ရင်သော့ခတ်ရပါမယ်။ အရေးပေါ်လိုအပ်ရင် ယူလို့လွယ်အောင် မြင်သာတဲ့နေရာလည်းဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အိမ်မှာဆောင်ထားသင့်တဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ဆေးဝါးများကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကလေးဖျားရင်သုံးစွဲဖို့အတွက်

- သာမိုမီတာ နှစ်ချောင်း၊ (တစ်ချောင်းကျိုးသွားရင် မပူရအောင်)
- ကလေးတိုက် ပါရာစီတမောဆေးပြား၊
- ပါရာစီတမောအရည် - အသက် သုံးလမှ ခြောက်နှစ်အထိ အရွယ်ကို တိုက်ရန်၊
- ယားယံခြင်းအတွက် လိမ်းပေးနိုင်တဲ့ လိမ်းဆေးရည်၊

အရေးပေါ်ထိခိုက်မိရင် သုံးစွဲဖို့အတွက်

- အနာကပ်ရန် ဆေးနှင့်ဂွမ်းပိတ်ပါးပါပြီးသား ပလတ်စတာ (Handiplast) ထိခိုက် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ သုတ်လိမ်းပေးရန် ပိုးသတ်ဆေးရည် (အပျော့)

- ပိုးသတ်ဆေးအပျော့စားကရင် (Cream)
- ဂွမ်းလိပ်
- ပတ်တီး
- ပလတ်စတာ
- အရိုးထိခိုက် နာသွားရင်စည်းပေးနိုင်ရန် ပတ်တီးအကြပ် (Crepe bandage)
- ကပ်ကြေး၊ ချိတ်၊ ဇာဂနာ၊ ဓါး

ဆေးဘက်ဝင်အိမ်သုံးပစ္စည်းများ

- အရိုးကျိုးတယ်လို့ထင်ရလောက်အောင် ထိခိုက်မိရင် အမာခံအချောင်းတစ်ခုသဖွယ်လိပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ သတင်းစာစက္ကူများ
- လှုပ်ရှားခြင်းမပြုစေလိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ငြိမ်အောင်ကူထိန်းပေးဖို့ ကျယ်နိုင်ကျုံ့နိုင်တဲ့ ခါးပတ်၊
- ယားယံနာပေါက်ရင် ရေချိုးတဲ့အခါ ရေထဲထည့်ဖျော်ပြီး သုံးစွဲနိုင်တဲ့ အိမ်သုံးစားဆိုဒါ
- အနာသန့်ရှင်းအောင်နှင့် ပိုးများဖယ်ရှားပေးအောင် ချိုးရေထဲထည့်သုံးနိုင်တဲ့ အိမ်သုံးဆား
- ဝမ်းသွားတဲ့၊ အန်တဲ့အခါတိုက်ဖို့ အိမ်လုပ်ဓာတ်ဆားရည်၊

အိမ်တွင်မဆောင်ထားသင့်သော ဆေးဝါးများ

- ထုံဆေးပါဝင်တဲ့ ဆေးဝါးပစ္စည်းများ- ဥပမာ ပါးစပ်အတွင်းပြည်တည်နာကိုထည့်တဲ့ဆေး၊ ပျားကဲ့သို့ အဆိပ်ရှိတိရစ္ဆာန်တုပ်ခံရရင် ထည့်သောဆေးတွေမှာ ထုံဆေးများပါဝင်၍ ဆေးနှင့်မတည့်တဲ့ ပြဿနာ များဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အိမ်တွင်မဆောင်ထားသင့်ပါ၊
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိသော Antihistamine ပါသည့် လိမ်းဆေးများ (အရေပြားကို allergy ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။)
- အက်စပရင် (Aspirin) ပါသော ဆေးများ၊
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ပါတဲ့ ငုံဆေး၊ မျက်စဉ်း၊ နှာခေါင်းထည့်ဆေး၊ နားထဲထည့်သောဆေးများ

မကျန်းမာသောကလေးအားပြုစုခြင်း

ကလေးငယ်တိုင်းလိုလိုတစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ ဖျားနာပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိဘများက သတိမထားမိတာလည်း ရှားရှားပါးပါးရှိတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူခံစားနေရတာကို ဖွင့်မပြောတတ်သေးတာမို့ ငိုကြွေးခြင်း၊ အလိုမကျခြင်းတို့နဲ့ ဖော်ပြပါတယ်။ မိခင်နို့စို့တဲ့ အရွယ်ကလေးဆိုရင် အမေနဲ့ မပြတ်ကပ်ပြီးနေချင်တဲ့အတွက် မကြာခဏနို့စို့ဖို့ တောင်းဆိုတတ်သလို နို့ဗူးစို့တဲ့ကလေးဆိုရင်လည်း နို့ဗူးထဲကနို့ကို နည်းနည်းသာစို့ပြီး ခဏခဏ တောင်းနေတတ်ပါတယ်။ သူ့အနားမှာလူကြီးရှိစေချင်တာကို ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။

ကလေးကြီးတွေကတော့ စကားပြောတတ်ပြီမို့ သူဖျားနေစဉ်တစ်ယောက်တည်းမနေလိုဘဲ မိဘများကို တချိန်လုံး သူ့အနားမှာနေပေးဖို့ လိုလားတတ်ပါတယ်။ ကလေးမကျန်းမာစဉ် ပြုစုပေးဖို့

အထူးကျွမ်းကျင်ပညာရပ်မလိုအပ်ပါဘူး၊ ကလေးကို ချစ်ခင်ယုယဖို့နဲ့ ညင်သာဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ကို အသုံးချပြီး ပြုစုပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအတွက်စိတ်ပူရင်တော့ ဆရာဝန်ထံပြသသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာပြီး ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရှောင်သင့်တဲ့အရာများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကလေးကိုပြုစုပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာပဲ နေစေသင့်သလား

တကယ်တော့ ဖျားနေတဲ့ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာ အမြဲထားဖို့မလိုအပ်ပါဘူး၊ သူ့ကို လှောင်ပိတ်ပြီး ပူလောင်နေတဲ့အခန်းထဲမထားဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူကြီးလည်း နေနိုင်လောက်တဲ့ ပုံမှန်အပူချိန်လောက်သာရှိတဲ့ အခန်းဟာ ကလေးအတွက်လည်း နွေးနွေးထွေးထွေးထားနိုင်ပါတယ်။ မိခင်အိမ်အလုပ် လုပ်နေတဲ့အခန်းမှာပဲ ကလေးအိပ်ဖို့ အိပ်ရာခင်းထားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအိပ်ရာက ထလာတဲ့အခါ မိခင်ကို လှမ်းမြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အမေပြောတာကိုလည်းကြားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကအိပ်ရာထဲမှာပဲ နေချင်ရင်လည်း နေပါစေ။ ကလေးကို ကြည့်ရတာ မောနေတဲ့ပုံစံဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ နေစေပြီး ပစ်မထားဘဲမှန်မှန် သွားကြည့်ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့လို့ သတိပေးပါရစေ။

ကလေးကိုသီးသန့်ခွဲထားသင့်သလား

ကူးစက်မြန်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ကလေးကို သီးခြားခွဲထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အခြားကလေးများကို ကူးစက်ခြင်းမရှိရအောင် လူနာကလေးနဲ့

ကလေးပြုစုရာတွင် လိုက်နာရန်အချက်များ

- ချည်သားနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အဝတ်အစား၊ စောင်၊ အိပ်ရာခင်းများသာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပူဖျားနေသော ကလေးကို သက်သောင့်သက်သာရှိစေပါတယ်။
- အိပ်ရာခင်းအဝတ်များ နေ့စဉ်လဲပေးပါ၊ စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။
- ကလေးဟာ အိပ်ရာထဲမှာတစ်ချိန်လုံး မနေချင်ပါဘူး၊ အပြင်ခန်းကိုပေးထွက်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အိပ်ရာထဲမှာ နေ့စဉ်ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အပေါ်က အနွေးထည်တစ်ထပ်၊ ခြေစွပ်တို့ ထပ်ဝတ်ပေးပြီး လိုအပ်ရင် ဖိနပ်စီးထားပေးသင့်ပါတယ်။
- တစ်ရှူးစက္ကူလေးများလိုရင် သုံးနိုင်ဖို့အနီးအနားမှာ အဆင်သင့်ထားရှိပေးရပါမယ်။
- ကလေးဆီးသွားချင်ရင် အဆင်သင့်သွားနိုင်ဖို့ ဆီးအိုး၊ အန်ချင်ရင်သုံးဖို့ထွေးခံခွက်တို့ကို အခန်းထဲမှာ အဆင်သင့် ထားပေးပါ။ အန်တဲ့အခါ ကလေးဦးခေါင်းလေးကို ကိုင်ပြီး ထိန်းထားပေးပါ၊ အန်ပြီးရင် ကလေးကြီးဆိုရင် ပလုပ်ကျင်း ခိုင်းခြင်း၊ ကလေးငယ်လွန်းရင်လည်း ရေနွေးသန့်စင်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အနံ့ပြင်းသကြားလုံး တစ်မျိုးမျိုးငုံခြင်းတို့ဖြင့် အချဉ်နံ့ပျောက်ကင်းစေအောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဝေးဝေးမှာနေကြဖို့ အသိပေးရပါမယ်။ ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုဆိုးဝါးလာရင်တော့ ဆရာဝန်က ဆေးရုံတက်ရန် ညွှန်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် အရေးကြီးတဲ့ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များ ညွှန်ကြားခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဂျာမန်ဝက်သက် ခေါ် ရူဘဲလာ (Rublella) ရောဂါဖြစ်နေတာဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနဲ့ အတူနေထိုင်သူများ ကလေးထံ မလာကြဖို့ တားမြစ်ရပါမယ်။

ကလေးကိုအစာကျွေးရမလား

ဖျားနေတဲ့ကလေးငယ်ဟာ အစားစားချင်စိတ်မရှိဘဲ ငြင်းဆန်လေ့ရှိပါတယ်။ အတင်းအကြပ်ဆူပူပြီးမကျွေးပါနဲ့။ အရည်တိုက်ပြီးထားရင် နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်တော့ နေနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါသက်သာလာတာနဲ့ အစားစားချင်စိတ် ပြန်ရရှိလာပါတယ်။ ဒီအခါမှာတော့ သူစားချင်သလောက်ကျွေးပေးဖို့ သင့်တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဖျားနေစဉ်အရည်များများတိုက်ကျွေးဖို့လိုပါတယ်

ကလေးငယ်ဖျားနေစဉ် အစားမစားဘဲ နေနိုင်ပေမယ့် ချွေးထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့ အရည်ဓာတ်ကိုတော့ ပြန်ဖြည့်စွက်ပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဖျားနေတဲ့ ကလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက် တစ်နေ့ အရည်လိုအပ်မှု ပမာဏကတော့ တစ်ကီလို (နှစ်ပေါင်) ကိုယ်အလေးချိန်ရှိတိုင်း အရည် ၁၀၀ မှ ၁၅၀ စီစီ သို့မဟုတ် သုံးအောင်စမှ ငါးအောင်စကို တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဝမ်းလျှောနေမယ်။ အန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ၂၀၀ စီစီထိ တိုးပြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးကို

မကြာခဏ အရည်သောက်ခိုင်းရပါမယ်။ ကလေးကြီးများကိုသူတို့နှစ်သက်တဲ့ ဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အိပ်ရာထဲမှာနေရင်း သောက်လို့ရအောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဖွင့်ရင်ဆူတက်လာတတ်တဲ့ ဖျော်ရည်/အချိုရည်များကိုတော့ မတိုက်သင့်ပါဘူး။

ဖျားနေစဉ် စိတ်ချမ်းသာအောင် အလိုလိုက်ဆောင် ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးဖျားနေစဉ်အတွင်း စည်းကမ်းသတ်မှတ်တားမြစ်ချက်တွေမထားဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုစုပေးသင့်ပါတယ်။ အရင်ကအိပ်ရာထဲမှာ ပေးမဆော့ပေမဲ့ခုတော့ ဆော့ခွင့်ပြုပါ၊ ပေကျံသွားနိုင်တဲ့ ဆေးချယ်ကစားနည်းမျိုးကိုတောင် အိပ်ရာခင်းပေါ်မှာ ပလတ်စတစ်ခင်းပေးပြီး ပေးဆော့သင့်ပါတယ်။

သင့်အတွက်လည်း အလွယ်တကူပြန်လည်ရှင်းလင်းနိုင်သလို ကလေးအတွက်လည်း စိတ်ချမ်းသာစွာကစားနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြစ်စေပြီး၊ ကစားပြီးရင်တော့ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ပြန်လုပ်ပေးထားရပါမယ်။ ကလေးနဲ့အတူ အချိန်ကြာကြာနေပေးကာ ပုံပြင်များ ဖတ်ပြခြင်း၊ ကလေးနဲ့အတူ ကစားခြင်း၊ ကလေးဆေးခြယ်ဆော့ကစားရာမှာ ကူညီပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါ၊ အိပ်ရာထဲမှာနေရင်း တီဗွီကြည့်စေခြင်း သို့မဟုတ် မိခင်နဲ့အတူထိုင်ကာ တီဗွီကြည့်ခြင်းတို့ဟာလည်း ကလေးကို စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။ နေကောင်းတုန်းကလိုတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကစားခွင့်မပြုသင့်ပါဘူး။

ကလေးအားအစာရေစာတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ

အစာကျွေးမွေးရာတွင်-

- အရင်လောက်မများဘဲ နည်းနည်းစီခွဲပြီး ခဏ ခဏ ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။
- အစားမစားတဲ့အတွက် ကလေးကို ဆူပူခြင်း မပြုလုပ်ပါနဲ့၊ သက်သာလာရင်အစာစားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အစာကိုသာကျွေးပါ။
- ကလေး လည်ချောင်းနာနေစဉ် ရေခဲမုန့်၊ ဖျော်ရည် အေး အေးနဲ့ ဒိန်ချဉ်စသည်တို့ကို ကျွေးနိုင်ပါ တယ်။
- သာမန်ဖျားနာတာလောက်ကိုတော့ အာလူးပြုတ် ကြော်လို အစာမျိုးကျွေးနိုင်ပါတယ်။

အရည်သောက်စေအောင် စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

- ကလေးစိတ်ပျော်ရွှင်ရအောင်နဲ့ အရည်နည်းနည်း လေးလို့ ထင်ရအောင် ဖန်ခွက်သေးသေးလေး သို့မဟုတ် ကြွက်ဥပုံခွက်လေးနဲ့ ထည့်ပြီးတိုက်ခြင်း၊
- လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများမှ ဖျော်ရည်ညှစ်ကာ ဆူပွက် လာစေတဲ့သတ္တုဓာတ်ပါရေသန့်နဲ့ ရော လျက် ရယ်မောစရာအဖြစ် ဖန်တီးပြခြင်းဖြင့် သောက်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း၊

- အရည်စုပ်ယူရန်ပိုက်ကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေမည့် ပိုက်ကောက်ကောက်ပုံစံ၊ ပိုက်လိမ်လိမ်တွန့်တွန့် ပုံစံသဖြင့် အသုံးပြု၍ စည်းရုံးခြင်း၊
- နို့မကြိုက်တဲ့ကလေးအတွက် ပုံစံပြောင်းကာ ရေခဲမုန့်တွင်လည်းကောင်း၊ အအေးဖျော်ရည် တစ်ခုတွင်ထည့်၍လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးခြင်း၊
- အရည်ကို ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးဖြင့် တစ်မျိုး မကြိုက်တစ်မျိုးပြောင်းကာ အရည် သောက်လာအောင် စီစဉ်ပေးခြင်း၊
- ငယ်လွန်းသောကလေးများ ဖျားနာနေစဉ်တွင် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းငယ်ဖြင့် ခပ်၍အရည်ကို ကလေး ပါးစပ်ထဲသို့အစက်ချ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေးစိတ်ကြည်လင်လာစေရန် လက်တံရှည်ရှည် ဇွန်းလေး သို့မဟုတ် ဇွန်းပုံစံဆန်းဆန်းလေးများ ဖြင့် ကစားနေသလို အမူအရာလုပ်ပြကာ ကလေး အရည်သောက်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

ရောဂါသက်သာလာပြီ

ကလေးဟာ ခံစားနေရတဲ့ရောဂါမှ သက်သာလာပြီဆို တာနဲ့ အစားအသောက်စားချင်သောက်ချင်ပြန်ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် ကျသွားပြီ ဆိုရင် ကလေးကကျောင်းပြန်တက်ချင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ သင့်တာဝန် ကတော့ ကိုယ်အေးသွားပေမယ့် ရောဂါပိုးကျန်နေသေးခြင်းရှိမရှိနဲ့ ကျောင်းလွှတ်ဖို့သင့်မသင့်ကို ဆရာဝန်ထံပြသပေးဖို့လိုပါသေး

တယ်။ ခလေးငယ်များဆိုရင်လည်း ဆီးမထိန်းနိုင်လို့ ဆီးထွက်ကျခြင်း၊ ဝမ်းသွားတာကို မပြောတော့ခြင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ပျက်ဖို့မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆီးအိုးမှာဆီးသွားခြင်း၊ အချိန်မှန်ဝမ်းသွားအောင်သတိပေးစီစဉ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့်ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်သောကရောက်ရမယ့် အကြောင်းအရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကလေးမကျန်းမာ၍ ဆေးရုံတင်ကုသစဉ် ပြုစုခြင်း

သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ ဆေးရုံတက်ဖို့လိုတဲ့အခါ ကလေးကို ယုယုယယနဲ့ ဂရုတစိုက်ရှိပါ။ဆေးရုံမှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေရှိလို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တွေ့ဆုံကြရအောင် သွားကြမယ့်ပုံစံ သို့မဟုတ် သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေများထံ ကလေးကိုပါ အလည်အပတ်ခေါ်သွားတဲ့ပုံစံမျိုး ဆန်ဆန်ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအားငယ်စိတ်မဝင်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးကိုအဆင်သင့်ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ပေးခြင်း

သင့်ကလေးကို ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်လို့ ဆေးရုံတက်ရမယ်ဆိုပါစို့။ တခြားအိမ်သားများနဲ့အတူထိုင်ရင်း ခွဲစိတ်ကုသရမယ့် အကြောင်းအရာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သိထားသင့်တဲ့ ကိစ္စတွေ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ လိုက်နာရန် အကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေး အသိပေးရပါမယ်။

ကလေးကသိချင်လို့မေးမြန်းလာတာကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေကြားပါ၊ မလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများ၊ လိမ်ညာစကားများ၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကတိများ မပြောပါနဲ့၊ ကလေးက ခွဲစိတ်ခံရရင် နာမှာလားလို့မေးရင် မနာပါဘူးလို့ ဖြေထားတယ်ဆိုပါတော့။ တကယ်တမ်းနာတဲ့အခါကျတော့ ကလေးစိတ်ထဲမှာ လည်းတော်တော်တုန်လှုပ်ခံစားသွားရပြီး နောင်ဆိုရင် သင့်စကားကို မယုံတော့ဘူးပေါ့။ တကယ်တန်းသင်ဖြေသင့်တာက နည်းနည်းတော့ မသက်မသာ ခံစားရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အကြာကြီး မဟုတ်ပါဘူးလို့ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဆေးရုံတက်ဖို့ ပြင်ဆင်ချိန်မှာကလေးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေဖို့ အစီအစဉ်နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဆေးရုံတက်တဲ့ အကြောင်း ရေးသားထားတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ကြည့်စေခြင်း၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမလုပ်တမ်းကစားလို့ရတဲ့ အရုပ်နားကြပ်လေးမျိုး ဝယ်ပေးပြီးသူနဲ့အတူကစားခြင်းတို့အပြင် ကလေးနှစ်သက်တဲ့ ကစားဖော်အရုပ်လေးကို လူနာအဖြစ်ဆေးရုံ ခုတင်မှာထားကာ ကလေးကိုတော့ ဆရာဝန်ကြီး၊ သူနာပြုဆရာမကြီး ပုံစံမျိုးနဲ့ကစားစေခြင်းတို့ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းနည်းများဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံကိုရောက်သွားတဲ့အခါ

ဆေးရုံရဲ့ကလေးလူနာဌာနဟာ ကလေးအတွက် ချောက်ချားစရာကောင်း တတ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဖေနဲ့အမေကတော့ ကလေးနဲ့အတူ နေပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးဆေးရုံအားလုံးနီးပါးမှာ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်ရင် မိဘများပါအတူနေခွင့်ပြုပေးပါတယ်။ ဆေးရုံအများစုမှာ ခြောက်နှစ်အရွယ်

ကလေးလောက်အထိကိုပြုစုပေးမယ့် မိဘပါအတူအိပ်စက်နေနိုင်အောင် အိပ်ရာနေရာ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

လူနာခန်းတာဝန်ကျဆရာမများကို ကလေးအတွက် နေ့လယ်ဘက်မှာ သင်ဘာတွေလုပ်ပေးရမလဲဆိုတာကို မေးကြည့်ပါ။ ကလေးကို နေ့စဉ်ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲပေးခြင်း၊ အစားဂရုတစိုက် ကျွေးခြင်းတို့အပြင် ကလေးစိတ်ဝင်စားဖွယ် စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်း၊ နေကောင်းလို့ ကစားနိုင်တဲ့ ကလေးဖော်တွေပါ ခေါ်ယူပြီး သင့်ကလေးနဲ့ကစားစေပါ။ ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းဆရာမတစ်ဦးဦးရှိနေခဲ့ရင်လည်း သင့်ကလေးအတွက် ကျောင်းစာမေးထားပေးခြင်းသို့မဟုတ် သင့်ကလေးသက်သာလာပြီး ကျောင်းစာလုပ်နိုင်လာပြီဆိုခဲ့ရင် ဆေးရုံမှာနေစဉ်အတွင်း သင်ခန်းစာနောက်မကျရလေအောင် အတန်းပိုင်ဆရာမထံမှာ ကျောင်းပျက်ရက်အတွင်း သင်ကြားထားတဲ့ သင်ခန်းစာများတောင်းယူကာ ကလေးကို သင်ကြားပေးထားသင့်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့အတူ အမြဲတမ်းတစ်နေ့လုံး နေပေးဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ သူနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသားတစ်ဦးဦးအလဲအလှယ် လုပ်ကာ အတူနေသူရှိအောင် စီစဉ်ပေးရပါမယ်။

ဆေးရုံဆင်းခွင့်ရလို့ အိမ်ပြန်လာပြီ

ဆေးရုံမှာနေခဲ့တဲ့အရှိန်ရပြီးမှ အိမ်ပြန်လာတဲ့အခါ ချက်ချင်းအသားမကျဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ပထမတစ်ချက်က ဆေးရုံမှာနေစဉ်စားချိန်၊ အိပ်ချိန်များဟာ အိမ်မှာထက် စောနေခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ချက်ကတော့ ကလေးရဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျအလုပ်များနဲ့ စိမ်းနေခြင်းပါပဲ။ ဥပမာ - သွား

တိုက်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များ၊ အချိန်မှန် ဆေးတိုက်ရန်များကအစ အသစ်အဆန်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း အရင်ကလို ပုံမှန်မလုပ်ဆောင်လို့ အပြစ်တင်ဆူပူခြင်းမလုပ်သင့်ပါဘူး။ သတိပေးပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားအောင် ပြုပြင်ပေးရင်ရပါတယ်။

ဆေးရုံတက်ရင်ယူသွားရန်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးရုံမတက်ခင် ရက်အနည်းငယ်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး သင်နဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အိတ်လေးတစ်ခုမှာထည့်ပါ။

- ညအိပ်အဝတ် သုံးစုံ
- အနွေးထည်အကျီ၊ ခြေညှပ်ဖိနပ်
- ခြေစွပ် သုံးစုံ
- သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ဆပ်ပြာ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ
- ဘီး
- စားပွဲတင်နာရီ
- ရေဒီယို သို့မဟုတ် ကက်ဆက်နှင့် နားကြပ်
- ကလေးနှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်တချို့နှင့် ကစားစရာတချို့
- ကလေးအကြိုက်ဆုံး ဓာတ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံများ။

■

အခန်း

(၂)

ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း

ကမ္ဘာအနှံ့ ကာကွယ်ဆေးထိုး လုပ်ငန်းများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်နေကြပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ သိသိသာသာ ကျဆင်းနေပါပြီ။ ယနေ့အခါမှာတော့ အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ မဆိုးဝါးပေမယ့် ဝက်သက်ရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ၊ ရေကျောက်ရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားနေဆဲမို့ စိတ်ညစ်၊ စိတ်သောက ရောက်ကြရဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာလည်း အနည်းနဲ့အများ ဝေဒနာခံစားရဆဲအဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။

အခုဖော်ပြမယ့် အခန်းကဏ္ဍကတော့ ကလေးများမှာ အဖြစ်များဆုံး ကူးစက်ရောဂါဝေဒနာများအကြောင်း ဖြစ်ပြီး အောက်ခြေဆင့်ကစကာ လိုအပ်တာတွေ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ပြုစုပေးနိုင်အောင် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း

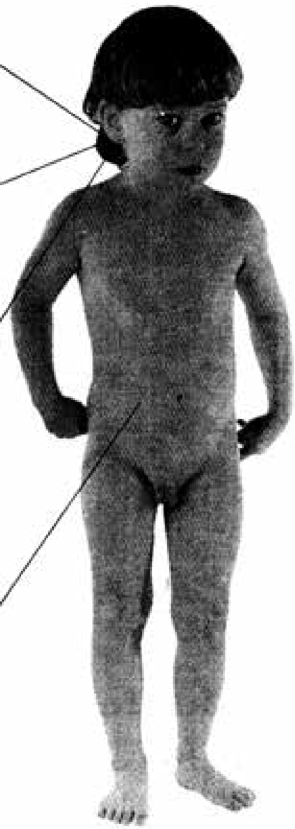
ကလေးများဟာ ကူးစက်ရောဂါကို အလွယ်တကူ ခံစားရလွယ်တာကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာကို မြန်မြန်သိရှိပြီး ကုသပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေအနေနဲ့ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ဖို့ ပုံနဲ့တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

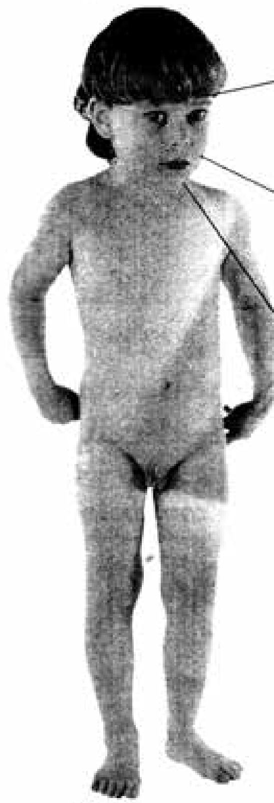
၁. အနီရောင်အကွက်နှင့်အဖုအပိမ့်များ
နားအနောက်မှ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားခြင်း၊ လည်ပင်းရှိ အကျိတ်များရောင်လာခြင်း၊
ဂျာမန်ဝက်သက် သို့မဟုတ်ရှူဘဲလားရောဂါ

၂. နီညိုညိုအပိမ့်များ
နားအနောက်မှ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားခြင်း၊
ပထမဦးစွာ နှာရည်ယိုခြင်း၊မျက်စိနာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
ဝက်သက်ရောဂါ

၃. နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
နားနောက်ရှိ အကျိတ်များရောင်ပြီး အပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ အကျိတ်ရောင်နာ

၄. ယားယံသော အရည်ကြည်အဖုများ အစုလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းတွင် စတင်ဖြစ်ပြီးမှ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပြန့်သွားခြင်း၊
ရေကျောက်





၅. ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူဖျားခြင်း၊ အဖုအပိမ့်များ ထွက်ခြင်း၊
ဝက်သက် သို့မဟုတ် ရေကျောက်

၆. ပါးတစ်ဖက်သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံး ရောင်ခြင်း၊
ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ

၇. လည်ပင်းအကျိတ်များရောင်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် ဖျားခြင်း၊
အကျိတ်ရောင်နာ သို့မဟုတ် လည်ချောင်းနာရောဂါ

ဖျားခြင်း

ကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)နှင့်အထက်ရှိတာကို ဖျားတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်တကျရေဖတ်တင်ပေးပေမယ့် အဖျားမကျရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် ၁၀၂.၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် ကျော်နေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။

	ဖျားခြင်းနှင့်တွဲ၍ ဖြစ်ပွားသော ရောဂါလက္ခဏာများ	ဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရောဂါများ
၁	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးခြင်း။	အအေးမိခြင်း
၂	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။	တုတ်ကွေးဖြစ်ခြင်း
၃	လည်ချောင်းနာနေခြင်း၊ အစာမျိုရခက်ခြင်း။	အာသီးရောင်ခြင်း
၄	လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာမျိုရခက်ခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း။	လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း
၅	လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာမျိုရခက်ခြင်း၊ လည်ပင်းအကျိတ်များရောင်ခြင်း။	အကျိတ်ရောင်ရောဂါ
၆	ကိုယ်ပေါ်တွင် ယားယံသော အနီအစက်အပြောက်အပိမ့်များဖြစ်ပွားခြင်း။	ရေကျောက်
၇	နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ နီညိုရောင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း	ဝက်သက်
၈	မျက်နှာဘေးတစ်ဖက်သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးနှင့် မေးစေ့အောက်ပါ ရောင်ခြင်း။	ပါးချိတ်ရောင်နာ
၉	နားနာနေခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးငယ်လွန်းပါက မပြောပြနိုင်သောကြောင့် နားကို ထိမိလျှင်ငိုခြင်း။	နားအလယ်ပိုင်းသို့ ရောဂါပိုးရောက်ရှိခြင်း (သို့)နားကိုက်ခြင်း
၁၀	ဝမ်းသွားနေခြင်း။	ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ (သို့) အစားအဆိပ်သင့်ရောဂါ
၁၁	အသက်ရှူမြန်နေခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်နေခြင်း။	လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း ပြရန်
၁၂	ကလေးဇက်တောင့်နေခြင်း၊ အလင်းရောင်ဘက်မလှည့်ခြင်း။	

အဖျားဒီဂရီအမြင့်ဟာ ရောဂါ ပြင်းထန်မှု အခြေအနေနဲ့ သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး၊ ကိုယ်ပူတယ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ နေမကောင်းဘူးလို့ ပြောလို့မရပေမယ့် ကိုယ်ပူတာဟာ တစ်စုံတစ်ခုကိုတော့ ဖော်ပြပေးတဲ့လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။ ဖျားနေတာမဟုတ်ပေမယ့် ရာသီဥတုနေ့အပူချိန်ကို လိုက်၍လည်းကောင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားထားပြီးစအခါမှာလည်းကောင်း ကိုယ်အပူချိန် အပြောင်းအလဲ အတက်အကျရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-. ဘောလုံးအပြင်းအထန်ကန်ကစားပြီးခါစမှာ ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀. ၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ပူတာစိုးရိမ်ရပါသလား

၃၇. ၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်)

ထက်ပိုအောင်ပူလာတဲ့အသက်ခြောက်လအောက် ကလေးငယ်များ ဟာ ကိုယ်ပူချိန်ကြာလာရင် တက်တတ်တဲ့ အတွက်စိတ်ပူရပါတယ်။

အရင်ဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ ကလေးကိုယ်ပူနေတယ်ထင်ရင် အဖျားတိုင်းကြည့်လိုက်ပါ။ မသေချာသေးရင် မိနစ် ၂၀ လောက်အကြာမှာ တစ်ခါ ထပ်တိုင်းကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးကို အိပ်ခန်းထဲကို ခေါ်ထားပါ။ ချည်ထည်ပါးပါး အဝတ်များသာဝတ်ပေးထားပါ။ အခန်းထဲမှာ အေးနေရင်လည်း အေးနေပါစေ။

၃။ အပူချိန် ၄၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက် မြင့်နေရင် ရေဖတ်တိုက်ပေးရပါမယ်။ ရေနွေးဖြစ်ဖို့ မလိုသလို ရေခဲရေဖြစ်ဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ သာမန်အခန်း အပူချိန်အတိုင်းရှိတဲ့ ရေနဲ့ ရေဖတ်တိုက်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဖတ်တိုက်ဖို့ အရည်စုတ်ယူ အားကောင်းပြီး နူးညံ့တဲ့ အဝတ်စကို အသုံးပြုရပါမယ်။ ရေဆွတ်ပြီး ကလေးဦးခေါင်းမှ စ၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ရေဝတ်နဲ့ ညင်ညင်သာသာ ပွတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဖတ်အဝတ်နွေးသွားတိုင်း အေးတဲ့ ရေဖတ်အဝတ်နဲ့ လဲလဲပြီး သုံးရပါမယ်။

၄။ ၅ မိနစ်ခြားတစ်ခါ ကိုယ်အပူချိန်ပြန်တိုင်းကြည့်ပြီး အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထိ ကျဆင်းလာပြီဆိုရင် ရေဖတ်တိုက်တာကို ရပ်လို့ရပါပြီ။ အရေးကြီးတာက ရေခဲရေလို ရေအေးအေးနဲ့ ရေဖတ်တိုက်ခဲ့ရင် အအေးရှိန်ကြောင့် သွေးကြောများ ကျုံ့သွားကာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပူရှိန်အပြင်ကို ထွက်မသွားနိုင်တော့ဘဲ

ကိုယ်အပူချိန် ပိုမိုတက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဖတ်တိုက်တဲ့နေရာမှာ ရေအေးကို မသုံးသင့်ပါဘူး။

၅။ ကိုယ်အပူချိန်ကျမလာဘူးဆိုရင် ပါရာစီတမော တိုက်ကျွေးပါ။ အက်စပရင်ပါတဲ့ ဆေးကိုတော့ အသက် ၁၂ နှစ်အောက် ကလေးများကို မတိုက်သင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ရေကျောက်ရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ကလေးလူနာများကို အက်စပရင်မတိုက်မိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၆။ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း မခံစားရအောင် အရည်နည်းနည်းစီကို မကြာခဏချော့မော့ပြီး တိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။

ဆရာဝန်ထံပြဖို့သင့်သလား

ခြောက်လအောက် ကလေးငယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသသင့်ပါတယ်။ ကလေးတက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယခင်က တက်ဖူးတဲ့ ကလေးဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တက်ဘတ်သော မျိုးရိုးဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ၂၄ နာရီကျော်သည်ထိ ကိုယ်ပူမကျလာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်စိတ်ထဲမှာ အခြားရောဂါလက္ခဏာရှိနေတယ်လို့ သံသယစိတ်ရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်မှညွှန်ကြားမှုများ

ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးဝင်လို့ ဖျားနာတယ်ဆိုရင်၊ သို့အပ်သော ပဋိဇီဝဆေးဝါးကို ညွှန်ကြားပေးမှာဖြစ်ပြီး ရေကျောက်တို့၊ အအေးမိခြင်းရိုးရိုးတို့လို ရောဂါမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးဝါးကုသဖို့မလိုဘဲ ကလေးသက်သာအောင် ပြုစုပေးဖို့ အတွက်သာ ညွှန်ကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်လုပ်ဆောင်သင့်တာကတော့-

* ကလေးနဖူးပေါ်ကို ရေဖတ် (သို့မဟုတ်) မျက်နှာသုတ် အဝတ်စိုလေးတင်ထားပေးပါ။
* အဖျားတိုင်းဖို့ ကလေးကို မနှိုးပါနဲ့၊ အိပ်နေပါစေ။

ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း

ကလေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပျိုးရက် ၁၇ ရက်မှ ၂၁ ရက်ခန့်ကြာလေ့ရှိပြီး သာမန်ရောဂါမအီမသာ လက္ခဏာလေးများခံစားရတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ရှိနိုင်ပြီး အများစုမှာတော့ ယားယံတဲ့ရေကျောက်အဖုအပိမ့်များ ထွက်လာခြင်းမှအပ ဘာလက္ခဏာမှ မခံစားရတတ်ပါဘူး။ ရေကျောက်အဖုများဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်တတ်ပြီးပါးစပ်၊ စအို၊ မိန်းမကိုယ်နဲ့ နားထဲတို့မှာတောင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သုံးရက်မှ လေးရက်ထိ အဖုများ ထွက်ပေါ်လာပြီး အရည်ကြည်ဖုများအဖြစ်ပြောင်းလဲကာ နောက်ဆုံး အနာအဖတ်များ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။ အနာအဖတ်များ ခြောက်ပြီး ကွာကျသွားတဲ့အဆင့်ထိ ရောဂါပိုးရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အနာဖတ်များကို ကလေးကယားလို့ ကုတ်ချမိပြီး အနာရွတ်တွင်းတိမ်တိမ်လေးများ ဖြစ်ကျန်ခဲ့ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရသလား

ရေကျောက်ရောဂါဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်သွားတာမျိုး ရားရှားပါးပါး ရှိတတ်ပါတယ်။

ပထမသင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးယားယံခြင်းသက်သာအောင် အယားပျောက်လိမ်းဆေးပျော့ပျော့ (calamine lotion) လိမ်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးရေချိုးရင် ရေနွေးနွေးမှာ အိမ်သုံးဆားဆိုဒါ အနည်းငယ်ထည့်၍ ချိုးပေးခြင်းလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ သင့်ကလေးကို အခြားကလေးများနဲ့ ခွဲထားနိုင်သမျှ ခွဲထားပါ။ ကျောင်းနေတဲ့ကလေးဆိုရင်လဲ အနာရွတ်များအားလုံး မကွာကျမချင်း ကျောင်းသို့မလွှတ်သင့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသသင့်သလား

- သင့်ကလေးခံစားနေရတာ ရေကျောက်ဟုတ်မဟုတ် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။
- ကလေးကယားလွန်းလို့ မကုတ်ဘဲမနေနိုင်လို့သော်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အဖုအပိမ့်များနီရဲပြီးရောင်လာတတ်တဲ့အတွက် လိုအပ်ရင် ဆရာဝန်ထံပြသသင့်ပါတယ်။
- အနာရွတ်များ ကျန်သည်အဆင့်ရောက်၍ သက်သာလာရမည့်အစား ဖျားခြင်းသို့မဟုတ် လည်ချောင်းနာခြင်း ဆက်လက်ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းသွားပြဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိုက်မလဲ

* အခြားရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေတဲ့ အဖုအပိမ့်တွေရှိရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝ လိမ်းဆေးတစ်ခုခု ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
* ကလေးဟာ ယားလွန်းလို့ ညညမအိပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အိပ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ကဘာတွေလုပ်ပေးသင့်သလဲ

- ကလေးသေးစို အဝတ်ရှိရင် မကြာခဏလဲလှယ်ပေးခြင်း၊
- ကလေးလက်သည်းများ တိုတိုညှပ်ထားပေးခြင်း၊ မကုတ်စေဖို့သတိပေးခြင်း၊

ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖုအပိမ့် ထွက်သည့်နေရာများ

- သုံးရက် လေးရက်ဆက်၍ အရည်ကြည်ဖုလေးများ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်းမှ စတင်ပြီး မျက်နှာ၊ လက်နှင့် ခြေပိုင်းတို့သို့ ပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါတယ်၊ အနာရွတ်များ ထင်ကျန်ခဲ့ပါတယ်၊
- အဆက်မပြတ် ယားတတ်ပါတယ်၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖျားခြင်းခံစားရပါတယ်၊

ဝက်သက်ရောဂါ

ဝက်သက်ရောဂါဟာ ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွား တတ်သည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ယခုအခါ ကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးနိုင် ပြီဖြစ်၍ ယခင်ကလောက်များများစားစားမဖြစ်တော့ပါ။ ရောဂါကူးစက်လွယ်ပြီး ရောဂါပျိုးရက်မှာ ရှစ်ရက်မှ ၁၄ ရက်ခန့်ရှိပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး အအေးမိခြင်းလို လက္ခဏာတွေနဲ့ ကိုယ်ပူဖျားခြင်းတို့ ခံစားရပြီး အပူချိန်တဖြည်းဖြည်း မြင့်လာပါတယ်။

ကော့ပလစ်အစက် (Koplik's Spots) လို့ခေါ်တဲ့ အဖြူရောင် အစက်လေး၊ ထိုမှ သုံးရက်လောက်ကြာတဲ့အခါတွင် နားရွက်နောက်မှာ နီညိုရောင် အစက်လေးတွေပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အစက်လေးတွေ အပြင်လိုက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မျက်နှာနှင့် မေးရိုးတစ်လျှောက် အနီရောင်အပိမ့်တွေ ထွက်လာပါမယ်။

စိုးရိမ်ရသလား

ဝက်သက်ရောဂါဟာ ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ်သင့်တော့တဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝက်သက် ရောဂါဟာ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးတဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် တစ်ခါတရံ ရောဂါပိုး နားအတွင်းပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ နမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့လို ဆိုးဝါးတဲ့နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများရလာတတ်ပါတယ်။

သင်ဘာစလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။ လိုအပ်ရင် ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။

၂။ မျက်စိနာနေရင် မျက်စိကို ရေအေးနဲ့ ဆေးပေးပါ။

၃။ အရည်များများသောက်စေဖို့အတွက် သတိထားပြီး အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို မကြာခဏတိုက်ကျွေးပေးပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်သလား

ကလေးအခြေအနေကြည့်ရတာ သက်သာသလိုနဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ပုံစံဘက်ကို ပြောင်းလဲသွားရင်သော်လည်းကောင်း၊ နားကိုက်တယ်လို့ ခံစားလာရရင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေ လုပ်ခိုင်းလိုက်မလဲ

- ကလေး ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားနေသမျှကာလပတ်လုံး အိပ်ရာထဲမှာပဲ ကလေးကို နေစေပါ၊ နားထဲမှာရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ကြည့်ပြီးလိုအပ်ရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။
- မျက်စိနာနေခဲ့ရင်လည်း သင့်တော်တဲ့ မျက်စဉ်းဆေး ညွှန်ကြားလိုက်ပါလိမ့်မယ်။

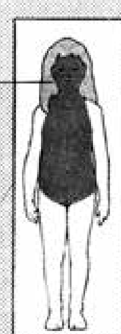
သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး ဝက်သက်ဖုတွေ လုံးဝမပျောက်သွားမချင်း ကျောင်းမသွားခိုင်းပါနဲ့။
- အခြားကလေးများလဲ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ကူညီပြောကြားပါ။ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အသက်ကိုးလ

အရွယ်မှာ ပုံမှန်ထိုးပေးလျက်ရှိတဲ့အတွက် နီးရာ ကျန်းမာရေးဌာနနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- အဖျားအပူချိန် ၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)
- အဖြူရောင် အစက်လေးများ ပါးစပ်အတွင်းမှာပေါ်ပေါက်ခြင်း၊
- မျက်စိနီ၍ နာခြင်း၊ အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်ခြင်း၊
- နားနောက်မှစ၍ နီညိုရောင်အစက်အဖုများထွက်လာပြီး မေးရိုးအောက် တစ်လျှောက်မှ ပျံ့သွားခြင်း၊



အဖုအပိမ့်ပေါက်သည့်နေရာများ
နားနောက်ဖက်မှ
အနီအပိမ့်များစပေါ်ပြီး
မေးအောက်သို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း၊

ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ

ကလေးများမှာဖြစ်ပွားတတ်သော ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ကာကွယ်ဆေးပေါ်ပေါက်လာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သိပ်များများစားစားမဖြစ်တော့ပါဘူး။ အသက် နှစ်နှစ်အထက် ကလေးများမှာ အများအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါပျိုးရက် ၁၄ ရက်မှ ၂၁ ရက်ခန့်ကြာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ခင် တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက်မှာ ကလေးမအီမသာဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နားအရှေ့၊ နားအောက်နဲ့ မေးမှာရှိတဲ့ တံတွေးဂလင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်အတူဖျားခြင်းလည်းရှိလာနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာ ဘေးတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး တစ်ပြိုင်နက် ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဖက်ပြီးမှတစ်ဖက်ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး နာလည်းနာပါတယ်။ တံတွေးဂလင်းမှ တံတွေးထုတ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းနေတဲ့အတွက် ကလေးဟာ အာခေါင်ခြောက်ခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။

စိုးရိမ်ရသလား

ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါဟာ စိုးရိမ်ဖို့မလိုတဲ့ ရောဂါအပျော့စားသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ပါးချိတ်ရောင်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ အရောင်ကျသွားပြီးတဲ့အခါမှာသော်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်းတို့ ရှိလာခဲ့ရင် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကိုယ်ပူနေခြင်းရှိမရှိ အဖျားတိုင်းကြည့်ပါ။ လိုအပ်ရင် ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။

၂။ ကလေးပါးစပ်နာနေလို့ အစာစားရခက်တတ်တာမို့ အရည်ခပ်များများတိုက်ပါ၊ အာခြောက်သက်သာအောင် ရေနဲ့ ပလုတ်ကျင်းခိုင်းပါ။

၃။ ကလေးအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ ရေနွေးပုလင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါအဝတ်နဲ့ ပတ်ပြီး နာနေတဲ့ဘက်ကို ကပ်ပေးပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့လိုပါသလား

ပါးချိတ်ရောင်နေစဉ်သားလေးရဲ့ ဝှေးစေ့နာလာရင်သော်လည်းကောင်း၊ သမီးလေးဆိုရင်လည်း ဗိုက်နာလာရင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပြီး ၁၀ ရက်လောက်ကြာတဲ့အခါကျမှ အခြေအနေဆိုးဝါးလာပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာရင်လည်း ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါမှာကုရန် ဆေးမလိုအပ်ပါဘူး၊ ရောင်တာကျပြီးနောက် ငါးရက်ကြာတဲ့အထိ ကျောင်းကို မလွှတ်ဖို့ ဆရာဝန်က အကြံပြုညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ဝှေးစေ့ရောင်နေတယ်ဆိုရင် အရောင်ကျတဲ့ထိ အိပ်ရာထဲမှာနားနေဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ သမီးလေး ဗိုက်နာတာဆိုရင်လည်း သားဥအိမ်ရောင်တာဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အိပ်ရာမှာ နားနေဖို့လိုပါတယ်။ အနာသက်သာအောင်

ပါရာစီတမောဆေးကို တိုက်ဖို့ပြောကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

ကလေးစားနိုင်ဖို့ အစားအစာကို အရည်ပုံစံဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ (ဥပမာ-ဆန်ပြုတ်၊ စွတ်ပြုတ်၊ ကြက်ဥနဲ့ နွားနို့ရောမွှေသောအစားအစာ၊ ဒိန်ချဉ်စသည်ဖြင့်. . .)

ကလေးအလွယ်တကူ မျိုချနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သားငယ်လေးဝှေးစေ့ရောင်ခြင်း၊ သမီးငယ်ဗိုက်နာခြင်း။
- နားအောက်မေးစေ့အောက်နေရာတစ်ဖက်သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးရှိ အကျိတ်များရောင်ခြင်း။
- မျိုလျှင် နာခြင်း။
- အာခေါင်ခြောက်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ဖျားခြင်း။

ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နေရာ

ရောင်နေသည့်အကျိတ်များ

အကျိတ်ရောင်ခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဘုပ်ကွေးဆန်ဆန် ဝေဒနာများစတင်ခံစားရခြင်းနဲ့အတူ ဂျာမန်ဝက်သက် (German Measle or Rubella) ကဲ့သို့ အနီအစက်အပြောက်များ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးငယ်များမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ငယ်လွန်းတဲ့ကလေးငယ်များမှာတော့ ရှားရှားပါးပါးသာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သိပ်လည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမခံစားရပါဘူး၊ ဒီရောဂါအတွက် ကုသရန် ဆေးတိတိကျကျမရှိပါဘူး။ သူ့ဘာသာ တစ်လလောက်အတွင်း တဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားပါတယ်။ အကျိတ်ထဲကို ရောဂါပိုးရောက်ရှိတဲ့အတွက် အကျိတ်ရောင်လာခြင်း၊ ဘေလုံးကြီးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အကျိတ်ရောင်တဲ့အတွက် ဘာမှထူးထူးခြားခြားခံစားရခြင်းမရှိဘတ်ပါဘူး။ ဘေလုံးကြီးတာကလည်း ရောဂါပိုးမရှိတော့တဲ့အခါ အလိုလို ပြန်သေးသွားပါတယ်။

အရေးကြီးသလား

ဒီရောဂါသက်သက်ဆိုရင် ဘာမှမစိုးရိမ်ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘခြားရောဂါများနဲ့ လက္ခဏာတူနေတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံပြသပြီး အကျိတ်ရောင်နာရောဂါသာဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုချက်ရယူဖို့ လိုတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ

၁။ စစချင်း ရောဂါလက္ခဏာက ကလေးမအီမသာ ခံစားနေရတာသာဖြစ်ပြီးဘာရောဂါလို့မသိနိုင်သေးပါဘူး။ နောက်ပိုင်း

ကျမှ အကျိတ်များရောင်ရမ်းလာပြီး ဖျားလာတတ်ပါတယ်။ အကျိတ်များရောင်နေစဉ် ကိုယ်အပူချိန်ကို မှန်မှန်တိုင်းပေးပါ။ ကိုယ်အပူချိန်များရင်တော့ ပါရာစီတမော တိုက်ပေးပါ။

၂။ ရောဂါသေသေချာချာ မသိရသေးခင်ကလေးကို ခွဲထားပါ။ ကလေးကို နမ်းတာကအစ နီးနီးကပ်ကပ်နေရင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်တတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်သလား

ကလေးခံစားရတဲ့ရောဂါဟာ တုတ်ကွေးလောက် အအေးမိတာလောက်တင်မကတဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေညွှန်ကြားမလဲ

ဆရာဝန်က သွေးဖောက်ယူပြီး အကျိတ်ရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံပေးတဲ့တုံ့ပြန်ပစ္စည်း (Antibody) သွေးထဲမှာ ရှိမရှိ စမ်းသပ်ပါလိမ့်မယ်။ ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးကို အိမ်မှာနားနေစေပြီး၊ ဆေးဝါး ကုသတိုက်ကျွေးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ နားနေဖို့သာလိုပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သလဲ

- ဆရာဝန်ထံက အကြံညာဏ်ရယူပြီး ခွင့်ပြုချက်ရတော့မှ ကျောင်းသို့လွှတ်ပါ။ ကျောင်းတစ်လလောက်ပျက်ပါလိမ့်မယ်။
- အိပ်ရာထဲမှာပဲနေချင်ရင်နေပါစေ။ အိမ်ထဲမှာ မနေချင်ဘူးဆိုလည်း အဖျားကျတဲ့ထိတော့ အိမ်ထဲမှာပဲ နေစေရပါမယ်။

- ကိုယ်ပူဖျားလို့ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းမဖြစ်ရအောင် အရည်များများတိုက်ကျွေးပါ။
- ဒီရောဂါတစ်ခါ ဖြစ်ပြီးရင် နှစ်နှစ်အတွင်း ထပ်မံဖြစ်ပွားတတ်တဲ့အတွက် သံသယစိတ်ရှိလာရင် ဆရာဝန်ထံ အကြံညာဏ်တောင်းခံပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့်လည်ပင်းအကျိတ်များရောင်ပြီး ဖျားခြင်း၊
- ကလေးညှိုးပြီး မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိခြင်း၊
- နားအနောက်မှ အပိမ့်များထွက်ပြီး နဖူးသို့ ပျံ့သွားခြင်း၊
- နာချင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊

ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်
နေရာ

ဂျာမန်ဝက်သက်

(German Measle or Rubella)

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရောဂါပိုးရက်မှာ ၁၄ ရက်မှ ၂၁ ရက်ထိ ကြာပါတယ်။ နားရဲ့အနောက်ဘက်နေရာမှစတင်ကာ အဖုအပိမ့်များပေါ်လာပြီး နဖူးနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ အဖုအပိမ့်ပုံစံကတော့ အနီရောင်အပြင်လိုက် အသွင်ရှိပါတယ်။ နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့်သာကြာပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ မဖြစ်ပွားတတ်ပါ။ အနည်းငယ်ကိုယ်ပူခြင်း၊ ကုပ်ရှိအကျိတ်ရောင်ခြင်းလောက်သာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ကလေးထက် သူနဲ့နီးနီးကပ်ကပ် အတူနေသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟာ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထံ ရောဂါကူးစက်မှုကြောင့် မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးဟာ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်းစတဲ့ မွေးရာပါချို့တဲ့မှုများ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အရေးမကြီးပါ။ အဖုအပိမ့်များပေါ်လာသည်မှစ၍ ငါးရက်ခန့် ကလေးကို ခွဲခြားထားပါ။ ကျောင်းမလွှတ်ပါနှင့်။ ဦးနှောက်ရောင်တဲ့ထိ ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာကို အနည်းငယ်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သင်အရင်ဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးမှာ ဒီရောဂါခံစားရတယ်ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို မကူးစက်အောင် ဆောလျင်စွာ တားမြစ်သတိပေးပါ။ ရှောင်ရှားကြပါစေ။

၂။ ကလေးကို ကျောင်း၊ လူစည်ကားသောနေရာများသို့မသွားစေရပါ။

၃။ ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)ထက် များနေရင်ပါရာစီတမောတိုက်ပေးပါ။

၄။ ကလေးနေရတာ မသက်မသာဖြစ်နေရင် အိပ်ရာထဲမှာပဲ နေပါစေ။

ဆရာဝန်ထံပြသသင့်သလား

ဆရာဝန်ထံဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ရောဂါအတည်ပြုနိုင်အောင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ဒါပေမဲ့ကလေးက ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်လာရင်တော့ ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

ဆေးကုဖို့တော့မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် လေးလအတွင်းရှိသူများ) နဲ့ ကလေးကို မတွေ့ထိစေဖို့ သတိပေးလိုက်မှာသာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ

အိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်သားကလေးအားလုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးမပြီးစစ်ဆေးပါ၊ လိုအပ်ရင် ထိုးနှံပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်အပူချိန်နည်းနည်းတက်ခြင်း၊
- ပန်းရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင်အစက်လေးများ နား နောက်မှစတင် ပေါ်ပေါက်ပြီး နဖူးနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခြင်း၊
- ကုပ်ရှိအကျိတ်များရောင်ခြင်း၊

ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ (AIDS)

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံမှုအားကို ကျဆင်းစေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် သွေးဖြူဥတွေ ပျက်စီးပြီးတဖြည်းဖြည်းချင်း လူကိုအားပြတ်ယိုယွင်းလာစေတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေးကိုသွင်းမိတာကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ရောဂါသည်ကလေးအများစုကတော့ မိခင်မှတစ်ဆင့် ကူးဆက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူ မိခင်တိုင်းမှ

ကလေးတိုင်းကို ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ ကလေးမမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားစဉ်အတွင်း ကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများလည်းရှိပါတယ်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်စမှာ ရောဂါလက္ခဏာအနည်းငယ်သာရှိပေမယ့် ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါခံစားရပြီဆိုရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

ကလေးအများစုမှာ အသက် နှစ်နှစ်မပြည့်ခင်ရောဂါလက္ခဏာ ထင်ရှားလေ့ရှိသော်လည်း တချို့တွင် အသက်ငါးနှစ်ကျော်တဲ့ထိ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ပေါက်ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာကလေးသေဆုံးပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လိုသလား

သင့်ကလေးမှာ ဒီရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းအကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပြီဆိုရင်ဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုရင်ဖြစ်စေ ဆေးဝါးအကာအကွယ်ယူထားဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ

- သင့်ကလေးမှာ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ကိုတော့ သင့်ရဲ့ဆန္ဒအရ လုပ်ချင်မှသာ လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ထားတဲ့ မိခင်ရဲ့ မွေးစကလေးငယ်မှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီးခြင်းရှိ မရှိ စမ်းသပ်ဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာမရှိတဲ့အပြင်

တစ်နှစ်အရွယ်လောက်အထိ မိခင်ထံမှ ခုခံခွာတ်ကို သွေးထဲမှာရရှိထားပါတယ်။

- ကလေးထံမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်နေတာတွေ့ရရင် သင့်ဆရာဝန်က ရောဂါဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးသွားစေမယ့် ဆေးဝါးများ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- Gamma globulin ထိုးဆေးမှန်မှန် ထိုးစေခြင်းကအစ ဘာရောဂါမှ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ပိုးသတ် ပဋိဇီဝဆေးများပေးကာ ကာကွယ်ခြင်းကို ဆရာဝန်ကအကြံပြုပေးပါမယ်။
- အထူးကျွမ်းကျင်သူထံသွားရောက်ကာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ဖြစ်ပွားလာမယ့် နာမကျန်းရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်သင့်သည်များအကြံပြုခြင်းတို့ကို လိုက်နာရန် သင့်ဆရာဝန်ကစေလွှတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်ခန္ဓာပိန်ချုံးလာခြင်း၊
- မကြာခဏဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်ခြင်း၊
- အကျိတ်များရောင်ခြင်း၊
- ရောဂါပိုးခဏခဏဝင်ရောက်ခြင်း
- နျူမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ကလေးကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း

■

အခန်း

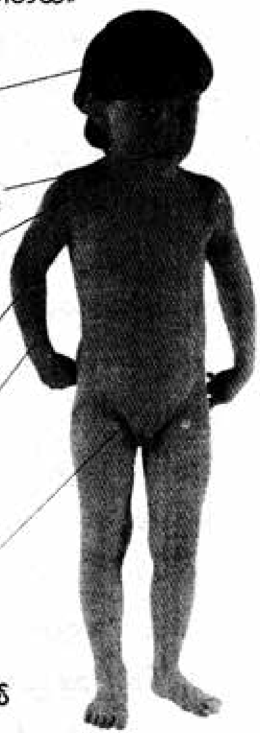
(၃)

အရေပြား၊ ဆံပင်နှင့် ခြေသည်း၊ လက်သည်း ရောဂါများ

အရေပြား၊ ဆံပင်နှင့်ခြေသည်းလက်သည်းများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးနေတဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာများဖြစ်ကြပြီး သူတို့မှာလည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ အခုအခန်းကဏ္ဍမှာ ဖော်ပြထားချက်များဟာ သင့်ကလေးအရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ ကြုံတွေ့လာရမယ့် အဖြစ်အများဆုံး ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါအများစုဟာ အလွယ်တကူမြုစုပေးနိုင်တဲ့ ပွန်းပဲ့ထိခိုက်မိခြင်း၊ အပူဖုများပေါက်ခြင်းနှင့် ပျားတုပ်ခံရခြင်းတို့လို ပြဿနာတွေဖြစ်ပါတယ်။ အပူလောင်ခြင်း၊ နှင်းခူပေါက်ခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများအကိုက်ခံရခြင်းတို့လို ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာများခံစားရခြင်းများလည်း တွေ့ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘများတွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေကို ရွေးချယ်ပြီးလက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ စီစဉ်တင်ပြအပ်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း

အသက်ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးများရဲ့ အရေပြား၊ ဆံပင်နဲ့ ခြေသည်းလက်သည်းတို့မှာသာမန်ရောဂါပြဿနာလေးများသာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီးအလွယ်တကူနဲ့ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေးမှာ ခံစားရတဲ့ သို့မဟုတ် သင်တွေ့ရှိရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီး ဘာရောဂါဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ဖို့အတွက် ပုံနဲ့တကွ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။



ယားယံခြင်း

ယားယံခြင်းဟာ အရေပြားနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပွားကြောင်း သိစေနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- နှင်းခူ၊ ပွေး၊ ဝဲ စတဲ့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မတည့်တဲ့အစားအစာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မတည့်တဲ့ အရာတစ်ခုနဲ့ ထိမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ခံစားရတဲ့ အရာတစ်ခုနဲ့ ထိမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးခံစားရတာကြောင့်လည်းကောင်း ယားယံနိုင်ပါတယ်။ ယားယံခြင်းကို ကြာရှည်စွာခံစားလာရတဲ့အခါ စိတ်ပူပင်စရာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကုတ်ရင်ယားယံတာ ပိုမိုဆိုးဝါးစေနိုင်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ဘာကြောင့်ယားနေတာလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားရပါမယ်။ ဒီအခါမှာ ယားတဲ့နေရာကို လိုက်ပြီးဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာခွဲခြားလို့ရလာတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ- စအိုဝနေရာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါစပ်နေရာက ယားတယ်ဆိုရင် သံကောင်၊ တုတ်ကောင်တွေကြောင့်လည်းကောင်း၊ မှက္ခရု ကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းယားလျှင် သန်းသို့မဟုတ် ဒက်ပေါက်နေတာဖြစ်နိုင်သလို ပွေးကွက်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝဲစားနာဖြစ်၍လည်းကောင်း ခြေချောင်း လက်ချောင်းကြားများမှာ ယားယံခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ဆော့ကစားရာမှ တိရစ္ဆာန်ဆီက သန်းကိုက်ခံရတာလားဆိုတာလည်း စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

၃။ အရင်ကတစ်ခါမှမကျွေးဖူးတဲ့ အစားအသောက်အသစ်အဆန်းများ ကျွေးမိသေးလား စဉ်းစားကြည့်ရပါမယ်။

၄။ အရင်ကတစ်ခါမှ မတိုက်ဖူးတဲ့ ဆေးဝါးအသစ်အဆန်း တိုက်မိသလားတွေးကြည့်ပါ။

၅။ ယားယံတာ သက်သာအောင် အယားပျောက်ဆေးရည် (Calamine Lotion) လူးပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ အိမ်သုံးဆိုဒါကို ရေအေးထဲဖျော်ပြီး ရေချိုးပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုသလား

အကြောင်းရှာမရတဲ့ ယားယံမှုဖြစ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယားလွန်းလို့ ညဘက်မအိပ်နိုင်သည်ထိ ခံစားနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

ဆရာဝန်က သင့်ကလေးဘာကြောင့်ယားယံရသလဲ အကြောင်းရင်းကို ရှာပါလိမ့်မယ်။ ယားယံခြင်းအတွက် ဘာမီတွန်လို (antihistamine) ဆေးပြား၊ ပါရာစီတမောအရည်နဲ့ ယားယံပျောက်လိမ်းဆေးတို့ပေးပါလိမ့်မယ်။

- ညဘက်အိပ်လို့ရအောင် အိပ်ဆေးအပျော့စားလေးကိုလည်းတွဲပြီး ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သလဲ

- ကလေးကို သိုးမွေးထည်များ၊ နိုင်လွန်ထည်များ လုံးဝ မဝတ်ပေးဘဲ ချည်ထည်သက်သက်အဝတ်အထည်ကိုသာ ဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- အဝတ်အစားလျှော်ရာမှာ သုံးစွဲတဲ့ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဆပ်ပြာရည်အသစ်တွေပြောင်းသုံးတာကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်တာမို့ ယခင်သုံးနေကျ ဆပ်ပြာနဲ့ပြန်ပြောင်းသုံးစွဲပါ။ အဝတ်တွေကို ပြုတ်ပြီးလျှော်ပါ။
- ကလေးလက်သည်းကိုတိုတိုညှပ်ပေးပါ။ လက်သည်းရှည်နဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကုတ်မိရာမှ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ကလေးကို လက်အိတ်စွပ်ထားပေးရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

စိုးရိမ်ရသလား

မစိုးရိမ်ရပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သတိပြုဂရုစိုက်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ထိခိုက်ရှနာ ပွန်းနာများ

အနည်းအကျဉ်းထိခိုက်ရှနာပွန်းနာများကို အိမ်မှာတင် ကုသပြုစုပေးနိုင်ပါတယ်။ အနာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်ပိုး မဝင်အောင် သန့်စင်တဲ့ ပတ်တီးနဲ့ စည်းပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ Handiplast လို ပိုးသတ်ငွမ်းစခံထားတဲ့ ပလတ်စတာလေး ကပ်ပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း လုပ်ပေးသင့်

ပါတယ်။ အနာနက်ရင် ချုပ်ဖို့လိုပြီး သွေးထွက်လွန်းရင် သတိလစ်တတ်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အပေါ်ယံ ပွန်းရှနာလေး သက်သက်ဆိုရင် အရေးမကြီးပါဘူး၊ ရှတဲ့အနာနက်ရင်တော့ ပိုးဝင်မှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

အနာကြီးမားပြီး သွေးထွက်နေရင်

၁။ အနာနေရာကို ဖိထားပေးခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာရသွားတဲ့ သွေးကြောကိုပိတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် ဒဏ်ရာရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို နှလုံးတည်ရှိရာနေရာထက် မြင့်အောင် မြှောက်ထားပါ။

၂။ လူနာကို ပက်လက်လှဲအိပ်ပေးပါ။ ခေါင်းရင်းပိုင်းကို နှိမ့်ထားပါ။ ခေါင်းအောက်မှာ အဝတ်ခေါက်ပါးပါးလေးသာခံပေးပါ။ ဒဏ်ရာရတဲ့ နေရာကို မြှောက်ထားပြီး အနာကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖိထားပေးပါ။

၃။ ဒဏ်ရာရတဲ့အစိတ်အပိုင်းကို မြှောက်ထားရင်း သန့်ရှင်းတဲ့ ပိတ်စကြီးကြီးအခေါက်ကိုခံပြီး ပတ်တီးစည်းပေးရပါမယ်။ ပတ်တီးပြုတ်မထွက်သွားအောင် တင်းတင်းစည်းပေးပါ။ တကယ်လို့ ပတ်တီးစီးထားတာရဲ့ အပြင်ကို သွေးစိမ့်ထွက်လာပါက အပေါ်ကနေထပ်ပြီး စည်းပေးရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် လည်ပင်းမှာ သိုင်းကြိုးနဲ့ သိုင်းထားပါ။ ဆေးရုံ ချက်ချင်းသွားဖို့ စီစဉ်ပါ။

သေးငယ်သော ရှနာပွန်းရာများ

၁။ ကလေးကို ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဒဏ်ရာကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီး ဖုန်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေစင်ကြယ်သည်အထိ ဆေးပေးပါ။ သွေးထွက်နေသေးရင် သန့်ရှင်းတဲ့ဂွမ်းတို့ဖတ်နဲ့ ခဏဖိထားပေးပါ။

၂။ အနာကို လုံအောင် ပတ်တီးစအခေါက်နဲ့ ဖုံးအုပ်ပြီး ပလတ်စတာ ကပ်ပေးပါ။ အနာမှာ ကပ်ပြီး အနာကျက်နှေးစေနိုင်တဲ့ဂွမ်း၊ သိုးမွေးစလိုအစမျိုးတွေနဲ့ ပလတ်စတာအောက်ကခံပေးခြင်းမျိုးမလုပ်ဆောင်မိဖို့ သတိပြုသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့ လိုပါသလား

ဆရာဝန်နဲ့ချက်ခြင်းပြသဖို့ လိုတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကတော့-

- ကြီးမားတဲ့ဒဏ်ရာ၊
- အနာကို ဆယ်မိနစ်ကြာဖိထားသော်လည်း သွေးထွက်နေဆဲဒဏ်ရာ၊
- အသားအကွက်လိုက် ပြတ်ထွက်သွားတဲ့ ဒဏ်ရာ၊
- ထုတ်ယူလို့မရတဲ့ငုတ်၊ ဆူးစတဲ့ အစအနများဝင် နေတဲ့ဒဏ်ရာ၊
- ညစ်ပတ်နေတဲ့ဒဏ်ရာ၊
- အနာဝကျဉ်းပြီး အတွင်းသို့နက်တဲ့ဒဏ်ရာ၊
- မြင်းဇောင်းလိုနေရာမျိုးတွင်ဆော့ကစားရာမှ ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ မသန့်စင်တဲ့ ပစ္စည်းများနဲ့တွေ့ထိမိပြီး ရတဲ့ဒဏ်ရာ၊
- အနာရဲ့ အလယ်နေရာမှ နီရဲရောင်ရမ်းလာခြင်းကို တစ်ရက် - နှစ်ရက်ကြာမှ တွေ့မြင်လာရတဲ့ဒဏ်ရာ၊ စတဲ့

အရာတွေကို ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်ဟာ အနာကို သန့်ရှင်းစေပြီးနောက် ချုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်လို့ မျက်နှာမှအနာကို ချုပ်ရရင် အနာရွတ်မထင်အောင် ချုပ်ရိုးသေးသေးစိပ်စိပ်နဲ့ချုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- သွေးထွက်မရပ်ပါက မေ့ဆေးပေးပြီး ပြတ်သွားတဲ့သွေးကြောကို ဖိတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- အနာနက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှရရှိခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါမယ်။
- အနာမှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့ လက္ခဏာရှိပါက ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးထည့်ပေးခြင်းနှင့် ပဋိဇီဝဆေး တိုက်ကျွေးခြင်းကို ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

နေ့စဉ်အနာဆေးထည့်ပေးပါ၊ ပတ်တီးလဲပေးပါ။ ညဘက်မှာ ပတ်တီးဖြေထားခြင်းဖြင့် အနာကို လေနဲ့တွေ့ထိစေပြီး အနာကျက်မြန်စေနိုင်ပါတယ်။

အကောင်ကိုက်ခံရခြင်းပြဿနာ

ကလေးငယ်အများစုဟာ တိရစ္ဆာန်များကို ချစ်တတ်ကြပြီး ၊က်လဲတကင်းအတူဆော့ပြီး နေတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေအများဆုံး အကိုက်ခံရတာကတော့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်တဲ့

ခွေးတို့ ကြောင်တို့ပါပဲ။ ဒီလိုခွေး၊ ကြောင်အကိုက်ခံရရင် အကိုက်ခံရတဲ့ ပေါက်ပြဒဏ်ရာ ရရှိတတ်ပါတယ်။ ဆော့ကစားရင်း ကလေးအချင်းချင်းအကိုက်ခံရရင်သွားရာထင်ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အင်းဆက်ပိုးမွှားအကိုက်ခံရရင်တော့ အလယ်မှာ အဖြူရောင်အစက်လေးဖြစ်နေတဲ့ အနီရောင်အပိမ့်လေးထွက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအင်းဆက်အကိုက်ခံရတဲ့အနာနေရာမှာ အလွန်ယားယံပြီး နာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သုံးနာရီ လေးနာရီအတွင်း အားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သန်း(လှေး)များ အကိုက်ခံရရင် ယားယံပြီး အပိမ့်အကွက်တွေပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အရေးမကြီးပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ပိုးဝင်သွားတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင် အကိုက်ခံရတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်တာနဲ့ သင့်ကလေးကြောက်လန့်နေမှု မရှိ ရအောင် အားပေးချော့မော့ပါ။ ဥပမာ- ကလေး ခွေးကိုက်ခံရတယ်ဆိုရင် ကလေးထိတ်လန့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထိတ်လန့်ပျောက်သွားအောင် ချော့မော့ပေးပြီး နောက်ကို ခွေးတွေ့တိုင်း ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်မနေအောင် ရှင်းပြပြီး နှစ်သိမ့်ဖို့ပါပဲ။

၂။ တိရစ္ဆာန်အကိုက်ခံရခြင်း၊ လူအကိုက်ခံရခြင်းတို့ ခံရတာဆိုရင် သွေးစသွေးန၊ သွားရည်၊ အညစ်အကြေးစတာတွေ

ဘာမှမကျန်ရအောင် ဆပ်ပြာသုံးပြီး ရေနဲ့ ပြောင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပေးပြီး ပတ်တီးသန့်သန့်စည်းပေးပါ။

၃။ အင်းဆက်ပိုးအကိုက်ခံရတာဆိုရင်တော့ Calamine ဆေးရည်လို အယားပျောက်ဆေး လိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံ ပြဖို့လိုသလား

ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းသွားပြပြီး တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လူကိုက်ခြင်းခံရတဲ့ဒဏ်ရာဟာ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးရလောက်အောင် ပိုးဝင်ခြင်းရှိမရှိနဲ့ အထဲကို နက်ဝင်သွားခြင်း ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံရပါမယ်။ ဒဏ်ရာကသွေးအလွန်ထွက်နေရင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွားဖို့ လိုပါတယ်။ အကိုက်ခံရပြီး ၁၂ နာရီကျော်တဲ့အခါ အနာနေရာ နီရဲရောင်ရမ်းလာခဲ့ရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ကလေးကို မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါလိမ့်မယ်။
- အနာထဲပိုးဝင်တယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေး ညွှန်ကြားပါမယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ

- သင့်ကလေးငယ်ကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ဆော့ကစားရင် သတိနဲ့ကစားဖို့၊ တိရစ္ဆာန်တွေကိုမစဖို့ နားလည်အောင် ရှင်းပြထားပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကြောင့်တစ်ခါတစ်ရံ ပွန်းပဲ့ထိခိုက်မိတတ်ပေမယ့် လုံးဝ မဆော့ရအောင်အထိ

တော့ ကလေးကို စည်းကမ်းမတင်းကြပ်သင့်ပါဘူး။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင် အဆင်သင့်ဆေးထည့်ပေးနိုင်ဖို့ အရေးပေါ်ဆေးအိတ်လေးဆောင်ထားပါ။
- သန်း/ လှေးစတဲ့ ပိုးကောင်တွေမရှိရအောင် အိမ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေကို သန့်ရှင်းထားပါ။ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ သန်း/လှေးနှိမ်နင်းဆေးများကို သုံးစွဲပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မှာ သန်း/လှေးစတာတွေ ရှိနေခဲ့ရင် တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်ထံပြသပါ။
- ကလေးခြင်ကိုက်ခံရတဲ့ ပြဿနာဆိုရင်တော့ ခြင်ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း၊ ခြင်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။

သွေးခြည်ဥခြင်း

ကလေးကို တွန်းထိုးမိခြင်း၊ ကန်ကျောက်မိခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားအောက်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောငယ်များ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို သွေးခြည်ဥတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသားလတ်တဲ့ ကလေးများမှာ သွေးခြည်ဥခြင်းကိုပိုမိုတွေ့မြင်ရပါတယ်။ ၁၀ ရက်မှ ၁၅ ရက်ခန့် ကြာတဲ့အခါ သွေးခြည်ဥတဲ့နေရာဟာအညိုရောင်သန်းလာပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့မှ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းလဲလာကာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

သွေးခြည်ဥရုံသက်သက်ဟာ အရေးမကြီးပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာမှန်းတောင် အကြောင်းရင်း ရှာမရ

ပါဘူး။ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံတော့ သွေးဖြူကင်ဆာ (လူကီးမီးယား) ရောဂါ၊ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ သွေးမတိတ်တဲ့ haemophilia ရောဂါများရှိရင်သွေးခြည်ဥတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သွေးခြည်ဥခြင်းအသေးအဖွဲလောက်အတွက် ဆေးကုသဖို့ မလိုပါဘူး။ ကလေးစိတ်ထဲမှာ အနာဖြစ်နေတယ်လို့မထင်ရအောင် ချော့မော့နှစ်သိမ့်ပေးရုံပါပဲ။

၂။ ကြီးကြီးမားမားသွေးခြည်ဥနေရာကြီးဖြစ်နေရင်တော့ နာရီဝက်လောက်ကြာအောင်ရေခဲတင်ပေးပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုသလား

သွေးခြည်ဥဒဏ်ရာရရှိပြီး ၂၄ နာရီလောက်ကြာတဲ့အခါ နာကျင်လာခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြဖို့ သင့်ပါတယ်။ သွေးခြည်ဥတဲ့နေရာရဲ့ အောက်မှာရှိတဲ့ အရိုးကျိုးသွားတာဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ အလိုလိုချက်ချင်း ပေါ်လာတဲ့ သွေးခြည်ဥခြင်းဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က အရိုးကျိုးခြင်း လက္ခဏာရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးလိုအပ်ရင် ဆေးရုံသို့ စေလွှတ်ပါလိမ့်မယ်။
- အကြောင်းရှာမရဘဲ မကြာခဏ သွေးခြည်ဥခြင်း ဖြစ်တတ်တဲ့ ကလေးဖြစ်နေရင်တော့ သွေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်နေခြင်းရှိမရှိခွဲခြားသိရှိနိုင်ဖို့ အထူးကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်လက်စေလွှတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- အရေပြားမှာ ပန်းရောင်ရင့်ရင့် အကွက်ပေါ်လာပြီး နောက်ပိုင်းအရောင်တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းကာ အညိုရောင်၊ အစိမ်းရောင်မှ အဝါရောင်သို့ ကူးပြောင်းပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။
- တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ခန့် အောင့်ပြီး နာနေတတ်ပါတယ်။
- သွေးခြည်ဥဒဏ်ရာဟာ အရိုးပေါ်မှာဖြစ်ခဲ့ရင် ရောင်နေ တတ်ပါတယ်။

ဆူးစူးခြင်း

အရေပြားအတွင်း သို့မဟုတ် အရေပြားအောက်သို့ သေးငယ် ချွန်ထက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခု စူးဝင်ခြင်းကို ဆူးစူးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စူးဝင်သောအရာဟာ သစ်သားစ၊ ဖန်ကွဲစ၊ သံစ၊ သစ်ပင်မှ ဆူးစတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးသလား

ဆူးစူးခြင်းကြောင့် နာကျင်ပြီး မသက်မသာ ခံစားရပေမယ့် စိုးရိမ်ရအောင် အရေးကြီးလှေ့မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာတင် အလွယ်တကူ ဆူးကိုဆွဲထုတ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

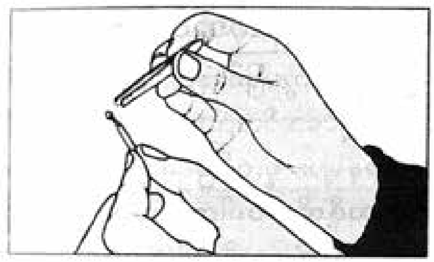
အထဲသို့ အနက်ကြီးစူးဝင်သွားရင် သွေးထွက်မများပေမယ့် မေးနိုင်ပိုး ဝင်နိုင်မှာကိုတော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

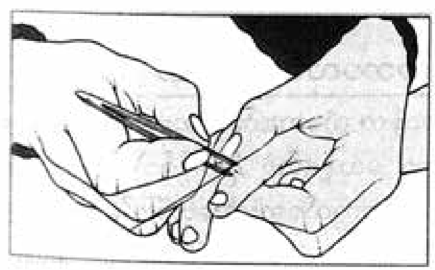
သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးရဲ့အသားထဲ စူးဝင်နေတဲ့ ဆူးကိုကြည့်ပါ။ ဖန်ကွဲစဆိုရင်တော့ ထိနေတဲ့အသားကိုပြတ်ရှစေနိုင်တာမို့ ကိုယ့်ဘာသာဆွဲထုတ်ခြင်းမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါတယ်။

၂။ (ဖန်ကွဲစမဟုတ်တဲ့ ဆူးရဲ့အစွန်းဟာ အသားအပြင်ဘက်မှာချွန်ထွက်နေမယ်ဆိုရင် ဇာဂနာသုံးပြီး အလွယ်တကူပဲ ဆွဲထုတ်ဖယ် ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆူးကို မဆွဲထုတ်မီ ဇာဂနာရဲ့ ထိပ်ကို ပိုးသေအောင် မီးအပူနဲ့ကင်ရပါမယ်။

၃။ မီးနဲ့အပူပေးပြီး ဇာဂနာကို အအေးခံရပါမယ်။ ပြီးမှ ဆူးအစကို သေချာညင်သာစွာ ဆွဲထုတ်ရပါမယ်။ ကလေးအသားကို ဇာဂနာနဲ့ထိမိရင် အပူမလောင်သွားစေ ရန်ဖြစ်ပါတယ်။





၄။ ဝင်သွားတဲ့ဆူးစဟာ အရေပြားအောက်ခပ်နက်နက်ကို ရောက်သွားပါက အပ်အချွန်နဲ့ ထုတ်ရပါမယ်။ အပ် ချွန်ချွန်ကို မီးကင်ခြင်း၊ အရက်ပျံတွင် မိနစ် အနည်းငယ် စိမ်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး၊ ပိုးသန့်စင်စေရပါမယ်။ ဆူးစူးတဲ့ နေရာကို ရေခဲတုံးဖြင့် ဖိ၍ထုံသွားစေပြီးမှ ပိုးသန့်စင် ထားတဲ့အပ်နဲ့ ဆူးအပေါ်ပိုင်းမှာ ဖုံးအုပ်နေတဲ့ အရေပြားကို ဖယ်ရှားပေးရပါမယ်။ ဆူးအစ ပေါ်လာတဲ့အခါ ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဇာဂနာနဲ့ ဆူးကိုဆွဲထုတ် ဖယ်ရှားရပါမည်။

၅။ ဆူးစူးတဲ့ နေရာကို ဆူးဖယ်ရှားပြီးနောက် ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးရပါမယ်။ အရက်ပျံကဲ့သို့ ပိုးသတ်ဆေး လိမ်းပေးပါ၊ ပလတ်စတာမကပ်ထားရပါ။

၆။ ဆူးကို ဆွဲထုတ်ယူဖို့ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရာမှာ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာရှိရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ဆူးဟာ ဖန်ကွဲစဖြစ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နက်တဲ့ထိ စူးဝင်သွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အစအနများ စူးဝင်ခြင်းဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ဆွဲထုတ်လို့မရတဲ့အခါဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က ထုံဆေးထိုးပြီး ဆူးကို ထုတ်ယူပေးပါလိမ့်မယ်။
- ဆူးဟာ မသန့်ရှင်းပဲ ပိုးပါနိုင်တဲ့ အမျိုးအစားဖြစ်နေရင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

အင်းဆက်တုပ်ခြင်း

အင်းဆက်တုပ်ခံရတဲ့ နေရာဟာ နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။ အင်းဆက်ထံမှ အဆိပ်ဓာတ်နှင့် မတည့်လို့ သတိလစ်သွားသည်တဲ့အထိ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရတာကို ရှားပါးစွာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပျားနဲ့ နကျယ်ကောင်တုပ်ခံရတဲ့အရေပြားမှာ အပေါက်ငယ်လေးဖြစ်ပြီး ကျန်ရစ်ပါတယ်။ ပျားတုပ်တဲ့နေရာမှာ ပျားရဲ့ အဆိပ်စူးကျန်ခဲ့ပေမယ့် နကျယ်ကောင်တုပ်တဲ့နေရာမှာ ဘာမှကျန်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။

စိုးရိမ်ရပါသလား

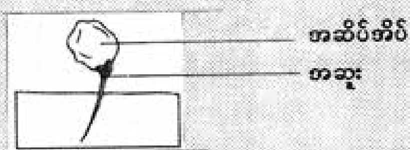
အများအားဖြင့် စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ ဒါပေမဲ့ အင်းဆက်အဆိပ်ဓာတ်နဲ့မတည့်တဲ့ကလေးမှာတော့ ကြီးမားတဲ့အနာနှင့်အတူ သတိလစ်တဲ့အထိ ဆိုးဝါးရင်၊ ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းတို့မှာ အတုပ်ခံရရင် သို့မဟုတ် အင်းဆက်အကောင်ပေါင်းများစွာ တစ်ပြိုင်နက် အတုပ်ခံရရင်တော့ အရေးပေါ် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အတုပ်ခံရတဲ့နေရာမှာ အပေါက်ငယ်လေးနှင့် အဆိပ် ဆူးဝင်ကျန်ခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အပေါက်ငယ်လေးသာ ကျန်ရစ်ခြင်း။
- အနာနေရာ ကွက်ကွက်ကလေးရောင်ပြီး ယားခြင်း။
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း။

- သတိလစ်မည့်လက္ခဏာများ-
  သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ အသားအရေအေးစက်ပြီး သွေးမရှိသလိုဖြူလျော်လျော်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူတိုခြင်း၊ (ခက်ခဲစွာ အသက်ရှူနေရခြင်း) ချွေးပြန်ခြင်း၊ သတိမရတော့ခြင်း။

ပျားတုပ်ခံရသည့် နေရာ



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

အင်းဆက်ထံမှ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်ပျံ့နှံ့ခြင်းနှေးသွားစေရန်အတွက် အတုပ်ခံရပြီးပြီးချင်းမှာ ကလေးကို ခဏငြိမ်ငြိမ်နေစေရပါမယ်။

ပျားသို့မဟုတ် နကျယ်ကောင်အတုပ်ခံရခြင်းဖြစ်ပါက-

၁။ အတုပ်ခံရသည့် အနာတွင် အဆိပ်ဆူးကျန်ရစ်ခဲ့ပါက နှုတ်ယူဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အဆိပ်စူးတံထိပ်မှာရှိတဲ့ အဆိပ်ရည်အိတ်ကလေးကိုညှစ်မိသလို မဖြစ်စေဖို့ သတိပြုပါ။ အဆိပ်တွေ ကလေးကိုယ်ထဲပိုဝင်စေပါတယ်။

၂။ ရောင်တာ၊ နာတာသက်သာအောင် နကျယ်ကောင် တုပ်တဲ့အနာနေရာကို ရှုလကာရည်ဆွတ်ထားတဲ့ အဝတ်အုပ်ပေးခြင်း၊ ပျားတုပ်ခံရတဲ့နေရာအတွက် အိမ်သုံးဆား ဆိုဒါရည်ဆွတ်ထားတဲ့ ရေဝတ်အုပ်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အနာနေရာကို မပွတ်မိပါစေနဲ့။

ပါးစပ်ထဲ (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်းနေရာကို အတုပ်ခံရတာ ဆိုရင်

၁။ အဆိပ်ဆူးကိုမြင်ရရင် ဇာဂနာသုံးပြီးဖယ်ရှားပေးပါ။ ကလေးကို ရေအေးအေးသောက်ခိုင်းမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲတုံးကို စုပ်ယူစားစေရပါမယ်။ အဆိပ်ဆူးမတွေ့ရရင်တော့ ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

၂။ အင်းဆက်တုပ်တဲ့နေရာဟာ ချက်ချင်းရောင်ရမ်းလာပါက ကလေးကို အနာရှိရာဘက်သို့ စောင်းအိပ်စေပြီး ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသရပါမယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

အင်းဆက်အဆိပ်နဲ့ မတည့်တဲ့ အခြေအနေပုံစံ ဖြစ်နေရင် တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးအတုပ်ခံရရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးအသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်လည်ချောင်းတို့တွင် အတုပ်ခံရခြင်း၊ အဆိပ်စူးကို ဆွဲထုတ်ယူ၍မရခြင်း၊ အနာချက်ချင်းရောင်လာခြင်းစသည်တို့ခံစားရရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ကလေးသတိလစ်နေရင် ဆရာဝန်က သတိပြန်လည်လာအောင် အရင်ဆုံးကုသပေးပါလိမ့်မယ်။
- အဆိပ်နဲ့ မတည့်တဲ့လက္ခဏာများရှိနေရင် Antihistamine

ပါတဲ့သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးများ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ အလားတူအဆိပ်နဲ့ မတည့်တဲ့ရောဂါ နောက်တစ်ခါ မဖြစ်ရအောင်တားဆီးပေးမယ့်ဆေးဝါးများ ထိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

- အိမ်မှာတုန်းက နှုတ်ယူလို့မရတဲ့ အဆိပ်စူးကို ဆရာဝန်က ထုတ်ယူဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

သင့်ကလေးမှာ မတည့်တဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ရင် သုံးစွဲဖို့ antihistamine ဆေးများပါအပါအဝင် အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာစီစဉ်ထားရှိပါ။ ခရီးသွားတဲ့ အခါမှာ အဲဒီဆေးသေတ္တာကို ယူဆောင်သွားပါ။

- အပြင်ပျော်ပွဲစား သွားတဲ့အခါမှာ အင်းဆက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ပေးမယ့် acrosol ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ယူသွားသင့်ပါတယ်။

အပူလောင်ဖု (မီးလောင်ဖု)ပေါက်ခြင်း

အပူလောင်ဖုဆိုတာကတော့ အရေပြားပေါ်မှာ အရည်ကြည်ဖြင့်ပြည့်နေတဲ့ အဖုများပေါက်ခြင်းကိုခေါ်ပါတယ်။ မီးလောင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသားချင်းဖိကြိတ်ခြင်းဒဏ်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အပူလောင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အပူလောင်ဖုပေါက်တတ်ပါတယ်။ အပူလောင်ဖုအရွယ်အစားမှာ ဖုပေါက်လာရခြင်းအကြောင်းရင်းအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ အရည်ကြည်ဖုအောက်ခံအရေပြားအသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အရည်ကြည်ဖုက

ကြားခံကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အရည်ကြည်များကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည်စုပ်ယူသွားပြီး အပေါ်မှအရေပြားကတော့ ခြောက်သွေ့ ကွာကျသွားတဲ့အတွက် အနာကျက်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုအနာကျက်တဲ့အဆင့်ထိမရောက်ခင် အရည်ကြည်ဖု ပေါက်သွားခဲ့ရင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အပူလောင်ဖုပေါက်ခြင်းတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အရည်ကြည်များပြည့်နေတဲ့ အဖုကြီးဖြစ်ပြီး အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အကြောင်းရင်းအပေါ်တည်၍ ဖုအကြီးကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင်အရင်ဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ အပူလောင်ဖုကို အရည်မဖောက်ထုတ်ပစ်ပါနဲ့၊ ဒီတိုင်းထားပါ။

၂။ အပူလောင်ဖုကို ဖိမိ၊ ပွတ်မိရင်ပေါက်သွားနိုင်တဲ့အတွက် ကာကွယ်ထားပေးပါ။ ဥပမာ- ကလေးရဲ့ ခြေထောက်မှာ ရှူးဖိနပ်စီးတုန်း ခြေအိပ်မစွပ်ထားမိလို့သော်လည်းကောင်း၊ ဖိနပ်နဲ့ ကျပ်နေလို့သော်လည်းကောင်း၊ အပူလောင်ဖုပေါက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကလေးကို ဒီရှူးဖိနပ်မစီးစေဘဲ ခြေညှပ်ဖိနပ်တစ်မျိုးမျိုးပြောင်းစီးစေခြင်း သို့မဟုတ် ရှူးဖိနပ်နဲ့ အပူလောင်ဖုကြားမှာ ရေမြှုပ်ခံထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် အသားမာဖုကပ် ပလတ်စတာကပ်ထားပေးခြင်း

တို့ဖြင့် အပူလောင်ဖုမပေါက်သွားရအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

၃။ တကယ်လို့ အပူလောင်ဖုပေါက်သွားခဲ့ရင် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သွားအောင် သုတ်ပေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်တီးခေါက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုပါသလား

မီးအပူလောင်ခြင်း၊ နေလောင်ခြင်းတို့ကြောင့် အပူလောင်ဖုပေါက်ခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အပူလောင်ဖု အလွန်ကြီးလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အပူလောင်ဖုအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ ဖုဘေးတစ်ဝိုက်နီရဲရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်လာခြင်း၊ ကလေးက နာတယ်လို့ ပြောကြားလာခြင်းတို့ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- အပူလောင်ဖုအလွန်ကြီးမားရင် ဆရာဝန်က ဖောက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပါက ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးများ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

မီးလောင်နာ

မီးသို့မဟုတ်လျှပ်စစ်နှင့်တွေ့ထိမိတဲ့အတွက် အရေပြားမှာ ဒဏ်ရာရသွားခြင်းကို မီးလောင်နာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အခြေအနေနဲ့ အကြောင်းရင်းအပေါ်မူတည်ပြီး မီးလောင်ဒဏ်ရာ

ဝေဒနာအတိမ်အနက်ကွာခြားပါတယ်။ အပေါ်ယံသာလောင်ကျွမ်းခြင်းခံရပါက အရေပြားနီရဲခြင်း သို့မဟုတ် အပူလောင်ဖုပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အထဲထိလောင်ကျွမ်းခံခဲ့ရရင်တော့ အရေပြားအလွှာအားလုံး ပျက်စီးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အပေါ်ယံလေးလောင်ကျွမ်းခံရခြင်းမှအပ ကျန်အားလုံး စိုးရိမ်ရပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့ ထိမိလို့ လောင်ကျွမ်းခြင်းမှာ သာမန်အပေါ်ယံလေးသာ လောင်ကျွမ်းခြင်းလို့ထင်ယောင်သင်မှား ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသေးအဖွဲ့အပူလောင်ခံရလို့ အိမ်မှာတင်ပြုစု ကုသပေးနိုင်တယ်ဆိုတာတောင်မှ တစ်ခါတစ်ရံ အပေါ်ယံကသာ နဲနဲလောင်သွားပေမယ့် အတွင်းကို ဘယ်လောက်ထိ ပျက်စီးသွားခဲ့မလဲဆိုတာ မမှန်းနိုင်ပါဘူး။ အတွင်းထဲကို ရောက်တဲ့ထိ လောင်ကျွမ်းတဲ့အခါ အာရုံကြောများပါ လောင်သွားဘာမို့ နာကျင်မှုကို မခံစားရပါဘူး။ အပူလောင်ဒဏ်ရာမှ အရည်ကြည်များ စိမ့်ထွက်နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရည်ကြည်များစွာ စိမ့်ထွက်ခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကအရည်ဆုံးရှုံးမှုများပြီး သတိလစ်သွားတဲ့ထိ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နီရဲနေတဲ့ အရေပြားမရှိတဲ့ အသားဒဏ်ရာနေရာ တွေ့ရှိရခြင်း။
- အရည်ကြည်ဖုများ (အပူလောင်ဖုများ) တွေ့ရ ခြင်း။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြောင့် လောင်ကျွမ်းခံရတဲ့ နေရာမှာ အမည်းရောင်အကွက်ဖြစ်နေခြင်း။

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်သလဲ

သေးငယ်တဲ့ အပေါ်ယံအပူလောင်နာများအတွက်

၁။ အပူလောင်ခံရတဲ့နေရာကို ဖွင့်ထားတဲ့ရေဘုံဘိုင်အောက်မှာ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့်ထိထားပြီး အေးစေရပါမယ်။

၂။ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာ မီးလောင်ဒဏ်ရာအားလုံးကို ဖုံးထားနိုင်တဲ့ ပိတ်ပါးစနဲ့ အနာကို ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ မည်သည့်လိမ်းဆေး၊ ထောပတ်၊ ဆီမျှမလိမ်းပေးရ။

၃။ မီးလောင်ဒဏ်ရာရရှိထားတဲ့ နေရာကို အမြင့်သို့မြှင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် သွေးအသွားအလာ နှေးကွေးသွားစေပြီး နာကျင်မှုသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

အနက်ထိလောင်ကျွမ်းနာ

၁။ အရည်ပူလောင်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်ခဲ့ရင် ပြုစုပေးသူလက်ကို မလောင်ကျွမ်းရအောင်ကာကွယ်ပြီး အရည်ပူများ ကလေးကိုယ်ပေါ်မှာ မကျန်ရစ်အောင်အဝတ်ခြောက်နဲ့သုတ်ပေးပါ။ ကလေးရဲ့ အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပေးပါ။ အပူလောင်နာမှာကပ်နေတဲ့ အဝတ်စများရှိခဲ့ရင် အတင်းဆွဲဖယ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။

၂။ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းခံရတာဆိုရင် လျှပ်စစ်ဓာတ် အဆက်အသွယ်လုံးဝဖြတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကလေးကို လျှပ်စစ်ဓာတ်စီးဝင်ခြင်းရပ်တန့်စေပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်မစီးဆင်းနိုင်တဲ့ သစ်သားတို့လိုနေရာမျိုးကို ကလေးကို ရွှေ့ပေးထားရပါမယ်။

၃။ အပူလောင်နာအေးသွားအောင် ဖွင့်ထားတဲ့ရေဘုံဘိုင်အောက်မှာ ထားပေးပါ။ တကယ်လို့ အပူလောင်ဒဏ်ရာကြီးမားရင် ရေအေးဇလုံထဲမှာ ရေစိမ်နေလို့ရအောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ အပူလောင်တဲ့ဒဏ်ရာနေရာတစ်ခုလုံးကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်ပါးစနဲ့ အုပ်ထားပေးပါ။ ဆေး၊ အဆီ၊ ထောပတ်စသည်တို့ မည်သည်ကိုမျှ လိမ်းမပေးရပါ။

၅။ ကလေးသတိလစ်သွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန် ကလေးကို ခြေရင်းပိုင်းမြှင့်၍ အိပ်နေစေပြီး ခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့စောင်းထားပေးပါ။ အနာထဲသို့ ပိုးမဝင်ရောက်စေရန် သန့်ရှင်းတဲ့ ပိတ်စနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

အပေါ်ယံလောင်ကျွမ်းခံရခြင်း ဒဏ်ရာမှအပ ကျန်ဒဏ်ရာအားလုံး ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။ အပေါ်ယံဒဏ်ရာဖြစ်သော်လည်း အတွင်းအနာမကျက်ရင်ဖြစ်စေ၊ အနာနီရဲရောင်ရမ်းလာပြီး ပြည်တည်လာရင်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

ဒဏ်ရာထဲကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပါက ဆရာဝန်က ပိုးသတ်ပဋိဇီဝ လိမ်းဆေးနဲ့ ဆေးထည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

နေလောင်နာ

နေရောင်မှာပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (Ultra-violet rays) နဲ့ ကြာရှည်စွာ တွေ့ထိခြင်းကြောင့် အရေပြားရောင်ရမ်းလောင်ကျွမ်းခြင်းကို နေလောင်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ မိဘများရဲ့ ပေါ့ဆမှု၊ ကလေးကို

ကောင်းမွန်စွာ မပြုစုတတ်မှုတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကုသနည်းအနေနဲ့ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ခြင်းနည်းပါပဲ။ အသားမည်းသူ၊ အသားညိုသူများမှာ အထူးသဖြင့် ဒီအန္တရာယ် လျော့နည်းပါတယ်။ နေလောင်ခံရတဲ့ အရေပြားနေရာဟာ နာကျင်ပျက်စီးသွားကာ အရည်ကြည်ဖုများ ပေါက်ခြင်းသို့မဟုတ် အရေပြားကွာခြင်းများဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ရေ၊ နှင်းနဲ့သဲပြင်တို့အနီးမှာ နေထိုင်တဲ့ကလေးများဟာ ပြောင်လက်တဲ့ မျက်နှာပြင်မှ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလင်းပြန်မှုများခြင်းကြောင့် နေရောင်ပျော့ပျော့တွင် ဖြစ်စေကာမူ နေလောင်နာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

> **ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ**
> - အရေပြား နီရဲပြီး ပူ၍ နာကျင်ခြင်း။
> - အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း။
> - အရေပြားကွာမကျမီ ယားယံခြင်း။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နေလောင်နာဒဏ်ရာကြီးမားပါက စိုးရိမ်ရပါတယ်။ အရေပြားပျက်စီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အပူစီးဝင်ခြင်းကို မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အပူပြင်းစွာ စီးဝင်ခံရကာ အပူလွန်၍ သတိလစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကြာရှည်စွာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနာကြောင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ်ကိုလည်း စိုးရိမ်ရပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးအရေပြားအပူကို အေးသွားစေပြီး ယားယံခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကယ်လမင်းဆေးရည် (Calamine Lotion) ကဲ့သို့ ဆေးရည်ပျော့ပျော့ဆွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၂။ အိမ်ထဲမှာ နေစဉ်အတွင်း နေလောင်ဒဏ်ရာရှိတဲ့ အနာနေရာကို ဖုံးအုပ်မထားပါနဲ့၊ အိမ်ပြင်ထွက်တဲ့အခါမှာတော့ အဝတ်နဲ့ဖုံးအုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

၃။ အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါက်ပြီး ကလေးကလည်း နာတယ်လို့ဆိုရင်၊ ပါရာစီတမောတိုက်ကျွေးပေးပါ။ အဖျားအပူချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။ ကိုယ်အပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက် များနေရင်ဆရာဝန်ထံ ပြဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်ကျသွားအောင် ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။

၄။ ကလေးကို နေရောင်ထဲသို့ ၄၈ နာရီအတွင်း မထွက်စေပါနဲ့ဦး။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုသလား

ကလေးမှာ အရည်ကြည်ဖုတွေပေါက်ပြီး ကိုယ်ပူဖျားနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။ ကလေးဟာ ကိုယ်တွေပူနေမယ်၊ အရေပြားခြောက်သွေ့နေမယ်ဆိုရင် အပူလွန်ရောဂါကြောင့် သတိလစ်သွားနိုင်တဲ့ လက္ခဏာများဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- သာမန်နေလောင်ခြင်းလောက်ဆိုရင် အရေပြားအေးစေမယ့် ရိုးရိုးလိမ်းဆေးပျော့ပျော့လေးကိုသာ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

- အရည်ကြည်ဖုမျိုးပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူဖျားခြင်းတို့ရှိရင် ရောင်ရမ်းခြင်းကိုပျောက်စေမယ့် လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းစေခြင်းဖြင့် အနာမြန်မြန်ကျက်အောင် ညွှန်ကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးဟာ အပူလွန်ရောဂါဖြစ်ပြီးသတိလစ်သွားရင် သတိလစ်မေ့မြောသူအား ကုသတဲ့နည်းလမ်းကိုသုံးကာ ကုသပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- အိပ်ရာခင်းကို တင်းတင်းဆွဲပြီး ဖြန့်ခင်းထားပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားအနာကို ပွတ်တိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်ရက်သားအရွယ်မှာ နေရောင်ထဲထွက်ဖို့ ခေါ်သွားမယ်ဆိုရင်တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ခေါ်သွားပါ။ အထူးသဖြင့် နူးညံ့တဲ့ အသားနုနု နေရာလေးများကို ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ နောက်ပိုင်းကလေးကြီးလာရင်တောင် နေရောင်ထဲကြာကြာခေါ်သွားမည့်အခါတွေမှာ နေရောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးရည်များလိမ်းပေးပါ။ ကုပ်ပိုးနေရာထိ နေရောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဘေးကာကြီးကြီးဦးထုပ် ဆောင်းပေးပါ။
- ကလေးရေကူးပြီးတိုင်း နေလောင်ကာကွယ်တဲ့ ဆေးလိမ်းပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- ကလေးငယ်နေရောင်ဒဏ်ခံနိုင်လာအောင် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ၁၀ မိနစ်ခန့်သာ တိုးတိုးပြီးနေရောင်ပြပေးသင့်ပါတယ်။
- ကလေးအရေပြားမှာ နေလောင်ခံရခြင်းရှိမရှိသတိပြုကြည့်

ပေးပါ။ နေလောင်ခံရတာ စတင်တွေ့ရှိတာနဲ့ ချက်ချင်း ဖုံးအုပ်ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

အပူဖု (မိတ်ဖု) ပေါက်ခြင်း

မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး၊ တံကောက်ကွေး၊ ပေါင်ခြံစတဲ့ ချွေးများများထွက်တဲ့ နေရာတွေမှာ အနီရောင်ဖုလေးတွေ အပြင်လိုက်ပေါက်ခြင်းကို မိတ်ဖု (အပူဖု) ပေါက်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ ချွေးဂလင်းများကြီး ထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အရေပြားကိုအပူချိန်ထိန်းသိမ်းပေးရာမှာ ဟန်ချက်ညီညီ မရှိသေးတာမို့ အပူဖုလေးများ ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်တိုင်းလိုလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အပူဖုပေါက်ခြင်းဟာ နေရောင်နဲ့ တွေ့ထိခြင်းကြောင့် ခံစားရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ပူတဲ့ အချိန်မှာ ပေါက်လေ့ရှိပြီး ချွေးများများထွက်လာလေ့ရှိပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အရေးကြီးလေ့မရှိပါဘူး။

တွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ပေါင်ခြံ၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး၊ တံကောက်ကွေး စတဲ့နေရာတွေမှာ အနီရောင်ဖုငယ်လေး တွေ အပြင်လိုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- ကလေးပူအိုက်နေပုံရပြီး၊ အရေပြားအဖတ်များ ကွာခြင်း။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးရဲ့ ဝတ်ထားတာတွေကို အရင်ကြည့်ပါ။ အဝတ်တွေအထပ်ထပ်မဝတ်ထားပါစေနဲ့။

၂။ ရေဘုံဘိုင်မှ ကျလာတဲ့ ရေအေးနဲ့ ရေချိုးပေးပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်မှာစိုနေတဲ့ ရေစက်များကို သာအသာတို့ပြီးသုတ်ပေးပါ။ ကျန်တဲ့ ရေစို အသားအရေကိုတော့ ရေငွေ့ပျံတဲ့နည်းနဲ့သာ ခြောက်ပါစေ၊ အသားအရေအေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့လိုပါသလား

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့မလိုပါဘူး၊ ကလေးအသားအရေအေးသွားအောင်လုပ်ပေးပြီးနောက် (၁၂) နာရီကြာတဲ့ထိ အပူဖုများမပျောက်သေးရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

ကလေးမှာဖြစ်နေတဲ့ အပူဖု (မိတ်ဖု)များကို အခြားအရေပြားမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါများနဲ့ခွဲခြားကြည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။ မိတ်ဖုဆိုတာ သေချာရင်တော့ ချွေးစုပ်စေတဲ့ ချည်ထည်လေးများသာ ကလေးကိုဝတ်ပေးဖို့ သင့်ကို အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို ပူလောင်ပြီး လှောင်နေတဲ့အခန်းထဲမှာ မထားပါနဲ့၊ လေဝင်လေထွက်ရှိအောင် ပြူတင်းတံခါးတွေဖွင့်ထားပေးပါ။
- ပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာ အဝတ်ကို အထပ်ထပ်ထူထူထဲထဲ ဝတ်မပေးပါနဲ့။
- အမွေးအမှင်ထူတဲ့အဝတ်၊ သိုးမွေးအဝတ်တို့ကို အောက်ခံတစ်ထပ်မရှိဘဲ ဝတ်မပေးပါနဲ့၊ အောက်မှာ ချည်ထည်အဝတ်တစ်ထပ်ခံပြီး ဝတ်ရပါမယ်။

အသားပတ်ခြင်း

အရေပြားတွင် အက်ကွဲကြောင်းများထင်လာပြီး အက်ကွဲရာနက်ပါက နာကျင်စေနိုင်ပါတယ်။ လေအေး ဒါမှမဟုတ် ပူပြင်းခြောက်သွေ့တဲ့ လေပူနဲ့တွေ့ထိမှုကြောင့် အရေပြားခြောက်သွေ့တာ ကွဲအက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အသားပတ်လေ့ရှိတဲ့နေရာတွေကတော့ နှုတ်ခမ်း၊ လက်ချောင်းများ၊ လက်ဖဝါး၊ နားရွက်တဲ့ ပြင်ပလေနှင့်တိုက်ရိုက်တွေ့ထိတဲ့နေရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အရေပြားမှာ အက်ကွဲကြောင်းများထင်နေမယ်။ အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်း၊ လက်ချောင်း၊ လက်ဖဝါး၊ နားရွက်တို့မှာဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- အက်ကွဲရာ နက်ပါက သွေးထွက်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ အရေပြား အစိုဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်ရန် Cream တစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးပါ။

၂။ အေးတဲ့ရာသီမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးထားပေးပါ။ အထူးသဖြင့် လက်တွေ၊ နားရွက်တွေကိုပါ ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။

၃။ နှုတ်ခမ်းများခြောက်သွေ့ပါက နှုတ်ခမ်းလိမ်းအဆီတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်နေ့လုံး နှုတ်ခမ်းသားပြန်မခြောက်ရအောင်သတိထားပြီး လိမ်းပေးပါ။

၄။ အက်ကွဲခြင်းပိုမိုမဆိုးဝါးစေရန်နဲ့ ပိုမိုမခြောက်သွေ့သွားစေဖို့ ပလတ်စတာကပ်ပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးသိပ်ငယ်လွန်းရင်တော့ မလုပ်ပေးသင့်ပါဘူး။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

အသားပတ်ခြင်းတော်တော်နဲ့ မပျောက်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းခံရရင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က အရေပြားအစိုဓာတ် ထိန်းပေးမယ့် Cream တစ်မျိုးမျိုးညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေရင်တော့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို သုံးစွဲစေပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ

အေးတဲ့ရာသီမှာ ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး ရေချိုးခြင်းခဏခဏ မလုပ်ပါနဲ့။ ဆပ်ပြာကြောင့် အသားအဆီ ခြောက်စေပြီး အသားကြမ်းစေပါတယ်။ အရေပြားသန့်စင်ဆေးရည်လောက်သာ သုံးပြီး ရေချိုးပေးသင့်ပါတယ်။

အအေးကိုက်နာ

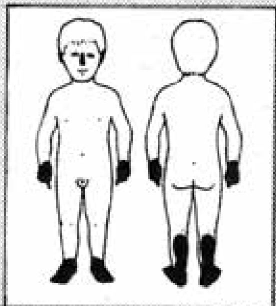
အအေးဓာတ်နဲ့ မတည့်တဲ့အတွက် အရေပြားများနီရဲပြီး ယားယံလာခြင်းကိုခေါ်ပါတယ်။ အအေးနဲ့မတည့်တဲ့ကလေးငယ်ဟာ အေးပြီးစိုစွတ်မှုခံစားရတဲ့အခါ အရေပြားအောက်ရှိသွေးကြောများကျုံ့၍ အပူဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းလိုက်တဲ့အတွက် အရေပြားဖြူဖျော့ပြီး ထုံကျင်လာပါတယ်။ ပူနွေးလာတဲ့အခါ သွေးကြောများပြန်ကျယ်လာပြီးအရေပြားနီရဲကာ ယားယံလာစေပါတယ်။ အအေးကိုက်နာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့နေရာများမှာ လက်ဖဝါး၊ ခြေချောင်းများ၊ ခြေချင်းဝတ်နှင့် ခြေဖမိုးတို့ဖြစ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

မစိုးရိမ်ရပါ။ သို့သော် နေထိုင်ရခက်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖြူဖျော့၍ ထုံကျင်နေခြင်း။ (အထူးသဖြင့် လက်ဖဝါးများနှင့် ခြေချောင်းများမှာ ပိုမိုခံစားရပါတယ်။)



- ပူနွေးလာတဲ့အခါ ထိုနေရာတွေမှာ နီရဲရောင်ရမ်းလာပြီး ယားယံလာခြင်း။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို ရာသီဥတုအေးနေတဲ့ အချိန်တွင် အပြင်သို့ အဝတ်လုံခြုံအောင် မဝတ်ဘဲ ခေါ်သွားမိလို့ ယားယံလာခဲ့ရင် အရေပြားထဲဝင်ရောက်သွားနိုင်တဲ့ ပေါင်ဒါတစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ယားယံမှုပျောက်ကင်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၂။ ကလေးကို အဝတ်လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ပေးခြင်း၊ ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်စွပ်ထားပေးခြင်းတို့ဖြင့် အရေပြားကို အအေးနဲ့ မတွေ့ထိစေအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုသလား

ကလေးကြည့်ရတာ မသက်မသာဖြစ်နေရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

သွေးကြောများပွင့်ကာ သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းစေမယ့် လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆရာဝန်ကညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

- အေးပြီး စိုစွတ်တဲ့ ရာသီမှာ ကလေးကို လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ပေးထားပါ။
- ကလေးခြေဖျားမအေးအောင် အတွင်းခံအနွေးဓာတ်ထိန်း ရှူးဖိနပ်မျိုးကို စီးပေးသင့်ပါတယ်။

အမွေးကျွတ်နာ

အမွေးအရင်းမှာ (staphylococci) လို့ခေါ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်တဲ့အတွက် နီရဲရောင်ရမ်းနေတဲ့ အကျိတ်အလုံး ထွက်လာခြင်းကို အမွေးကျွတ်နာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်ကြာတဲ့အခါ အဖုအလုံးထိပ်မှာ ပြည်များ စုလာပြီး အနာပေါက်ပွင့်ကာ ပြည်များထွက်လာခြင်း ဖြစ်စေ၊ ပြည်ပေါက်ထွက်လာတဲ့အထိ မဖြစ်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းသေးသွားကာ ပျောက်ကင်းသွားခြင်းဖြစ်စေ၊ ဆက်လက်တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမွေးတစ်ပင်နဲ့တစ်ပင် ကပ်လျက်ရှိတာမို့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဟာ အလွယ်တကူ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ အမွေး

ကျွတ်နာအဖုများတစ်ပြိုင်နက်အစုလိုက် အပြုံလိုက်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အမွေးကျွတ်နာပေါက်လေ့ရှိတဲ့ နေရာတွေကတော့ မျက်နှာ၊ အကျီကော်လံနဲ့ ပွတ်တိုက်တဲ့ နေရာများနဲ့ တင်ပါးတို့ဖြစ်ပါတယ်။

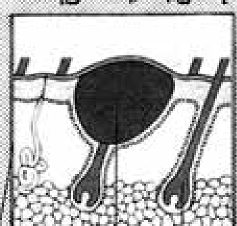
အရေးကြီးပါသလား

အနာဖုကြီးကို မြင်တွေ့ရရင် လန့်စရာလို့ ထင်ရပေမယ့် မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ အရေးမကြီးပါဘူး၊ မေးရိုးပေါ်နေရာတို့လို အရေပြားတင်းတဲ့နေရာ၊ အရိုးအပေါ်တည့်တည့် နေရာတွေမှာ အမွေးကျွတ်နာဖြစ်ရင် နာကျင်တာလောက်တော့ ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နီရဲနာကျင်နေသော အဖုများတွေ့ရခြင်း။
- အဖုတဖြည်းဖြည်းကြီးကာ နာကျင်လာပြီး ပြည်တည်လာခြင်း။
- နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ခန့်ကြာသော် ပြည်များအဖုထိပ်တွင်စုလာပြီး ပေါက်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနာဖုတဖြည်းဖြည်း ပြန်သေးသွားခြင်း။

အနာရှိသောနေရာမှ အရေပြားကန့်လန့်ဖြတ်ပုံ



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ရောဂါမပျံ့နှံ့ရအောင် အနာနေရာနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရက်ပျံ သို့မဟုတ် ရေနွေးနွေးတစ်ဖန်ခွက်ထဲမှာ အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့် ဖျော်ထားတဲ့ ဆားရည်နဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။ ပြီးရင် ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းတဲ့ အနာအုပ်အစငယ်နဲ့ အနာဖုကို ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။

၂။ အနာထိပ်ဖုကို ပြည်စုလာတဲ့အခါ လက်နဲ့ ညှစ်ထုတ်ခြင်း မလုပ်ပါနဲ့။ ဘေးပတ်လည်ကို ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

အနာဖုဖြစ်လာပြီး ငါးရက်လောက် ကြာတဲ့အထိ အနာထိပ် မပေါ်လာသေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အလွန်နာကျင်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ အဖုပြင်ရဲ့ အလယ်နေရာမှ စပြီးနီရဲကာ တစ်ပြင်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားတာကို တွေ့ရှိရပါက ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့တဲ့လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံပြသရပါမယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က မွေးကျွတ်နာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အရေပြားနေရာများကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါမယ်။ ပြည်တည်အနာကြီးမားပြီး ကိုက်ခဲနေတယ်ဆိုရင် လိုအပ်ပါက ပြည်ဖုကို ခွဲစိပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြည်များဖောက်ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အခြားရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယခင်လများကလည်း မွေးကျွတ်နာဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ထပ်မံကာ

ပေါက်လာခြင်းဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးလိမ်းစေခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝသောက်စေခြင်းတို့ကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။

- မွေးကျွတ်နာအဖုများအစုလိုက်အများအပြားဖြစ်ပါက ရေချိုးဖို့ရေမှာ ပိုးသတ်ဆေးထည့်ပြီး ချိုးဖို့ဆရာဝန်က ပြောမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အမွေးကျွတ်နာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ရင်တော့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသကာ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှာဖို့လိုပါတယ်။

သင်ဘာတွေကူညီပေးနိုင်မလဲ

- ပြည်အနာပေါက်ထွက်သွားပြီဆိုပါက လက်နဲ့မကုတ်မိစေအောင် အနာကို ဖုံးအုပ်ထားဖို့လိုပါတယ်။
- အဝတ်အစားနဲ့ ပွတ်တိုက်တဲ့နေရာမှာ မွေးကျွတ်နာအဖုပေါက်ပါက အဝတ်စနဲ့ ပွတ်တိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန် အနာကိုထူထူဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။
- တင်ပါးမှာအနာပေါက်ပြီး ဘောင်းဘီနဲ့ မလွတ်တဲ့နေရာဖြစ်နေပါက ဘောင်းဘီကို မဝတ်ဘဲ နေလို့ရနိုင်သမျှ ဘောင်းဘီမဝတ်ပေးပါနဲ့။ ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို အနာဖုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပတ်ပတ်လည်မှာ လိမ်းပေးပါ။

ရေယုန်အနာ

နှာခေါင်းဝတစ်ဝိုက်နဲ့ နှုတ်ခမ်းများပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်မှာ ပေါက်လေ့ရှိတဲ့အရည်ကြည်ဖုသေးသေးလေးများကို

ရေယုန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မျက်နှာရဲ့ နေရာအနှံ့အပြားမှာလည်း ပေါက်တတ်ပါတယ်။ အနာခြောက်ပြီး မကွာကျသွားခင်မှာ အရည်ကြည်ဖုလေးများပေါက်ထွက်ကာ အရည်တစိုစိုရှိတတ်ပါတယ်။ ရေယုန်ရောဂါဟာ Herpes simplex လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ ကလေးများနဲ့ လူကြီးတချို့ရဲ့ အာရုံကြောအဆုံးနေရာတွေမှာနေထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားအပူချိန် မြင့်တက်လာစေတဲ့အအေးနဲ့ ထိတွေ့ပြီးတဲ့အခါမျိုး သို့မဟုတ် နေပူထဲထွက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ထကြွလာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါစဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ နာကျင်တဲ့ နှုတ်ခမ်းအနာ ရောဂါပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း အရည်ကြည်ဖုလေးများပေါက်လာပါတယ်။ ရေယုန်ဖုပျောက်ကင်းဖို့ ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာခေါင်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်မှာ နီရဲကာရောင်စပြီးလာ ပြီးနောက် အသားတင်း၍ ယားယံလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက် အရည်ကြည်အဖုငယ်လေးများ ပေါက်လာပါမယ်။
- အရည်ကြည်ဖုများမှ အရည်ကြည်များထွက်လာပြီး စိုရွှဲနေရာမှ တဖြည်းဖြည်း အနာဖတ်များ ဖုံးအုပ်ကာ ခြောက်သွေ့လာပါမယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

မျက်စိအနီးတစ်ဝိုက်တွင် ပေါက်ပါက မျက်လုံးအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးရောက်ရှိပြီး မျက်ကြည်လွှာအနာဖြစ်တတ်တာကြောင့်

စိုးရိမ်ရတတ်ပါတယ်။ ကျန်နေရာများတွင် ပေါက်ပါက စိုးရိမ်ရန် မလိုပါ။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ အရည်ကြည်ဖုလေးများကို ကလေးလက်နဲ့ မကိုင်တွယ်စေရပါ။ ကလေးလက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပေးပါ။

၂။ အနာခြောက်သွေ့သွားစေရန် အရက်ပျံ ဆွတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အနာဖုများတင်းပြီး နာကျင်ခြင်း အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အစိမ်းတိတ်ထိန်းလိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးခြင်းတို့အနက် ကလေးနဲ့အဆင်ပြေမည့် နည်းတစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ရေယုန်ဖုဟာ မျက်စိနားကပ်လျက်ပေါက်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပါ၊ ရေယုန်အနာနီရဲပြီး ပြည်တည်လာပါက ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့လိုပါတယ်။ ရေယုန်ရောဂါထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပွားပါက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ရေယုန်ရောဂါဖုသို့ ဘက်တီးရီးယား ထပ်မံဝင်ရောက်ခဲ့ပါက ပိုးသတ်ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးလိမ်းစေခြင်းဖြင့် အနာနေရာအစိုဓာတ်မပျက်စေဘဲ ပိုးကိုလည်း သေစေနိုင်ပါတယ်။
- ဆရာဝန်က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသေစေတဲ့ လိမ်းဆေးလိမ်းဖို့ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ရေယုန်ပေါက်တဲ့ ကလေးအတွက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်သောက်ဆေးကို သောက်ခိုင်းမှာပါ။

သင်ဘာတွေကူညီမှာလဲ

- ကလေးအတွက်မျက်နှာသုတ်ပုဝါသီးသန့်၊ မျက်နှာသုတ်တို့ဖတ် သီးသန့်ထားပေးပါ။
- ကလေးရေယုန်ပေါက်နေစဉ်အတွင်းအခြားသူများနဲ့ နမ်းရှုပ်ခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။ အထူးသဖြင့် ကလေးအချင်းချင်း နမ်းရှုပ်ခြင်းမလုပ်စေရပါ။ ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
- နေပူထဲထွက်ပြီးတဲ့နောက် ရေယုန်ပေါက်ဖူးတဲ့ ကလေးကို နောက်တစ်ခါနေပူထဲ ထွက်ဆော့စေမယ်ဆိုရင် နေရောင်အပူမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို နှာခေါင်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်မှာ လိမ်းပေးဖို့လိုပါတယ်။

အင်္ဂါစပ်အသားလောင်နာ

ကလေးဝတ် ဆီးဝမ်းခံအဝတ်နဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့နေရာမှာ အနာများဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ ထူထဲပြီး လှောင်စေတဲ့ ဆီးခံအဝတ်များ၊ တစ်ခါသုံးဆီးဝမ်းခံအဝတ်များဝတ်တဲ့ ကလေးများမှာဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ အင်္ဂါစပ်အသားလောင်နာ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းများစွာရှိပေမယ့် အဓိကရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ဆီး၊ ဝမ်းတို့နှင့် ကြာရှည်စွာ တွေ့ထိမှုကြောင့် အရေပြားလောင်သွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နို့ဗူးစို့တဲ့ ကလေးတွေဟာ မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေထက် ရောဂါပိုမို ဖြစ်ပွား

ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကလေးရေချိုးပေးပြီးတဲ့အခါ ခြောက်အောင်မသုတ်ပေးခြင်းကြောင့်လည်းဤရောဂါရစေနိုင်ပါတယ်။ ထိုကလေးများတွင် အရေပြားအစင်းကြောင်းရာရှိတဲ့ ပေါင်အရင်းပိုင်းနေရာများ၌ ဖြစ်ပွားကြောင်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ ထူပိန်းပြီးလှောင်အိုက်စေတဲ့ အဝတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားပါက ဖုံးအုပ်ထားတဲ့နေရာအားလုံးမှာ အသားလောင်နာ ဖြစ်ပွားပါတယ်။ အဝတ်လျှော်ရာမှာ သုံးစွဲတဲ့ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာမှုန့်မှာပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အဝတ်ပိတ်စကြောင့်လည်းကောင်း၊ လောင်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှင်းခူရောဂါဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့အလားအလာရှိကြောင်းကိုလည်းဖော်ပြနေပါတယ်။

လောင်နာနေရာဟာ စအိုဝတစ်ဝိုက်မှစတင်ခဲ့ပြီး တင်ပါးနဲ့ ပေါင်သို့ပျံ့နှံ့သွားရင် အင်္ဂါစပ်အသားလောင်နာသာမက မှက္ခရုပေါက်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဝတ်နဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အင်္ဂါစပ်နေရာတွေ နီရဲနေခြင်း။
- အင်္ဂါစပ်တစ်ဝိုက်မှ စတင်နီရဲလာခြင်းဖြစ်ပြီး အမိုးနီးယားအနံ့ နံတတ်ခြင်း။
- အလယ်တွင် ပြည်ဝတ်ဆံပါရှိကာ နီရဲပြီး ပြောင်တင်းနေတဲ့ ရောင်ရမ်းအနာများပေါက်ခြင်း။
- စအိုဝနေရာမှ စတင်နီရဲရောင်ရမ်းအနာများမှာ တင်ပါးနှင့်ပေါင်သို့ ပျံ့နှံ့သွားခြင်း။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။ အိမ်မှာ အလွယ်တကူကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ကုသပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးရဲ့ အင်္ဂါစပ်၊ စအိုနဲ့ တင်ပါးတစ်ဝိုက်မှာ အသားအရောင်နီရဲလာတာတွေ့ရင် ရေနွေးနွေးနဲ့ဆေးပေးပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ပေးပါ။ အရေပြားယားယံခြင်းကို သက်သာစေမယ့် cream တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပေးပါ။ ကလေးအတွက် တစ်ခါသုံး ဆီးဝမ်းခံအဝတ်ကို ဝတ်ပေးဖို့ လိုရင်လည်း ပါးပါးလေးသာသုံးပါ။

၂။ ကလေးကို ဆီးဝမ်းခံ အဝတ်ဝတ်ထားပေးပါက နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက်တစ်ခါကလေးရဲ့ အင်္ဂါစပ်နေရာဆေးကြောပေးခြင်း၊ ဆီးဝမ်းခံအဝတ်မဝတ်ပေးဘဲထားပါ။

၃။ ကလေးဆီးသွားပြီးရင်လည်း ခြောက်သွေ့သွားစေတဲ့ ဆီးဝမ်းခံအဝတ်အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်မထည့်ပေးပါနဲ့၊ ယားယံစေနိုင်ပါတယ်။

၄။ ကလေးပါးစပ်ထဲမှာ အဖြူရောင်အဖတ်များရှိနေခဲ့ရင် သုတ်ဖယ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ အဲဒီနေရာမှာနီပြီး ကြမ်းကြမ်းအကွက်ငယ်များ ကျန်ခဲ့တာတွေ့ရရင်တော့ ကလေးမှက္ခရုပေါက်နေတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြဖို့လိုသလား

ရက်အနည်းငယ်အတွင်း လောင်ကျွမ်းအနာများ မပျောက်ကင်းရင်၊ ကလေးရဲ့ ရောဂါဟာ မှက္ခရုပေါက်တယ်လို့

ထင်ရင် ဆရာဝန်ထံပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပါက ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးဝါးကို ညွှန်ကြားပါမယ်။
- နှင်းခူဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ့ရှိရပါက သုံးစွဲနေတဲ့ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်ကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲဖို့ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။
- မှက္ခရုရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပွားခဲ့ရင်တော့ မှိုပိုးသတ် (Antifungal) လိမ်းဆေးတစ်မျိုးကို လိမ်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းအရေပြားတွင်အဆီဖတ်စွဲအနာ

ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းအရေပြားမှာ အဝါရောင်အဆီဖတ်ကလေးများကပ်နေတဲ့ အနာရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ အသက် သုံးနှစ်အရွယ်လောက်ထိ ဖြစ်ပွားခြင်းကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဝါရောင်အဆီဖတ်လေးများ ဦးခေါင်းမှာ ဟိုတစ်ကွက်ဒီတစ်ကွက် ရှိနိုင်သလို တစ်ခေါင်းလုံး ဖုံးလွှမ်းနေတာလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီအနာဖြစ်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးညံ့ဖျင်းလို့မဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်တဲ့ကလေးတွေရဲ့ ဦးခွံအရေပြားဟာ အဆီစိုတဲ့ အရေပြားအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အမြင်မလှပေမယ့် အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမှာ နှင်းခူအစိုအနာရှိနေပြီး ဦးခေါင်းအရေခွံမှာ အနီရောင်အရေပြား အဖတ်တွေ ကွာတာတွေ့ရင်တော့ ဆေးကုသဖို့ လိုတတ်ပါတယ်။

> **ရောဂါလက္ခဏာ**
>
> ဦးခေါင်းနေရာအချို့မှာဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းအရေပြားတစ်ခုလုံးမှာဖြစ်စေ အဝါရောင်ထူထူအဖတ်များကပ်နေတာတွေ့ရပါမယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ အရေခွံအဖတ်တွေကို လက်နဲ့ခွာပစ်ဖို့ မကြိုးစားသင့်ပါဘူး။ ဘီးနဲ့ဖြီးလို့ မကွာရင် ကွာအောင်အရင်လုပ်ပေးရပါမယ်။

၂။ ကလေးဦးခေါင်းကို အုန်းဆီလို အဆီတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ပွတ်လိမ်းပြီး တစ်ညထားလိုက်ပါ၊ ဦးခေါင်းအရေပြားမှာ ကပ်နေတဲ့ အဖတ်လေးများပျော့ပြီး ကွာထွက်လာတဲ့အတွက် နောက်နေ့မှာ ကလေးသုံးခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ခေါင်းလျှော်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

၃။ ဗောက်သေတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုတော့ ဆရာဝန်မညွှန်ကြားရင် မသုံးစွဲပါနဲ့။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

သင့်စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်မိရင်ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာမှာ နီရဲပြီး အရေပြားကွာကျနေတဲ့အကွက်လေးတွေလည်း နေမယ်ဆိုရင်ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

ကလေးအတွက်သုံးစွဲသင့်တဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်အမျိုးအစားကို ညွှန်းပေးမှာဖြစ်ပြီး လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ အနာကို အိမ်မှာကုသဖို့ နည်းလမ်းလည်းပေးလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကိုနေ့စဉ်ခေါင်းဖြီးပေးပါ။ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့တဲ့ ဘီးအမျိုးအစားကိုသုံးစွဲပါ။
- ကလေးကိုခေါင်းလျှော်ပေးတဲ့အခါ ဦးရေခွံကို ကြမ်းတမ်းစွာ မကုတ်ပါနဲ့။ ခေါင်းလျှော်ရည်မှာအညစ်အကြေးတွေ ပျော်ဝင်ပြီးပါသွားဖို့အတွက် အသာအယာပွတ်ပေးပြီး ရေနဲ့ ပြောင်စင်အောင် ဆေးပေးရင်လုံလောက်ပါတယ်။
- အဝါဖတ်များခေါင်းမှာထူထပ်စွာကပ်နေဆဲဆိုရင် ဆီကို ၁၀ ရက် ကျော်ကြာတဲ့အထိ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ကပ်နေတဲ့ အဖတ်များ အားလုံးကွာကျသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

နှင်းခူအနာ

မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်၊ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းကြားနေရာများမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အရေပြားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားခန်းခြောက်ကာ ယားယံလာပြီး အဖတ်ဖတ်ကွာကျခြင်းနဲ့ အနီအကွက်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာများရှိပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေမှာအဖြစ်များတဲ့နှင်းခူအမျိုးအစားကတော့ နှင်းခူအခြောက်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအသက်နှစ်လ၊

သုံးလအရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်အစာတွေ စတင်ကျွေးမွေးတဲ့အသက် လေးလ ငါးလအချိန်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ကြက်ဥ၊ ဂျုံစတဲ့ အစားအစာများ စတင်စားသောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရေပြားကို ယားယံစေတဲ့ အမွှေးပွအဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်နဲ့မတည့်တဲ့အတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ရာမှ နှင်းခူများဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်မကြည်မသာဖြစ်တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း နှင်းခူဖြစ်တတ်သလို ပင်နယ်စလင်ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့အတွက်လည်းကောင်း၊ တချို့ဖျားနာ ရောဂါများဖြစ်ပွားစဉ်မှာလည်းကောင်း နှင်းခူဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတာကတော့ နှင်းခူအနာဖြစ်တဲ့အပြင် ရင်ကျပ်ရောဂါခံစားရပြီး အသက်သုံးနှစ်အရွယ် လောက်ရောက်တဲ့အထိ ရောဂါဆက်လက် ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

နှင်းခူနောက်အမျိုးအစားတစ်ခုကတော့ နှင်းခူအစိုမျိုးဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားရဲ့အဆီကျိတ်အများအပြားရှိတဲ့နေရာများမှာဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဦးခေါင်း၊ မျက်ခုံး၊ မျက်ခမ်း၊ နားရွက်အဝင်ဝ၊ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်နဲ့ပေါင်ခြံနေရာတို့ဟာ အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့နေရာများဖြစ်ပါတယ်။ နှင်းခူအခြောက်လို ယားယံလေ့မရှိဘဲ ပျောက်ကင်းဖို့လည်း မြန်ဆန်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ယားယံတာကလွဲလို့ ဘာမှ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးအရေပြားမှာ နှင်းခူလို့ထင်ရပြီး ယားလို့ ကုတ်နေ

ရတဲ့နေရာရှိသလား စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးလက်သည်းကို တိုတိုညှပ်ထားပေးပါ။ အရေပြားပွန်းပဲ့ရာရှိပါက လက်နဲ့မကုတ်မိအောင် အိတ်စွပ်ထားပေးဖို့ သင့်ပါတယ်။

၃။ နို့ဖြတ်ဖို့အတွက်အစားအစာပြောင်းကျွေးတဲ့အချိန်မှာ ဒီလိုပြဿနာတွေ့ရတယ်ဆိုရင် အရင်တိုက်ကျွေးခဲ့တဲ့မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ကို ပြန်လည်တိုက်ကျွေးပြီး ဆရာဝန်ထံပြသကာ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

၄။ ယားယံတဲ့နေရာကို ရိုးရိုးအယားပျောက်ဆေးရည်လောက်သာ လိမ်းပေးပါ။ အရေပြားလောင်ကျွမ်းသွားစေတတ်တဲ့ဆေးများမလိမ်းပေးပါနဲ့။

၅။ ကလေးကို ရေချိုးပေးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာမသုံးပါနဲ့၊ အရေပြားသန့်စင်ဆေး cream သာ သုံးစွဲပါ။

၆။ ချိုးရေထဲမှာ အရေပြားပျော့ပျောင်းစေတဲ့ ရေချိုးအဆီထည့်ပြီးချိုးပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးမှာ နှင်းခူဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

> **ရောဂါလက္ခဏာများ**
>
> - အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီးနီရဲကာ အဖတ်ကွာကျခြင်း။ အလွန်ယားယံခြင်း။
> - ယားယံလွန်း၍ ကလေးမအိပ်နိုင်ခြင်း။

ဆရာဝန်ကဘာတွေ လုပ်ပေးမလဲ

- ဆရာဝန်ကသင်နဲ့ သင့်မိသားစုဝင်များအတွင်း နှင်းခူရောဂါနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ရှိမရှိမေးမြန်းပါမယ်။
- ကလေးကို ကျွေးနေကျ မဟုတ်တဲ့အစာ အသစ်အဆန်းကျွေးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်း၊ ခွေးကြောင်စတဲ့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မွေးခြင်း၊ ကလေးကို အမွေးပွအဝတ်အစားမျိုးဝတ်ပေးခြင်းစသည်တို့ကို မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးကို နို့ဖြတ်ဖို့ အပြောင်းအလဲလုပ်စဆိုရင်လည်း နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းအစားအစာများ မကျွေးဖို့နဲ့ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ပဲနို့ရည် သို့မဟုတ် ယခင်တိုက်ကျွေးနေကျကလေးနို့မှုန့်ကိုသာ တိုက်ကျွေးရန်ဆရာဝန်ကမှာကြားပါလိမ့်မယ်။
- ဆရာဝန်က အရောင်ကျစေတဲ့ လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးဖို့ ညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်၊ ရောဂါပြင်းထန်တဲ့အဆင့်ဆိုရင်တော့ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ လိမ်းဆေးပျော့ပျော့တစ်မျိုးကို ယာယီလိမ်းပေးဖို့ ညွှန်ကြားပါမယ်။
- ညဘက်ယားလွန်းလို့ မအိပ်နိုင်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဘာမီတွန်လို antihistamine ဆေးသုံးစွဲခိုင်းပါမယ်။
- ကုတ်ခြစ်ဒဏ်ရာမှာ ပိုးဝင်ရောက်နေရင်တော့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးလိုအပ်ပါတယ်။
- ရေချိုးရင်ဆပ်ပြာမတိုက်ဖို့နဲ့ ကလေးအရေပြားပျော့ပျောင်းပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်စေမယ့် ရေချိုးအဆီကို ချိုးရေထဲထည့်သုံးခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးရေချိုးသန့်စင်တိုင်း အရေပြားပျော့ပျောင်းစေပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ လိမ်းဆေးကရင်ကို သုံးစွဲပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားခြောက်သွေ့ယားယံခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ကလေးရှေ့မှာ သိပ်စိုးရိမ်ပူပန်နေပုံမဖြစ်စေရပါ။ ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေတတ်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့လက်သည်းကို တိုတိုညှပ်ပေးပါ။ ညအိပ်တဲ့အချိန်မှာ လက်အိတ်စွပ်ထားပေးပါ။ အနာကို မကုတ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့အဝတ်အစားများလျှော်တဲ့အခါ ဆပ်ပြာမှုန့်လုံးဝမကျန်ရစ်ရအောင် ရေနဲ့အထပ်ထပ်ဆေးကြောပေးရပါမယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အမွေးအမှင်ကြောင့် ဖြစ်ပွားတယ်လို့ထင်ရပါက ထိုတိရစ္ဆာန်ကို အခြားမွေးလိုသူထံပေးလိုက်ပါ။
- ကလေးရဲ့ အသားနဲ့ကပ်နေတဲ့အတွင်းခံအဝတ်များကို ချည်ထည်အဝတ်များသာဖြစ်စေရပါမယ်။
- ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပြီး ကလေးနဲ့ မတည့်တဲ့ အစာအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး လုံးဝမကျွေးခြင်း လုပ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထင်နဲ့ကလေးအတွက် မတည့်တဲ့ အစာအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး မကျွေးဘဲထားခြင်းမျိုးမဖြစ်သင့်ပါ။
- မတည့်ခြင်းဖြစ်စေတတ်တဲ့ အသုံးအဆောင်အားလုံးကလေးအနားမှာ မရှိစေရပါ (ဥပမာ-ငှက်မွေး၊ ငှက်တောင်များ၊ အမွေးခေါင်းအုံးများ)။ ၎င်းတို့ကြောင့် ယားယံခြင်းမှစပြီး မတဲ့သည်ထိ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

အရေပြားတွင် အပိမ့်များ အကွက်လိုက်ထွက်သည့် အနာ (အင်ပျဉ်)

အရေပြားမှာ ယားယံလာပြီးနီရဲလာကာ အဖျူရောင်အကွက်အပိမ့်များ ပြင်ထလာအောင် ထွက်လာတဲ့အခြေအနေများတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အသားကို တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ ထိခိုက်လိုက်ပြီး အရှိုးရာထင်ကျန်ခဲ့သလို ပုံစံနဲ့လည်း ခပ်ဆင်ဆင်တူပါတယ်။ အပိမ့်အဖုပြင်ရဲ့ အရွယ်အစားကလည်း မှဲ့သာသာအရွယ်လေးကနေ စင်တီမီတာတော်တော်များများအရွယ်ထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ အရေပြားနဲ့မတည့်တဲ့အရာများနဲ့ ထိတွေ့မိခြင်း သို့မဟုတ် မတည့်တဲ့အစာ စားမိခြင်း (ဥပမာ-ပင်လယ်စာများ၊ စတော်ဘယ်ရီသီးစသဖြင့်) သို့မဟုတ် မတည့်တဲ့ ဆေးဝါးသောက်မိခြင်း (ဥပမာ-ပင်နယ်စလင်၊ အက်စပရင် ဆေးများစသဖြင့်) တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပျားတုပ်ခံရတဲ့အခါမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစမှာအပိမ့်များ ထွက်လာပြီး ခရီဝက်လောက်ကြာကြာယားနေတတ်ပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ယားယံတာ သက်သာသွားပြီး အပိမ့်အကွက်အနာရွတ်ရာများ နေရာအနှံ့ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ဖို့သိပ်မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပါးစပ်တစ်ဝိုက်မှာ အပိမ့်များထွက်ပြီး ရောင်ရမ်းလာရင်တော့ လျှာ၊ လည်ချောင်းစတဲ့နေရာတွေကို ပျံ့သွားပြီး ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အသက်ရှူခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာရှိလာနိုင်တာမို့ ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံး ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အရေပြားနီလာပြီး အပေါ်မှာ အဖြူရောင်အပိမ့်များထွက်ခြင်း။
- အလွန်ယားယံခြင်း။
- နာရီဝက်ခန့်အကြာမှာ အပိမ့်အဖုများနေရာတွင် အနာရွတ် အကွက်အရာများ ထင်ကျန်ရစ်ခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အနာရွတ်အရာတွေ့နိုင်ခြင်း။
- မျက်နှာ ရောင်ရမ်းခြင်း။

အရေပြားအပိမ့်အဖုများအား တွေ့ရပုံ

သင်ပထမဦးဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ယားယံမှု သက်သာစေမည့် လိမ်းဆေးအရည်လိမ်းပေးပါ။
၂။ ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် အယားသက်သာစေပါတယ်။

ဆရာဝန်ပြဖို့လိုသလား

ယားယံပိမ့်များ မျက်နှာမှာ ဖြစ်နေရင်၊ အထူးသဖြင့် ပါးစပ်တစ်ဝိုက်မှာ ဖြစ်နေရင် ရောင်ရမ်းလာပါက အရေးကြီးတာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပါ။

အဖုအပိမ့်အရာများ ရက်ကြာရှည်ထိ မပျောက်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးမနေနိုင်အောင် ယားယံနေရင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- အယားသက်သာစေမယ့် Antihistamine လိုဆေးဝါးများကို သောက်စေပါလိမ့်မယ်။
- ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အသက်ရှူခက်တဲ့ပြဿနာတွေ့ရရင်တော့ Adrenalin ထိုးဆေးထိုးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

အလားတူပြဿနာမကြာခဏဖြစ်နေရင်တော့ ကလေးကို ကျွေးတဲ့အစာထဲမှာ ကျွေးနေကျမဟုတ်သည့် ထူးဆန်းတဲ့အစာအမျိုးအစားပါနေသလား စဉ်းစားပါ။ ကလေးကြီးထွားရေးအတွက် အဲဒီအစားအစာဟာ အဓိကကျတဲ့ အမျိုးအစားမဟုတ်ဘူးဆိုရင် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်အဲဒီအစာ မကျွေးဘဲ ရပ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးမှ နည်းနည်းပြန်ကျွေးကြည့်ပြီး ဘာဖြစ်သလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

ခြေဝဲစားခြင်း

မှိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ခြေချောင်းလေးများကြားနဲ့ ခြေချောင်းများအောက်ဘက်တို့မှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ခြေသည်းမှာလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူအများသုံးနေရာများ (ဥပမာ- ရေချိုးခန်း၊ အားကစားရုံ၊ ရေကူးကန်စတဲ့နေရာများ) မှာ ဖိနပ်မပါဘဲ သွားလာမိရာက ရောဂါရှိသူထံမှ ကူးစက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခြေဆီထွက်တတ်တဲ့ကလေးများမှာ မှိုရောဂါပိုမို ပျံ့နှံ့နိုင်ပြီး ပွေးကွက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ ပူနွေးစွတ်စိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ရောဂါပျံ့နှံ့နိုင်မှု ပိုအားကောင်းပါတယ်။

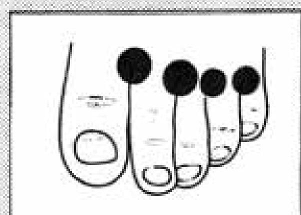
စိုးရိမ်ရပါသလား

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူကုသနိုင်ကာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုပါ ပြုပြင်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါမပျံ့နှံ့ခင် အမြန်လုပ်ဆောင်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ မစိုးရိမ်ရပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ခြေချောင်းလေးများကြားနဲ့ အောက်ဘက်တို့မှာ အဖြူရောင် အရည်ကြည်ဖုလေးများပေါက်ပြီး ယားယံပါတယ်။ ကုတ်ဖဲ့မိလိုက်တဲ့အခါ နီနီ ကြမ်းကြမ်းအသားပြင်ဖြစ်ပြီး ကျန်ခဲ့ပါတယ်။
- အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး အဖတ်များကွာကျပါတယ်။
- ခြေသည်းခွံများ ဝါကြန့်ကြန့် အရောင်ဖြစ်ကာ ထူထူကြမ်းကြမ်းဖြစ်လာပါတယ်။

ခြေချောင်းများကြား အနာဖြစ်လေ့ရှိသည့်နေရာ



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးခြေထောက်ယားတယ်ဆိုရင် ခြေချောင်းလေးများကြားနဲ့ အောက်ဘက်တို့မှာ အရည်ကြည်ဖုဖြူဖြူလေးတွေ ရှိနေလားစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၂။ ခြေဖဝါးမှာ အရည်ကြည်ဖုများ၊ ခြေဖဝါးအသားကွဲကြောင်းများ ရှိနေလားကြည့်ပါ။

၃။ ကလေးခြေသည်းများပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လားစစ်ကြည့်ပါ။

၄။ မှိုသတ်ပေါင်ဒါ သို့မဟုတ် ကရင်တစ်မျိုးမျိုးကို ဆေးဆိုင်မှာမေးပြီးဝယ်ပါ။ ခြေထောက်ကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ ရေပြောင်အောင်သုတ်ပြီးရင် ဆေးအညွှန်းပါအတိုင်းလိမ်းပေးပါ။

၅။ ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းမှုမရှိသေးမချင်း ဖိနပ်မစီးဘဲမသွားပါစေနဲ့။

၆။ ကလေးမျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ရေသုတ်အဝတ်တို့ကို သီးသန့်ခွဲခြားထားပါ၊ နေ့စဉ်ဖွပ်လျှော်ပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြဖို့လိုပါသလား

ခြေဖဝါးပြင်မှာ ဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခြေသည်းများပုံပန်းမကျ တွန့်ခေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြေသည်းများဝါလာခြင်းဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိအိမ်တွင် ပြုစုပေးသော်လည်း နှစ်ပတ်သုံးပတ်ကြာသည်ထိ ကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါသည်။

ဆရာဝန်က ဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ခြေသည်းများပုံမကျဖြစ်သည်အထိ ရောဂါဆိုးဝါးနေရင် မှိုသတ်လိမ်းဆေးကို ကိုးလခန့်ကြာတဲ့ထိ စွဲစွဲမြဲမြဲလိမ်းပေးဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- အိမ်တွင် ပြုစုသော်လည်း ပျောက်ကင်းမှုမရှိပါက ဆေးပြောင်းသုံးဖို့ ဆရာဝန်က စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးရဲ့ ခြေထောက်တွေကို သန့်ရှင်းစွာထားပေးဖို့နဲ့ ခြေအိတ်စွပ်ပေးရင်လည်း သန့်ရှင်းတဲ့ ခြေအိတ်သာဖြစ်ဖို့ ဂရုပြုရပါမယ်။
- ကလေးကို ဖိနပ်ပြောင်း စီးခိုင်းပါ။ အလဲအလှယ်နဲ့ စီးစေရပါမယ်။

အနာစက်

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် အရေပြားမှာ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်လာတဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်၊ နှာခေါင်းနဲ့နားရွက်တို့အနီးမှာဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကတော့ အရေပြားနဲ့ နှာခေါင်းတို့မှာ အမြဲနေတဲ့စတက်ဖလိုကော့ကပ်စ် (staphylococcus) နဲ့ စထရက်ပ်တိုကော့ကပ်စ် (streptococcus) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်စမှာ အရည်ကြည်ဖုလေးများအပြင်လိုက်ပေါက်လာပြီး နောက်ပိုင်းအရည်ကြည်ဖုလေးများမှ အရည်များပေါက်ထွက်သွားပြီး အနာဖေးများတက်လာကာ ဝါညိုညို အနာဖတ်များကို အနာရွတ်အဖြစ်တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီရောဂါအဖြစ်များတဲ့ အရွယ်ကတော့ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များဖြစ်ပြီး အလွန်ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရတဲ့ရောဂါမဟုတ်ပေမယ့် ကူးစက်မြန်ရောဂါဖြစ်တာမို့ မြန်မြန်ကုသဖို့လိုပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အရည်ကြည်ဖုငယ်လေးများ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နဲ့ နားရွက်တစ်ဝိုက်တို့မှာ ပေါက်လာပြီးနောက်၊ အဖုမှ အရည်များ ပေါက်ထွက်သွားကာ ညိုဝါရောင် အနာဖတ်များကပ်နေတဲ့ အနာရွတ်မာမာများ ကျန်ခဲ့တာတွေ့ရှိရပါတယ်။

သင်အရင်ဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးရဲ့မျက်နှာမှာ အဖုလေးများ ပေါက်လာပြီးနောက်။ အရည်ကြည်များစီးထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကလေးလက်နဲ့ ကုတ်ခြင်း အနာကို လက်နဲ့ကိုင်ခြင်းများမလုပ်စေအောင် သတိထားပေးရပါမယ်။ မျက်နှာကို ရေနွေးနဲ့ သစ်ပေးပြီး နူးညံ့တဲ့တစ်ခါသုံး မျက်နှာသုတ်စက္ကူလေးနဲ့ တို့ပြီးရေခြောက်အောင် သုတ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ အိမ်သားများသုံး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို ခွဲခြားထားပေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ ဆရာဝန်က ကျောင်းကိုလွှတ်လို့ရပြီလို့ ခွင့်မပြုမချင်း ကလေးကို ကျောင်းမလွှတ်ဘဲ အိမ်မှာနေစေရပါမယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါသလား

အနာစက်ဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံ ...က်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- ဆရာဝန်က ပိုးသတ်ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးကို လိမ်းစေခြင်းဖြင့် ၅ ရက်အတွင်း ရောဂါပျောက်သွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးကိုယ်ထဲရောက်နေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကင်းစင်သွားစေရန်အတွက် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝသောက်ဆေးကို သောက်ဖို့နဲ့ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့်ရောဂါမပျံ့စေရန် နှာခေါင်းထဲထည့်ဆေးတို့ကို ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- အနာကို ဆေးမထည့်ပေးမီ ရေနွေးနဲ့ မျက်နှာသစ်ပေးပြီး နူးညံ့တဲ့ မျက်နှာသုတ်စက္ကူကို အသုံးပြုကာ ရေခြောက်သွားအောင် တို့သုတ်ပေးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ကလေးကို ဆေးမထည့်ပေးမီနဲ့ ဆေးထည့်ပေးပြီးအချိန်တိုင်းမှာ သင့်လက်ကို သေသေချာချာဆေးကြောပါ။ ကလေးကိုလည်း အနာကို လက်နဲ့မကိုင်ဖို့ သတိပေးထားပြီးစောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ကလေးလက်သည်းကို တိုတိုညှပ်ထားပေးပါ။
- လက်မကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး စုပ်ခြင်း၊ လက်သည်းများကို ပါးစပ်နဲ့ ကိုက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းထဲကို လက်နဲ့နှိုက်ခြင်းစတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်များကြောင့် ရောဂါပျံ့နှံ့နိုင်တဲ့အတွက် လုံးဝလုပ်ဆောင်ခွင့်မပြုပါနဲ့။
- အနာပျောက်သွားပြီးတဲ့အခါ အရေပြားကို မခြောက်သွေ့ရအောင် ကာကွယ်ပေးမယ့် ကရင်တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပေးပါ။

ပွေး

အရေပြားနဲ့ အမွေးတို့မှာ မှိုစွဲပြီးအမွေးများ ကျွတ်ထွက်စေကာ အရေပြားမှာ အနီရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်အဖတ်များ ကပ်နေတဲ့ အကွက်ဝိုင်းဝိုင်းအသွင်တွေ့မြင်ရတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပျံ့နှံ့နေစဉ်အတွင်း အနာအကွက်ဝိုင်း အနားကွတ်တစ်လျှောက် အနာအဖတ်အကြေးခွံများ ကပ်နေပြီး အနာကွက်အလယ်မှာရှိတဲ့ အရေပြားကတော့ သာမန်ရောဂါမရှိတဲ့ အရေပြားအတိုင်း တွေ့ရပါတယ်။ ပွေးရောဂါဟာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှလည်းကောင်း၊ အတူနေ အိမ်သားအချင်းချင်းမှလည်းကောင်း ကူးစက်တတ်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

အရေးကြီးတဲ့ရောဂါမဟုတ်ပေမယ့် အမြင်ဆိုးပြီး သွားယံမှုကိုလည်းပေးပါတယ်။ ကူးစက်မှုမြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်လာ ရင်မြန်မြန်ကုဖို့လိုပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အနီရောင် သို့မဟုတ် ညိုညစ်ညစ်အရောင် အကွက်ဝိုင်း လေးများအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိုစွတ်ပြီးပူနွေး တဲ့နေရာများမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ဦးခေါင်းမှာ ဖြစ်ပွားရင်တော့ ဆံပင်အကွက်လိုက် ကျွတ်ထွက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပွေးကွက်ရှိတဲ့နေရာမှာ အလွန်ယားယံတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမှာ ယားလို့ ကုတ်နေရပြီဆိုရင် ပွေးကွက်ပေါက်နေလားလို့ သတိပြုစစ်ဆေးကြည့်ရပါမယ်။

၂။ သင့်သဘောနဲ့သင် ဆေးကုသခြင်းမလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။ ကလေးကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သင့်လက်ကိုဆေးကြောပါ။ ကလေးလက်နဲ့ အနာကိုင်တွယ်ခြင်းမလုပ်စေဖို့ သတိပေးပြောကြားပါ။

၃။ ဆရာဝန်ထံ ရောဂါပြသ၊ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးမှ ကလေးကို ကျောင်းသို့လွှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ပွေးပေါက်ရင်ကူးစက်မြန်ပြီး အလွန်ယားယံတာမို့ ဆရာဝန်ထံ မြန်မြန်ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

အရေပြားမှာပွေးပေါက်ရင် မှိုသတ်လိမ်းဆေးကရင်တမျိုးမျိုးကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ ဦးခေါင်းမှာဖြစ်ရင်တော့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝသောက်ဆေးကို အနည်းဆုံးလေးပတ်လောက်ထိ သောက်ခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ပွေးပေါက်စဉ်အတွင်း သုံးစွဲထားတဲ့ ဘီး/ဘရပ်ရှ်စတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများမှာ မှိုပိုးသတ်ရန် ခက်ခဲတဲ့အတွက် ဆက်လက်သုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။

- ကလေးမျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ရေသုတ်အဝတ်တို့ကို အိမ်သားများနဲ့အတူရောမသုံးစွဲစေဘဲ သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုမရှိအောင် စီစဉ်ပေးရပါမယ်။
- သင်နဲ့သင့်ကလေးရဲ့ လက်ကို အနာမကိုင်မိနဲ့ အနာကိုင်ပြီးတိုင်း သေသေချာချာဆေးကြောဖို့ လိုပါတယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မှ ကူးစက်ခံရလို့ ပွေးပေါက်ခဲ့ရတာထင်ရင် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်ထံမှာ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကိုပြသပါ။
- ပွေးအနာဟာပျောက်ကင်းဖို့ မြန်ပေမယ့် အနာရွတ် ပျောက်သွားဖို့ နှစ်ပတ်ကျော်လိုအပ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းမှာ ပွေးပေါက်လို့ ဆံပင်အကွက်လိုက် ကျွတ်သွားခဲ့ရင်လည်း အလှမပျက် ဖုံးအုပ်ထားဖို့ ဦးထုပ်ဝယ်ပေးရပါမယ်။

သန်းစွဲခြင်း

ဦးခေါင်းရှိ ဆံပင်ကြားထဲမှာ နေထိုင်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ အင်းဆက်လေးကို "သန်း"လို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ သန်းဥလေးများ ဆံပင်အမြစ်နားမှာအစီအရီစွဲကပ်နေတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပေါက်ထူခြင်းကြောင့်ဆံပင်ကြားမှာ အဖြူဖတ်များရှိတတ်တာကြောင့် သန်းဥနဲ့ ဆင်တူရိုးမှားဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဖောက်အဖတ်များကိုတော့ အလွယ်တကူ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ သန်းဥကတော့ ဆံပင်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတွယ်ကပ်နေတာဖြစ်ပြီး နှစ်ပတ်လောက်ကြာရင် သန်းများပေါက်ဖွားလာပါတယ်။ ဦးခေါင်းအရေပြားကို သန်းကိုက်ခံရတဲ့အတွက် သွေးစို့အနာလေးများဖြစ်ကာ ခေါင်းယားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရာသီဥတုပူနေတဲ့အချိန်မှာ ပြေးလွှားဆော့

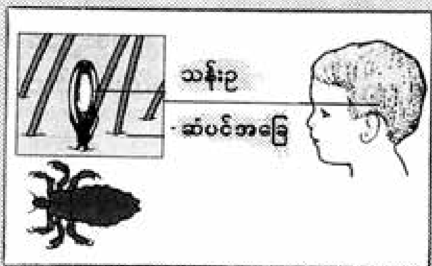
ကစား လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပြီး ခေါင်းချွေးထွက်လာရင် အလွန်ယားယံလာတတ်ပါတယ်။ သန်းတွေဟာ ကလေးအချင်းချင်းမှလည်းကောင်း၊ လူကြီးထံမှလည်းကောင်း ကူးစက်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

သန်း၊ သန်းဥတွေကြောင့် အလွန်ယားပေမယ့် အလွယ်တကူပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အထူးသဖြင့် ပူအိုက်ချိန်တွင် ခေါင်းအလွန်ယားခြင်း။



- ဆံပင်အခြေနားတွင် သေးငယ်တဲ့ သန်းဥဖြူဖြူလေးများ စွဲစွဲမြဲမြဲတွယ်ကပ်နေခြင်း။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးခေါင်းအလွန်ယားနေပါက သန်းဥလေးများရှိနေသလားဆိုတာ ခေါင်းမှာ ရှာကြည့်ပေးပါ။

၂။ သန်း၊ သန်းဥ ခေါင်းမှာတွေ့ရရင် ကလေးခေါင်းမှ သန်းများ

ကို ကျောင်းမသွားခင်မှာ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ အတန်းပိုင်ဆရာမကိုလည်း အခြားအတန်းတူကလေးများအတွင်း သန်းတွေ ပျံ့နှံ့နေခြင်းရှိ/မရှိ သတင်းပေးအကြောင်းကြားရပါမယ်။

၃။ ကလေးကိုခေါင်းလျှော်ပေးပြီး ဆံပင်ကို ရှင်းပေးပါ။ ပြီးရင် ဘီးစိပ်နဲ့ တိုက်ချပါ။

၄။ ကလေးခေါင်းမှ သန်းတွေ၊ သန်းဥတွေ တွေ့ခဲ့ရင် နှစ်ပတ်အတွင်း အနည်းဆုံး လေးကြိမ်လောက် ဘီးစိပ်တိုက်ချပေးရပါမယ်။

၅။ အိမ်ရှိအတူနေမိသားစုဝင်တွေမှာ သန်းရှိနေသလားဆိုတာကိုပါတစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အိမ်သားတစ်ဦးဦးခေါင်းမှာ သန်းဝင်ရောက်လာရင် ကျန်မိသားစုဝင်များထံ လွယ်ကူ လျင်မြန်စွာကူးစက် တတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါသလား

အသက် နှစ် နှစ်ထက် ငယ်သော ကလေးများမှာ သန်းစွဲလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ allergy ကဲ့သို့ တစ်ခုခုနဲ့ မတည့်တဲ့လက္ခဏာများတွေ့ရလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်နဲ့ပြသတိုင်ပင်ဖို့လိုပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြတဲ့နည်းများလုပ်ဆောင်ပေးသော်လည်းကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိရင် ခေါင်းသန်း ဟုတ်မဟုတ် မသေချာရင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်နဲ့မပြမီက သင်ဘာတွေလုပ်ပေးခဲ့ပြီးပြီလဲ မေးမြန်းပါမယ်။

- လူထုအကြားအလွန်ပျံ့ပွားနေတဲ့ရောဂါ ပုံစံဖြစ်နေရင်လည်း လိုအပ်ပါက အထက်ဌာန အဆင့်ဆင့်သို့ ဆရာဝန်က အကြောင်းကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးရဲ့ဦးထုပ်၊ ဘီး၊ ဘရပ်ရှ်တို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားပြီးသုံးစွဲပါ။
- ကလေးခေါင်းယားတဲ့ ခံစားမှုနောက်တစ်ခါထပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် ဖြစ်ဖြစ်ချင်းခေါင်းလျှော်ဘီးစိပ်တိုက်လုပ်ပေးပါ။
- ကလေးရဲ့ ခေါင်းကို နှစ်ပတ်တစ်ခါ သုံးပတ်တစ်ခါလောက် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဝဲယားနာ

ဝဲရောဂါဟာ အလွန်ယားယံစေတဲ့ ကပ်ပါးပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ကပ်ပါးပိုး အရေပြားထဲဖောက်ဝင်ခြင်း၊ ဥဥချခြင်းတို့ကြောင့် အပိမ့်များထွက်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လက်နဲ့ လက်ချောင်းများမှာဖြစ်ပြီး အများဆုံးကတော့ လက်ချောင်းများကြားမှာ ဝဲပေါက်တတ်ပါတယ်။ ခြေမျက်စိ၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေချောင်းများကြား၊ ချိုင်းကြား တံတောင်ဆစ်နဲ့ အင်္ဂါစပ်နေရာများမှာလည်း ဝဲပေါက်တတ်ပါသေးတယ်။ ဝဲပေါက်စေတဲ့ ကပ်ပါးပိုးဟာ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ တိုက်ရိုက်ကူးစက်သွားတတ်တဲ့အပြင် အဝတ်အစားအသုံးအဆောင် အိပ်ရာတို့မှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

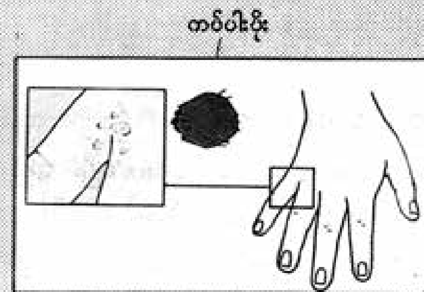
အရေးကြီးပါသလား

မစိုးရိမ်ရပါဘူး၊ မြန်မြန်မကုရင်တော့ မိသားစုဝင်များနဲ့ ကျောင်းသားများအတွင်း ပျံ့နှံ့ကူးစက်သွားပါမယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဆက်မပြတ်ယားနေပါမယ်။
- ကပ်ပါးပိုးသွားနေသော လမ်းကြောင်းရေးရေးလေးကို တွေ့မြင်နိုင်ပြီးလမ်းကြောင်းထိပ် နေရာမှာ ပင်အပ်ထိပ်အရွယ်ရှိတဲ့ မည်းမည်းအစက်ငယ်တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လက်ချောင်းများမှာ ရှာကြည့်လို့တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။
- ယားယံနေရာများမှာ အနာဖတ်များကပ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဝဲပေါက်လေ့ရှိသောနေရာများ



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးယားယံမှုခံစားနေရတဲ့နေရာမှာ ကပ်ပါးပိုးသွားရာ လမ်းကြောင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှုရှာဖွေပါ။

၂။ ဝဲပေါက်တယ်ထင်ရင်ဝဲဆေးလူးပေးပြီးမှ ကျောင်းကိုလွှတ်ပါ။

၃။ ကလေးကို မကုတ်စေဖို့သတိပေးပါ။ ကုတ်ရာများက တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်လို့ပါပဲ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးမှာဝဲပေါက်တယ်လို့ထင်ရပြီးအလွန်ယားယံနေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- မိသားစုအားလုံးအတွက် လိမ်းဆေးအရည် လိမ်းပေးဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ယားယံမှုပျောက်ကင်းစေမဲ့ ကရင် (Cream) တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းစေပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ရေချိုးသန့်စင်ပြီးရင် လည်ပင်းကစပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံးကို ဝဲဆေးရည်လိမ်းပေးပြီး အခြောက်ခံပါ။ ဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီးရင် ၂၄ နာရီလောက်ခြားပြီးမှ ရေထပ်ချိုး၊ ဆေးထပ်လိမ်းပါ။ တစ်ရက်ခြားတစ်ခါ သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ခြားတစ်ခါ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

- အိမ်သားများမှာ ဝဲပေါက်နေတာရှိရင်လည်းတစ်ပြိုင်နက် ဆေးကုသပါ။
- အဝတ်အစားနဲ့ အိပ်ရာခင်းများကို သေသေချာချာ လျှော်ဖွပ်ပြီးနေပူပူမှာ လေသလပ်ခံလှမ်းပါ။ ဝဲကပ်ပါးပိုးဟာ လူ့အရေပြားမှ ခွာပြီးရင် ငါးရက် ခြောက်ရက်ထက် ပိုပြီး အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။

ခြေသည်းစိုက်ဝင်ခြင်း

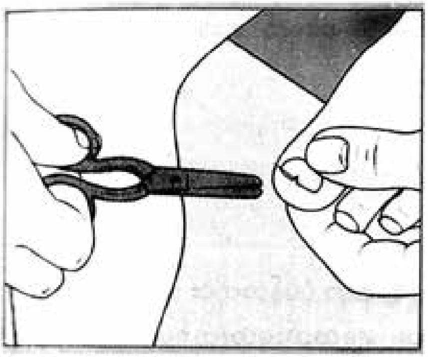
ခြေသည်းရှည်ထွက်ရာမှာ ပုံမှန်အတိုင်း အရှေ့တည့်တည့်သို့ ရှည်လာရမယ့်အစား ခြေသည်းဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ အသားထဲသို့ ရှည်ထွက်လာခြင်းကို ခြေသည်းစိုက်ဝင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ခြေမမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး နာကျင်ကာနေရခက်တဲ့ ခံစားမှုရရှိစေပါတယ်။ ခြေသည်းကျယ်ပြန့်ပြီး ခုံးနေတဲ့အတွက် ခြေသည်းညှပ်ရာမှာ တည့်တည့်မညှပ်မိဘဲ ဘေးဘက်ကိုညှပ်မိခြင်း၊ ခြေအိတ်၊ ခြေစွပ်ဖိနပ်ကို ကျပ်တည်းစွာဝတ်ထားခြင်းကြောင့် ခြေသည်းကို အရေပြားထဲတွန်းဝင်အောင် ဖိသွင်းသလိုဖြစ်ပြီး ခြေသည်းစိုက်ဝင်ခြင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိုက်ဝင်စမှာ မကုသခဲ့ရင် ခြေသည်းစိုက်ဝင်ပြီးအရေပြားကိုဖောက်ခွဲနေရာမှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကာ ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းလာခြင်းနှင့် ခြေသည်းခွံအနားတစ်လျှောက် ပြည်တည်လာခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါမယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နာကျင်စေတဲ့အနာတစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ခြေသည်းဘေးက အရေပြားထဲကို ခြေသည်းစိုက်ဝင်နေလား စမ်းကြည့်ပါ။



၂။ ခြေသည်းစိုက်ဝင်နေတဲ့နေရာများရဲ့ ဘေးဘက်သို့ တွန်းအားလျော့နည်းသွားအောင် ခြေသည်းအပေါ် တည့်တည့်အလည်နေရာမှာ V ပုံသဏ္ဌာန်သေးသေးလေးလှီးပေးပါ။

၃။ ခြေသည်းစိုက်ဝင်နေတဲ့ ဘေးနှစ်ဖက်ကို၊ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးထည့်ပြီး ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ခြေသည်းစိုက်ဝင်ပြီး နီရဲရောင်ရမ်းကာ ခြေသည်းခွံဘေးနဲ့ အောက်မှာ ပြည်တည်တာတွေ့ရရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ခြေသည်း စိုက်ဝင်ခြင်း ခဏခဏဖြစ်နေရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြဖို့ လိုပါတယ်။

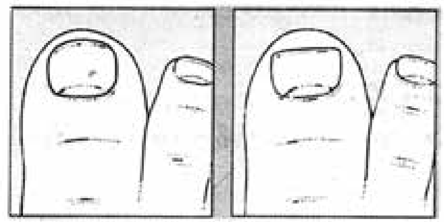
ဆရာဝန်ကဘာတွေ လုပ်ပေးမှာလဲ

- ခြေသည်းမှာ ဝင်ရောက်တဲ့ ရောဂါပိုးအတွက် ပဋိဇီဝသောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးများညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

ခြေသည်းခွံစိုက်ဝင်တဲ့ တွန်းအားကြောင့်ဘေး နှစ်ဖက်ကတင်းနေတဲ့အရေပြားများပျော့ပျောင်းသွားအောင် လိမ်းဆေးကရင်တစ်ခုခုကိုလည်း ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

- ခြေသည်းစိုက်ဝင်ခြင်းထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပွားရင်တော့ ခြေသည်းကို ခွဲထုတ်ပစ်ဖို့အထိလိုအပ်တတ်တာမို့ လိုအပ်တဲ့ အဆင့်ဆင့် ညွှန်းချက်များကိုဆရာဝန်က စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီကိစ္စဟာလည်း စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ



- ခြေသည်းကို တည့်တည့် ညှပ်ပေး ပါ။ သိပ်တိုအောင် မညှပ်ပါနဲ့။ မှန်မှန် ညှပ်ပေးပါ။

- ခြေအိတ်၊ ခြေစွပ် ဖိနပ်များ ကျပ်တင်းလွန်းစွာ မစီးပါစေနဲ့။
- ခြေသည်းခွံမှာရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပါက ခြေအိတ်မစွပ်ပေးပါနဲ့၊ ရှူးဖိနပ်အစား ခြေချောင်းလေးများ အပြင်ထွက်နေမယ့် ဖိနပ်မျိုးကို ရောဂါဖြစ်နေစဉ်အတွင်း ပြောင်းစီးပေးပါ။

ခြေဖဝါးအသားမာပေါက်ခြင်း

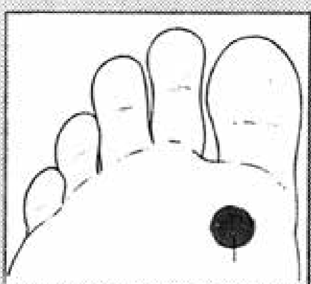
ခြေဖဝါးမှာပေါက်တဲ့ကြွက်နို့ဟာ လမ်းလျှောက်ပါများတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အထဲကို ဖိသွင်းသလိုဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါးအသားအတွင်း ဝင်ရောက်တဲ့အနာကို ခေါ်ပါတယ်။ အများသုံး ရေကူးကန်၊ အားကစားရုံ၊ ရေချိုးခန်းတို့မှာဖိနပ်မစီးဘဲ သွားရုံနဲ့တင် အလွယ်တကူကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ကြွက်နို့အသားမာဖု ရိုးရိုးဖြစ်ရင် အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားပေမယ့် ခြေဖဝါးသားအတွင်းဝင်ရောက်ပြီး အသားမာဖုဖြစ်လာရင်တော့ နာကျင်ကိုက်ခဲလာပြီး ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရေးကြီးပါသလား

မစိုးရိမ်ရပါဘူး၊ ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့နေရာကိုလိုက်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ခြေဖဝါးမှာအဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင် အသားမာနေရာ အကွက်တွေ့ရပါမယ်။
- မတ်တတ်ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ရင် နာကျင်ပါမယ်။



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ခြေထောက်ကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပေးပြီး အသားမာနေရာ ပျော့ပျောင်းသွားအောင် ရေနွေးတွင် စိမ်ထားပေးပါ။

၂။ ပျော့ပျောင်းလာနေတဲ့ အသားမာနေရာက အပေါ်ယံအရေပြားကို ပိုးသတ်သန့်စင်ထားတဲ့ ဘလိတ်ဓါးငယ်နဲ့ ညင်သာစွာခြစ်ထုတ်/ခွာထုတ်ပေးပါ။ သွေးအနည်းငယ်စို့လာတတ်ပါတယ်။

၃။ အသားမာကပ်ဆေးပလတ်စတာကို အနာနေရာမှာ ကပ်ပေးပါ။ အသားအကောင်းနေရာပေါ်မှာ မအုပ်မိစေဖို့ ပလတ်စတာကို အနာနေရာ အရွယ်ပဲညှပ်၍ ကပ်ပေးရပါမယ်။ အပေါ်မှ ပိုးသတ်ပြီးသား ပတ်တီးစနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပေးရပါမယ်။

၄။ အသားမာပျောက်ကင်းတဲ့အထိ ဒီနည်းအတိုင်း နေ့တိုင်း ဆေးထည့်ပေးရပါမယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

အသားမာနေရာမှ နာကျင်လာရင်၊ အသားမာအသစ်များ ထပ်မံဖြစ်ပွားလာရင်၊ အိမ်တွင်ဆေးထည့်ရုံနဲ့ မသက်သာရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

အရေပြားအထူးကု ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ပေးပါလိမ့်မယ်။ အေးခဲပြီး ခြောက်သွားစေဖို့ နိုက်ထရိုဂျင်အရည်နဲ့ ကုသပေးခြင်း သို့မဟုတ် အပူနဲ့လောင်ကျွမ်းခြင်းဖြင့် ကုသပေးခြင်း သို့မဟုတ်

ထုံးဆေးထိုးပြီး ခွဲထုတ်ပစ်ခြင်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ဖိနပ်မစီးဘဲသွားတဲ့အခါ ခြေဖဝါးအသားမာနေရာကို ပလတ်စတာဖြင့် လုံအောင်ကပ်ပေးပါ။ ရောဂါမပျံ့ပွားအောင် ကာကွယ်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- အသားမာကို လက်နဲ့မကုတ်ဆွမိစေဖို့ ကလေးကို သတိပေးပါ။ ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအခြားနေရာတွေကို ရောဂါပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါတယ်။

အခန်း

(၄)

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ကလေးများဟာ ခံနိုင်ရည်အားမပြည့်ဝသေးတာမို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလွယ်ပါတယ်။ ဒီတစ္ဆာမှာတော့ ကလေးများမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အာသီးရောင် ရောဂါလို ရောဂါများသာမက မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနဲ့ နားစတဲ့ အင်္ဂါများမှာဖြစ်တတ်တဲ့ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်ပါ တင်ပြထားပါတယ်။ သင့်ကလေးကို အန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးသင့်တယ်၊ ဖြစ်လာရင် ဘာတွေ ဘယ်လိုလုပ်ပေးသင့်တယ် ဆိုတာတွေကို လက်တွေ့ကျကျ အကြံပြုရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်းလမ်းညွှန်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ ခံတွင်းရောဂါများဟာ ကလေးများမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပြီး အင်္ဂါတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်လျက်ရှိပါတယ်။ တွေ့ရှိရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီးဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ကြည့်ရှုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နား

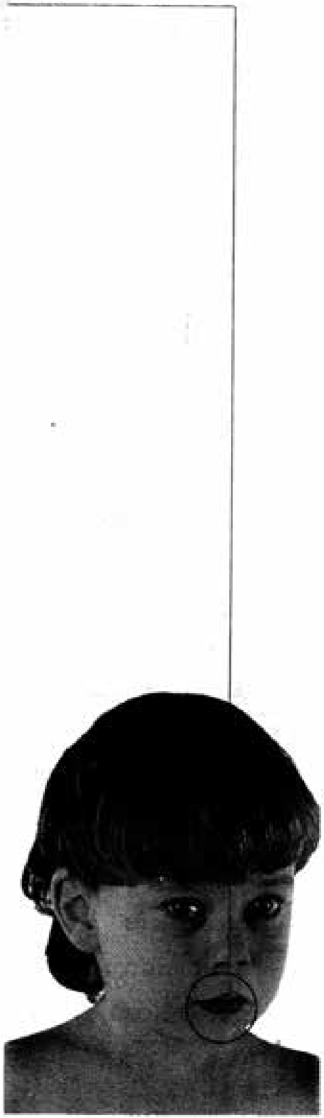
- **နားအတွင်းနှင့်နား ပတ်လည်နာခြင်း**
  ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရောဂါများ
  - သွားကိုက်ခြင်း
  - နားကိုက်ခြင်း
  - နားပွန်ရောင်ခြင်း
- **နားကောင်းကောင်း မကြားခြင်းနှင့် နားပိတ်ဆို့ဆို့ဖြစ်ခြင်း**
  ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရောဂါများ
  - နားဖာချေးပိတ်ဆို့ရောဂါ
  - နားအတွင်းတစ်စုံတစ်ခု ဝင်နေခြင်း
- **နားပွန်အတွင်းနာခြင်း (နားရွက်ကိုဆွဲလျှင် ပို၍နာသည်။)**
  ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရောဂါ
  - နားအပြင်ဘက်ပိုင်း ရောင်ရမ်းခြင်း

မျက်စိ

- **မျက်စိနာ၍ မျက်ရည်ယိုခြင်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရောဂါများ**
  - မျက်စိနာခြင်း
  - မျက်စိအတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခုဝင်နေခြင်း၊
  - တစ်စုံတစ်ခုကို မတည့်သောကြောင့်နှာချေခြင်းနှင့် တွဲ၍ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- **မျက်စိအတွင်းမှကိုက်ခြင်း**
  - နှာခေါင်းအောက်ရှိ အရိုးအနု ခေါင်းပွအတွင်းပိုင်း အနာ (ဖွတ်စအိုနာ) ဖြစ်ခြင်း၊
- **မျက်ခွံနီ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း**
  - မျက်စိစွန်ခြင်း
- **မျက်ခွံအတွင်းဘက်စွန်းမှ ပြည်ထွက်ခြင်း**
  - မျက်စိမျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း

- **နှာခေါင်းအတွင်းမှ သွေးထွက်ခြင်း**
  - နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း
  - နှာခေါင်းအတွင်း တစ်စုံတစ်ခု ဝင်ခြင်း၊

ခံတွင်း



- ပါးစပ်အတွင်းအဖြူအနီစက်လေးများနှင့် အလယ်တွင် ပြည်အနာငယ်လေးများပေါက်ခြင်း
  - ပါးစပ်ပြည်တည်နာ၊
- ပါးစပ်အတွင်းအဖြူရောင်၊ အဝါရောင်အမြှုပ်အဖတ်များကပ်နေခြင်း
  - မှက္ခရုပေါက်ခြင်း၊
- မာသောအရာကို ကိုက်ချင်နေပြီးသွားဖုံးနေရာ ရောင်ရမ်းယားနေခြင်း
  - ကလေးငယ်သွားထွက်ခါနီးအချိန်ဖြစ်ခြင်း၊
- သွားအောက်ခြေရှိသွားဖုံးနီရဲရောင်ရမ်းပြီးအဖုပေါက်ခြင်း
  - သွားအခြေပြည်တည်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးငယ်သွားထွက်ကာနီးအချိန်ဖြစ်ခြင်း၊

အအေးမိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုနှင့်မတည့်ခြင်းတို့ကြောင့်တွေ့ရမည့်လက္ခဏာ

• လည်ပင်းရှိအကျိတ်များရောင်ခြင်းနှင့်ဖျားခြင်း	- လည်ချောင်းနာရောဂါ၊ - အာသီးရောင်ရောဂါ၊ - လေပြွန်ဝ ရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါ၊
• ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသံဝင်ခြင်း	- အအေးမိခြင်း၊ - လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ - လေပြွန်ချောင်းအဝင်ဝရောင်ရမ်းခြင်း၊
• ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျို့ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊	- တုပ်ကွေး ကွေးခြင်း၊
• နှာချေ၍ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် မျက်စိများယားခြင်း	- တစ်စုံတစ်ခုနှင့်မတည့်ခြင်း၊
• နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်ဖျားခြင်း	- အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး၊
• နှာခေါင်းမှအရည်ကြည်များယိုခြင်း၊ ညဘက်ချောင်းဆိုးခြင်း	- နှာစေးခြင်း၊အအေးမိခြင်း၊

အအေးမိဖျားခြင်း

အအေးမိဖျားနာခြင်းဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်းနဲ့ အာခေါင်အပေါ်ယံအမြှေးများ ရောင်ရမ်းလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားရဲ့ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ၁၀ ရက်လောက်ကြာတဲ့အခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအန္တရာယ်မှ ကင်းစင်သွားပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အအေးမိဖျားရိုးရိုးကတော့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားနည်းတဲ့အခါမှာတော့ လေပြွန်ရောင်ခြင်းအထိခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်လွန်းရင် အအေးမိကာ နှာခေါင်းပိတ်တဲ့သာမန် လက္ခဏာလေးကြောင့် အစားမစားနိုင်တဲ့ပြဿနာရှိတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာချေခြင်း၊
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- လည်ချောင်းနာခြင်း၊
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊
- ကလေးစိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊
- နှာစေးခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပါ၊ အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)ထက်များနေပြီး လေးနာရီ ငါးနာရီ ကြာတဲ့အထိ အဖျားမကျဘူးဆိုရင် ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာနေခိုင်းပါ၊ အဖျားကျအောင် ပြုစုပေးပါ။

၂။ နှာခေါင်းမှ ယိုကျလာတဲ့အရည် အရောင်ဝါဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေကြောင်း ဖော်ပြနေတာဖြစ်ပါတယ်။ နှာရည်ဟာ ကြည်ကြည်ချွဲပျစ်ပျစ်ဖြစ်နေရင် တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ၊

၃။ ဆရာဝန်အကြံပြုချက်မရှိဘဲ ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်းမလုပ်ဆောင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါသလား

အခြားရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပြီထင်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။ နှာခေါင်းပိတ်လို့သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ကလေးမအိပ်နိုင်၊ အစားမစားနိုင်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနဲ့ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဝင်ရောက်နေတဲ့ရောဂါပိုးအတွက် ဆေးကုသပေးပါမယ်။
- အစားမစားနိုင်အောင် ဖြစ်နေခြင်းကို သက်သာစေဖို့

နှာခေါင်းအတွင်းသို့ အစက်ချထည့်ဆေးညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ ညွှန်ကြားသည်ထက်လွန်အောင် အဲဒီဆေးကိုထည့်မိရင် နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အပေါ်ယံအမြှေးလွှာ ပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့အတွက် ဂရုပြုလိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

- ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးနေရင်တော့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သောက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- အသက်ရှူရလွယ်ကူအောင် ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်ကို ကျောအောက်မှာ ခံပေးပြီး ခေါင်းပိုင်းမြှင့်ထားပေးပါ။
- ကလေးကို အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။

  နှာခေါင်းတစ်ဖက်ချင်းဖွင့်ပြီး လေမှုတ်ထုတ်စေပါ။
- ကလေးရဲ့အခန်းထဲမှာ လေထုကိုစိုထိုင်းဆများအောင် စီစဉ်ပေးပါ။
- နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက် နာကျင်နေရင် အဆီတစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပေးပါ။
- ပရုတ်ပါတဲ့ ရှူဆေးလေးကို အကျႌအဝတ်အစားမှာဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာခင်းမှာဖြစ်စေ ညအိပ်တဲ့အခါ ဆွတ်ပေးပါ။
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သံပရာသီးရည်ကို ရေနွေးပူပူနဲ့ဖျော်ထားတဲ့ ဖျော်ရည်ကို အိပ်ရာဝင်ခါနီး တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း

နှာစေးခြင်းဆိုတာ နှာခေါင်းနဲ့အာခေါင်မှ အကျိအချွဲများ သာမန်ထက် ပိုမိုထွက်လာတဲ့အခြေအနေကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကတော့ အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ ဝက်သက်ရောဂါတို့လိုရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားခြင်းတို့ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ မတည့်တဲ့အခါမှာတော့ နှာစေးခြင်းကို ချက်ချင်းခံစားရတတ်ပြီး နှာချေခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်းတို့နဲ့အတူတွဲဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ဖွတ်စအိုနာရောဂါမှာဆိုရင် နှာရည်ယိုခြင်းကြာရှည်စွာခံစားရပါတယ်။ ဒီရောဂါမှာ နှာခေါင်းအရိုးနုများအကြား ပိုးဝင်ရောက်နေပြီးထွက်လာတဲ့အကျိအချွဲများအာခေါင်အနောက်ဘက်သို့စီးဝင်သွားတဲ့အတွက် ကလေးဟာ အထူးသဖြင့်လဲလျောင်းစဉ်မှာ ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူရခက်ခဲပါတယ်။ အာခေါင်ထဲကို အကျိအချွဲများစွာ ရောက်လာတဲ့အခါများမှာ ကလေးဟာ ပျို့အန်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံနားပြွန်အလယ်ပိုင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်း အသားပိုဖြစ်ခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း နှာစေးတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို နှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက်ချင်းဖွင့်၍ နှာမှုတ်စေခြင်းကို မကြာခဏလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ရိုးရိုးနှာစေးခြင်းပြဿနာကို ဒီနည်းနဲ့ကုသခြင်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့် လုံလောက်ပါတယ်။

၂။ ကလေးအသက်ရှူကျပ်နေရင် ရင်ဘတ်ကိုပရုတ်ပါတဲ့ လိမ်းဆေး လိမ်းပေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံးမှာ ပရုတ်ပါတဲ့အဆီ ဆွတ်ထားပေးခြင်းတို့ကို ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ အသက် ၁၀ နှစ်ကျော်ပြီဖြစ်တဲ့ ကလေးများဆိုရင်တော့ ရေနွေးပူမှာ ပရုတ်ထည့်ပြီး အငွေ့ရှူခိုင်းခြင်းဟာလည်း အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

၃။ ညဘက်ချောင်းဆိုးနေရင် ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်ခံပြီး ခေါင်းပိုင်းမြှင့်ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာခြေရင်းပိုင်း မြှင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် ချွဲသလိပ်များလည်ပင်း အောက်ပိုင်းလည်ချောင်းထဲ မဝင်သွားစေရန်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၄။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ နှာခေါင်းထဲသို့ ဆေးရည်မထည့်ပါနဲ့။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးအစားမစားနိုင်လောက်အောင် ဆိုးဝါးနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်တဲ့ လက္ခဏာများနဲ့ အတူတွဲကာနှာစေးခြင်းဖြစ်ပွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းရှာမရဘဲ ကြာရှည်စွာနှာစေးနေလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်ရင် ဆရာဝန်က နှာခေါင်းအတွင်းသို့ အစက်ချထည့်ဆေးထည့်ပေးရန်ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။
- တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်တာကြောင့်လို့ယူဆရင် အကြောင်းရင်းဇာစ်မြစ်ရှာဖွေစမ်းသပ်ပါလိမ့်မယ်။

- ဖွတ်စအိုနာ ဒါမှမဟုတ် နားပြွန်အလယ်ပိုင်းကို ပိုးဝင်ရောက်တဲ့အတွက်ကြောင့် နှာရည်ယိုတာဆိုရင်တော့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကိုသောက်ရန် ညွှန်ကြားမှာဖြစ်ပြီး အာသီးရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းအသားပိုဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နေရင်ခွဲစိတ်ကုသဖို့ ဆောင်ရွက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊
- နှာခေါင်းမှအရည်ကြည်များယိုစီးခြင်း၊
- အထူးသဖြင့် ညအခါချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ကလေးငယ်များတွင် အစားမစားနိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း၊
- အကျိအချွဲများ ပါးစပ်ထဲဝင်ရောက်လာပါကအန်ခြင်း၊

ဖွတ်စအိုနာ

ဖွတ်စအိုနာဆိုတာကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ ုးနှင့်ပါးရိုးဆုံရာ ဦးခွံရိုးအခေါင်းပွအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် စိမ်းဝါဝါအရောင်ပြည်ပုပ်တွေ နှာခေါင်းမှ လာတဲ့ရောဂါကို ခေါ်ပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်ရှိ းခွံရိုးအခေါင်းပွနေရာဟာ လေတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့နေရာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်လွန်းတဲ့ကလေးငယ်တွေမှာ အဲဒီအခေါင်းပွနေရာအပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းမရှိသေးလို့ ဖွတ်စအိုနာ ဖြစ်ပွား

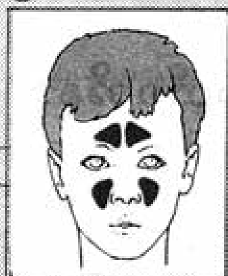
လေ့မရှိပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ အအေးမိဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းတို့နှင့်အတူ ဖွတ်စအိုနာ အနည်းနှင့်အများဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး၊ ပထမအကြိမ်ဖြစ်ပွားစဉ်မှာ ထိထိရောက်ရောက်မကုလိုက်ရင်တော့ ရောဂါတာရှည်စွဲမြဲဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ယခင်က နှာရည်ကြည်များ ယိုနေရာမှ စိမ်းဝါရောင်ပြည်များ နှာခေါင်းမှယိုလာခြင်း၊
- ပါးရိုးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှ နာကျင်ခြင်း၊
- ဦးခေါင်းလှုပ်ရှားလျှင်နာကျင်ခြင်း၊
- ကိုယ်ပူ၍ ဖျားခြင်း၊
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊



သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သလဲ

၁။ ကလေးနှာစေး၊ အအေးမိချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့အခါမှာသော်လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်းနာတဲ့အခါမှာသော်လည်းကောင်း၊ ယိုတဲ့နှာရည်ရဲ့ အရောင်ကို ကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးနှာခေါင်းပေါက်ထဲမှာတစ်ခုခုဝင်ပြီး ဆို့နေတာရှိသလား စစ်ဆေးကြည့်ပါ၊ အဲဒီအခါမှာ နှာရည်ဟာ ပုပ်ပြီးနံနေတတ်ကာ သွေးရောင်သန်းနေပါတယ်။ အိမ်မှာ အလွယ်တကူထုတ်ယူလို့မရတဲ့ ပိတ်ဆို့အရာအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနကို အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၃။ နှာခေါင်းထဲပိတ်ဆို့ပစ္စည်းဝင်ရောက်ခြင်းမရှိဘူးဆိုရင် အသက် ၁၀ နှစ် အထက်ကလေးကြီးများအတွက်ကတော့၊ ရေနွေးပူမှာပရုတ်ထည့်ပြီး ပရုတ်ငွေ့ကိုရှူစေခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

သင့်ကလေးနှာရည်အရောင် စိမ်းဝါဝါ အရောင်ဖြစ်နေတာ နှစ်ရက်ထက်ကျော်နေပြီဆိုရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းအမြန် သွားရောက်ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ရောဂါပိုးကို သေစေမယ့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးကို ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ ဖွတ်စအိုနာထပ်မံဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ကလေးအအေးမိနှာစေးတိုင်း နှာခေါင်းအတွင်းသို့ အစက်ချထည့်ပေးရမယ့် နှာခေါင်းထည့်ဆေးကိုလည်း ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။
- ရောဂါပိုး ဆက်လက်ရှိနေသေးရင် ရောဂါနာတာရှည်စွဲမြဲမနေအောင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို ဆေးပတ်ပြည့် နောက်

တစ်ကြိမ်မှီဝဲဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

- ဖွတ်စအိုနာထပ်မံဖြစ်ပွားလာခဲ့ရင်၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း အထူးကုဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပြီး အရိုးနုအတွင်းမှ ပြည်များခွဲစိတ်စုပ်ယူရန် လိုမလိုစမ်းသပ်ခံဖို့ ဆရာဝန်ကညွှန်ပို့ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကိုယ်ပူဖျားပြီး ခေါင်းကိုက်နေခဲ့ရင် ပါရာစီတမော အရည်တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပရုတ်ပါတဲ့ ရှူဆေးတစ်မျိုးကို ရောဂါသက်သာအောင် စွဲမြဲသုံးစေသင့်ပါတယ်။
- ကလေးအိပ်ခန်းဟာ လှောင်ပြီး အလွန်ပူအိုက်မနေသင့်ပါ။ ခြောက်သွေ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရင် ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်တဲ့အတွက် အေးမြပြီး စိုထိုင်းဆများတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

လည်ချောင်းနာခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်းဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားလာရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်များအနေနဲ့ သူခံစားနေရတဲ့ လည်ချောင်းနာ ဝေဒနာကို ပြောပြတတ်မှာမဟုတ်ပေမယ့် သူနို့စို့စဉ်၊ အစာစားစဉ် မျိုချရခက်နေတာကို သင်က သတိပြုမိဖို့လိုပါတယ်။ လည်ချောင်းနာစေတဲ့ ရောဂါပိုးများကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုး (စထရက်ပ်တိုကော့ကပ်)နဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး(အအေးမိခြင်းဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်

တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကအာသီးကို ရောင်စေတဲ့အတွက်ကြောင့် လည်ချောင်းနေရာမှာ နာကျင်မှုခံစားရတာဖြစ်ပါတယ်။ အာသီးရောင်ခြင်းသာမက လည်ချောင်းပြွန်တလျှောက် ရောင်ရမ်းလာရင်လည်း လည်ချောင်းနာခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ လည်ပင်းအကျိတ်များ ရောင်ရမ်းတဲ့ ပါးချိတ်ရောင် ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း လည်ချောင်းနာတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

လည်ချောင်းနာခြင်းဟာ အများအားဖြင့် စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ပါဘူး၊ စထရက်ပ်တိုကော့ကပ် ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ မတည့်သောဓာတ်ရှိတဲ့ကလေးဆိုရင်တော့ ဒီပိုးဟာ လည်ချောင်းသာမက တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေအဖြစ် ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါနဲ့ လေးဘက်နာရောဂါများအထိဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးက လည်ချောင်းနာတယ်ပြောရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ နို့စို့စဉ်၊ အစာစားစဉ်မျိုချရခက်နေတာကို သင်သတိပြုမိရင်ဖြစ်ဖြစ် သူ့လည်ချောင်းအတွင်းကို အလင်းရောင်မှာကြည့်ပေးပါ။ ကလေးကို ခေါင်းမော့ပြီး ပါးစပ်ဟခိုင်းပါ။ လျှာကို ဇွန်းလက်ကိုင်နဲ့ဖိပါ၊ ပါးစပ်မှ "အား" လို့ အသံပြုခိုင်းပါ။ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်းကို ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ပြီမို့ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်း ရောင်နေလား၊ အာသီးရောင်နေလားကြည့်ရပါမယ်။

၂။ ကလေးလည်ပင်းဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်နဲ့ မေးရိုးအောက် တလျှောက်မှာ အကျိတ်ရောင်နေတာရှိသလားလို့ သင့်လက်နဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ၊ ရောင်နေတဲ့ အကျိတ်လေးကို အရေပြားအောက်မှာ ဗီးစေ့အလုံးလေးလို စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။
၃။ ကလေးဖျားနေရင် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။
၄။ သင့်ကလေးမှာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါပိုးဟာ အခြားကလေးငယ်တွေကို ကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးဆိုရင် ရောဂါပျောက်ကင်းသည်ထိ ကျောင်းကို မလွှတ်ဘဲ နားစေရပါမယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ရောဂါဖြစ်မှန်းသိသိချင်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမဖြစ်ပွားစေဖို့ ချက်ချင်းကုသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ လည်ချောင်းနာရောဂါဘာကြောင့် ဖြစ်ရလဲဆိုတဲ့အကြောင်းရင်း ရောဂါပိုးကို ဆရာဝန်က ရှာဖွေပေးပါလိမ့်မယ်။ စထရက်ပ်တိုကော့ကပ်ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် လည်ပင်းနာတာဆိုရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတိုက်ကျွေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးလည်ပင်းနာ သက်သာအောင် အအေးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် သံပုရာ/လိမ္မော် ဖျော်ရည်ပူပူကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။

- ကလေးကို အရည်များများတိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကလေးလည်ပင်းနာနေချိန်မှာအစာမျိုရင် ပိုနာစေနိုင်တဲ့အတွက် အရည်အစား အစာများကိုသာ ပိုမိုတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။

အာသီးရောင်ခြင်း

အာသီးဆိုတာ လည်ချောင်းရဲ့ အနောက်ဘက်နံရံနေရာကိုခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ပေးတဲ့ ပထမဆုံး ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို အာသီးနေရာမှဖမ်းယူကာ သေစေခြင်းဖြင့် အသက်ရှူအင်္ဂါအတွင်း ရောဂါပိုးမရောက်ရှိအောင် တားဆီးပေးပါတယ်။ အာသီးရောင်ရောဂါဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာတော့ ဒီဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းအနောက်ပိုင်းရှိ အကျိတ်များပါ ရောင်ရမ်းလာပါတယ်။

အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးများမှာအာသီးရောင်လေ့မရှိပါဘူး။ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်များမှာ ကြီးထွားစအာသီးနဲ့ နှာခေါင်းအနောက်ပိုင်း အကျိတ်ငယ်များဟာ ခုခံအားမပြည့်ဝသေးစဉ်ဖြစ်တဲ့အပြင် ရောဂါပိုးနဲ့တွေ့ထိမှု (ပြင်ပနဲ့တွေ့ထိမှု) စတင်များပြားချိန်မို့ ရောဂါရလွယ်ကာ မကြာခဏအာသီးရောင်နိုင်ပါတယ်။ အသက် ၁၀ နှစ်ကျော်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကလေးအများစုမှာ အာသီးရောင်ရောဂါ ဖြစ်လေ့မရှိတော့ပါဘူး။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နားပြွန်လမ်းကြောင်းအလယ်ပိုင်းနေရာသို့ ရောဂါပိုးဝင်

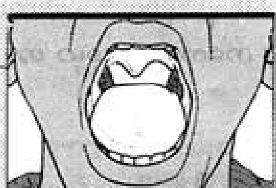
ရောက်ခြင်းနဲ့အတူတွဲပြီး အာသီးရောင်ခြင်းထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ခြင်းမှအပ အာသီးရောင်ခြင်း ရိုးရိုးဟာ စိုးရိမ်ရန်မလိုပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာမျိုချလျှင် ပိုမိုနာခြင်း၊
- အာသီးများနီရဲပြီး ရောင်နေခြင်း၊ အဝါရောင် အစက်ကလေးများ အာသီးနေရာတွင် တွေ့ရှိရခြင်း၊
- ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်)နှင့်အထက်ပူခြင်း၊
- လည်ပင်းရှိအကျိတ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊
- ပါးစပ်ဟ၍ အသက်ရှူရခြင်း၊ အသက်ရှူသံမြည်ခြင်း၊ စကားပြောလျှင်နှာခေါင်းသံဖြစ်ခြင်း၊
- လူနာသည် အသက်ရှူသွင်းစဉ် အပုပ်နံ့နံခြင်း။

ရောဂါဖြစ်ပွားသောနေရာ

ရောင်နေသောအာသီး



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးမှလည်ချောင်းနာကြောင်းပြော၍ ဖြစ်စေ၊ သူ့အစားအစာမျိုချရခက်နေကြောင်းသင်တွေ့မြင်၍ ဖြစ်စေ၊ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပေးပါ။ ကလေးကို "အား"လို့ ခပ်ရှည်ရှည်ဆွဲကာ အော်စေပြီး အတွင်းမှ အာသီးနီရဲရောင်ရမ်းနေခြင်း၊ အဝါရောင်အစက်အပြောက်များပေါ်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးကိုယ်ပူနေရင်အဖျားအပူချိန်တိုင်းပေးပါ။ လည်ပင်းမှာ အကျိတ်များ ရောင်နေခြင်းရှိမရှိစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၃။ ကလေးကို နား နာနေသေးလားမေးကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်မို့စကားမပြောတတ်သေးတဲ့အရွယ်ဆိုရင် နားကိုဆွဲကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ပွတ်သပ်ကြည့်ပါ။ နားအတွင်းမှ အရည်တစ်မျိုးမျိုး ယိုခြင်းရှိမရှိကြည့်ပေးပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါသလား

အာသီးရောင်တယ်ထင်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က လည်ချောင်းတို့ဖတ်ယူပြီး ရောဂါပိုးအမျိုးအစား စစ်ဆေးပေးပါမယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဆိုရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးဝါးသုံးစွဲဖို့ ညွှန်ကြားပါမယ်။
- ကလေးရဲ့ နားအတွင်းပိုင်းမှာ ရောဂါပိုးရောက်ရှိနေခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါလိမ့်မယ်။ ပိုးဝင်ရောက်တဲ့လက္ခဏာတွေ့ရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- အာသီးရောင်ရောဂါ ခဏခဏခံစားရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အာသီးရောင်ရောဂါကြောင့် နားပွန်အလယ်ပိုင်း

ထပ်ကာထပ်ကာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းခံရလျှင်သော် လည်းကောင်း လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန်ထံညွှန်ပို့ပါ လိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

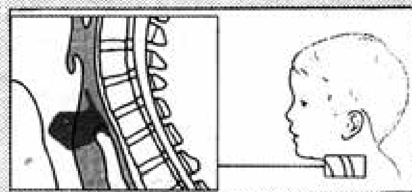
- ကလေးဖျားနေရင် ကိုယ်အပူကျအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ကလေးကို အရည်များများဝင်အောင် ဂရုပြုပြီးတိုက်ကျွေး ပေးပါ။
- အာသီးရောင်နေစဉ်အတွင်း ပလုတ်ကျင်းစေပါက ရောဂါ ပိုးများလည်ချောင်းမှတစ်ဆင့်နားပြွန်အလယ်ပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်ချောင်းနာသက်သာ အောင် ပလုတ်မကျင်းခိုင်းပါနဲ့။
- မျိုချလို့ လွယ်တဲ့အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီးကျွေးမွေးပါ၊ ဒါပေမဲ့ အတင်းအကျပ်အစားစားခိုင်းခြင်းကိုတော့ မလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။

အသံဝင်ခြင်း

အသံဝင်ခြင်းဆိုတာကတော့စကားပြောရင် အသံထွက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းရောင်ရမ်းခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ သာမန်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ခါ တစ်ရံ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသံဝင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးတွေဟာ လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် အသံထွက် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ ကလေးရဲ့ အသံဟာအက်ကွဲသံဖြစ်နေပြီး ချောင်းခြောက် များဆိုးကာ တစ်ခါတစ်ရံ ဖျားတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသံအက်ကွဲခြင်းသို့မဟုတ် အသံလုံးဝမထွက်ခြင်း။
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း။
- ကိုယ်အပူချိန်အနည်းငယ်မြင့်နေတတ်ခြင်း။
- လည်ချောင်းနာခြင်း။
- အက်ကွဲသံဖြင့် ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးပြီး croup (ခရု) ဟုမြည်ပြီးမှ ချောင်းဆိုးရပ်ခြင်း။



စိုးရိမ်ရပါသလား

အသံဝင်ခြင်းရောဂါဟာ ခုနစ်ရက်ထက်ပိုမကြာတတ်ဘဲ အာသီးရောင်ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်းတို့နဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သော်လည်း စိုးရိမ်ရန်မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ ကလေးငယ်များမှာအသံအိုးရောင်ခြင်းကြောင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ကာ အသက်ရှူခက်ခဲပြီး croup (ခရု)ဆိုတဲ့ မြည်သံကြား ရလာရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ချက်ချင်းဆေးဝါးကုသမှုခံယူဖို့လို ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ အသံဝင်နေစဉ်အတွင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာခံစားနေရတာမတွေ့ရဘူးဆိုရင် ကိုယ်အပူချိန်စစ်ဆေးကြည့်ပါဦး။ ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက်ပိုပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အခြားရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုးဝင်ရောက်နေတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ ကလေးဟာ croup (ခရု) သံမြည်ကာ ချောင်းခြောက်ဆိုးနေသလားသတိထားကြည့်ပါ။

၃။ ကလေးကို အခန်းထဲမှာ လှောင်ပိတ်မထားပါနဲ့။ အခန်းတွင်းမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ကလေးအသက်ရှူသံ croup မြည်သံကြားနေရရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးကိုယ်အပူချိန်မြင့်ပြီး တခြားရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုးဝင်ရောက်တယ်ထင်ရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးမှာလဲ

ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်အာသီးရောင်ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်းတို့တွေ့ရှိရရင် ဆရာဝန်ကပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို စကားအကျယ်ကြီးမပြောပါစေနဲ့။ မိသားစုများ

အားလုံး စကားတီးတိုးပြောခြင်းကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်တစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပြပါ။
- ခပ်နွေးနွေးအရည်များသောက်စေခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းတစ်လျှောက်နာကျင်မှုများသက်သာစေပါတယ်။ ရှောက်ပျားရည်တို့လို သစ်သီးဖျော်ရည်များကို ရေနွေးပူပူနဲ့ စပ်ပြီးဖျော်ရည်ပူလေးအဖြစ်ကလေးသောက်သုံးဖို့ စီစဉ်ပေးပါ။

နားဖာချေးပိတ်ခြင်းရောဂါ

နားပြွန်ချောင်းအလယ်ပိုင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် အရည်များပြည့်လာခြင်းကို နားဖာချေးပိတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ထိပ်ကပ်နာရောဂါ၊ အာသီးရောင်ဝေဒနာနဲ့ နားအလယ်ပိုင်းမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီရောဂါပိုးတွေကို ခုခံတွန်းလှန်တဲ့အနေနဲ့ Eustachian tube က အရည်တွေကို စစ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ နားအလယ်ပိုင်းရောင်ရမ်း၍ အဆိုပါပြွန်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့သွားတဲ့အခါ အရည်များစီးဆင်းနိုင်မှုမရှိတော့ဘဲ ပိတ်မိကာ ကော်ကဲ့သို့ စေးပျစ်သော နားဖာချေးများဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အသံလှိုင်းဟာ နားဖာချေးအရည်ကို ဖြတ်သန်းနိုင်တာမို့ အကြားအာရုံကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

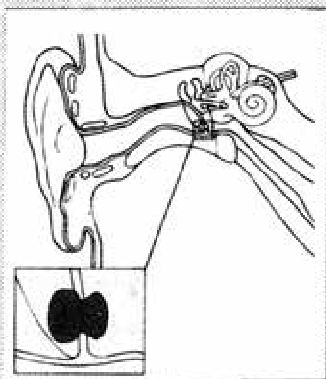
စိုးရိမ်ရပါသလား

နားဖာချေးပိတ်ခြင်းဟာ လုံးဝနားပင်းသွားတဲ့ထိ ဆိုးဝါးနိုင်တာမို့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ အမြန်ကုသဖို့လိုပါတယ်။ နားပင်းခြင်းကြောင့် စကားပြောခြင်း၊ ပညာသင်ကြားခြင်းတို့ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နားအတွင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ခံစားရမှုမျိုးရှိခြင်း။
- နားတစ်ဖက်သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးမှ နားကောင်းကောင်း မကြားရခြင်း သို့မဟုတ် နားပင်းနေခြင်း။

နားပြွန်အလယ်ပိုင်း နားဖားချေးပိတ်ဆို့နေသည့်နေရာ



သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ

ကလေးငယ် အအေးမိရောဂါဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် သူ့ကို ခေါ်တဲ့ပြောတဲ့အခါ ချက်ချင်းပြန်လှန်တုံ့ပြန်မှု မရှိဘူးထင်ရင် နားကောင်း ကောင်းကြားခြင်းရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးခေါင်းတစ်ဖက်ကို လှည့်နေစဉ် အသံတိုးတိုးနဲ့ ခေါ်သံပေးပါ။ ကလေးကြားခြင်းရှိမရှိကြည့်ပါ။ သင့်ခေါ်သံကို ကြားတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်နေရာက ခေါ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်မှာ မှားယွင်းနေတတ်ပါသေးတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြဖို့လိုပါသလား

ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ဆရာဝန်က otoscope လို့ခေါ်တဲ့ နားတွင်းကြည့် ကိရိယာနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါလိမ့်မယ်။
- သာမန်ရောဂါအဆင့်အတွက် ရောဂါပိုးသေစေမယ့် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို သောက်စေမှာဖြစ်တဲ့အပြင် Eustachian ပြွန်ချောင်း ရောင်ရမ်းမှုကျဆင်းလာကာ အရည်စီးဆင်းမှုကောင်းမွန်စေမယ့် ဆေးဝါးများကိုလည်း ညွှန်ကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆိုးဝါးတဲ့ရောဂါအဆင့်ရောက်နေရင်၊ ရောဂါထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေရင် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကု ဆရာဝန်ထံ နားကြားခြင်း ရှိမရှိ စမ်းသပ်ဖို့ စေလွှတ်ပါလိမ့်မယ်။ မေ့ဆေးပေးပြီး နားပြွန်အတွင်းမှ အရည်များကို ခွဲထုတ်ပစ်ဖို့လိုရင်တော့ ဆေးရုံတက်ခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ နားဖာချေးစေးကပ်ကပ် အရည်များစီးထွက်သွားနိုင်အောင် ပလတ်စတစ်ပိုက်တိုလေး ထည့်ပေးခြင်းကို လနဲ့ချီကာထားခြင်းဖြင့် နားရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်ထိ လုပ်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ နားရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီဆိုမှ နားအထူးကု ဆရာဝန်က ပိုက်တိုလေးကို ပြန်ဖယ်ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ နား အနောက်ဘက်ရှိ အကျိတ်များသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရာမှ နားဖာချေးပိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းစတဲ့ ကိစ္စများမှာ ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို ပျောက်စေတဲ့အထိ ကုသမှာသာ

နောက်တစ်ဖန်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးမှာ နားဖာချေးပိတ်ရောဂါဖြစ်နေလို့ နားအတွင်းကို ပလတ်စတစ်ပိုက်ငယ်ထည့်ထားပေးစဉ်အတွင်း ရေကူးရင် နားထဲရေမဝင်အောင် နားနှစ်ဖက်လုံးကို ပိတ်ထားပေးမယ့် ဦးထုပ်ဆောင်းစေခြင်း၊ ရေထဲသို့ ဒိုင်ဗင်မထိုးစေခြင်းတို့ လိုက်နာစေရပါမယ်။ တချို့ဆရာဝန်တွေကတော့ ဒီလိုကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း ရေမကူးဖို့ တားမြစ်ကြပါတယ်။
- နားအတွင်းစိုစွတ်မှုမရှိစေဘဲ ခြောက်သွေ့နိုင်သမျှ ခြောက်သွေ့စွာ ထားပေးရပါမယ်။

နားကိုက်ခြင်း

နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ နားကိုက်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ နားအလယ်ပိုင်းကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးများရဲ့ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ နားအလယ်ပိုင်းတို့ကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ပြွန် (Eustachian tube) ဟာ တိုနေသေးတာမို့ နားအလယ်ပိုင်းကို ရောဂါပိုးအလွယ်တကူ ရောက်ရှိသွားစေကာ နားကိုက်ခြင်းကို ခံစားရစေပါတယ်။ သွားကိုက်ခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း ရောဂါများမှာ လည်ပင်းမှ အကျိတ်များရောင်ရမ်းလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေအေးများတိုက်ခတ်နေစဉ် နားရွက်ကိုမဖုံးအုပ်ပေးဘဲ အပြင်သို့

ထွက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နားကိုက်ဝေဒနာခံစားရတတ်ပါတယ်။ နားရွက်နဲ့ နားပြွန်အပြင်ပိုင်း ပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ နားပြွန်အဝမှာ တစ်ခုခုဝင်၍ ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ နားပြွန်အပြင်ပိုင်းမှာ မွေးကျွတ်နာဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် နားဟာ အဆက်မပြတ် ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နားကိုက်ခြင်းနဲ့အတူ အကြားအာရုံချွတ်ယွင်းလာတာကိုပါ ခံစားရရင်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးကုသမှုမပေးခဲ့ပါက နားအလယ်ပိုင်းလုံးဝ ပျက်စီးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နားအေားပတ်လည်မှာ နာကျင်နေခြင်း။
- ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက်ပူခြင်း။
- နားပြည်ယိုခြင်း။
- နားလေးခြင်း။
- အာသီးရောင်ခြင်း။
- နားရွက်ကို ကိုင်လျှင် နာကျင်ခြင်း။
- အကျိတ်များရောင်ခြင်း။
- ကလေးငယ်ဟာ နား နာနေတာမို့ နားကိုပွတ်နေတာ ဒါမှမဟုတ် နားရွက်ကို လက်နဲ့ဆွဲနေတာကို သတိပြုမိနိုင်ခြင်း။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးဖျားနေပါက ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။

၂။ နားထဲမှ အရည်ယိုထွက်ခြင်း၊ နားလေးနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ၊ သူတစ်ဖက်လှည့်နေစဉ်၊ သူ့နာမည်ကို တိုးတိုးခေါ်ကြည့်တဲ့အခါ သူခေါင်းလှည့်လာခြင်းရှိမရှိ သတိထားကြည့်ပါ။

၃။ ကလေးရဲ့ အာခေါင်အတွင်းပိုင်း အာသီးရောင်ရမ်းနေခြင်း၊ နီရဲနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၄။ နားအပြင်ပိုင်းတွင် ရောင်ရမ်းနေခြင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှုပါ၊ ဂွမ်းစနဲ့ သွင်းပြီးနားပွန်အတွင်းကို သုတ်ခြင်း၊ နားကျပ်ခြင်း လုံးဝမလုပ်ဆောင်ရပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးနားကိုက်တယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုးဝင်ရောက်နေခြင်းဖြစ်နိုင်တာမို့ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးဟာ ကိုယ်ပူဖျားနေပြီး နားနာနေမယ်၊ အထူးသဖြင့် နားထဲက အရည်တစ်မျိုးမျိုးယိုကျနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်လွန်းသေးတာမို့ နားကိုက်ကြောင်းမပြောပြတတ်သေးဘဲ နားရွက်ကိုပွတ်ဆွဲပြီး ငိုနေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံပြသရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

ဆရာဝန်က သင့်ကလေးနားကိုက်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပါလိမ့်မယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားတာဆိုရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- နားရွက်အနောက်ဘက်နေရာကို အဝတ်စလေးခံပြီး ရေနွေးပုလင်းကပ်ပေးခြင်းဖြင့် နားကိုက်ဝေဒနာသက်သာစေပါတယ်။ နားပွန်အပြင်ပိုင်းမှာ မွေးကျွတ်နာပေါက်ပြီး နားကိုက်ခြင်းခံစားရပါက ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- ရေချိုးစဉ်နားထဲသို့ ရေမဝင်အောင်ချိုးပေးပါ။

နားရွက်နှင့်နားပွန်အပြင်ပိုင်းရောင်ရမ်းခြင်း

နားရွက်နှင့်နားစည်အမြှေးပါးအကြားတွင်ရှိသော နားပွန်လမ်းကြောင်းသို့ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပါတယ်။ နားပွန်အတွင်း ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခုဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မွေးကျွတ်နာပေါက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နားရွက်အရေပြားပွန်းပဲ့သွားသည်ထိ ကုတ်မိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးတဲ့ ကလေးတွေမှာ အများအားဖြင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နားကိုက်ခြင်း၊
- နားရွက်နှင့်နားပွန်လမ်းကြောင်းအပြင်ပိုင်း နီရဲရောင်ရမ်း နာကျင်နေခြင်း၊
- နားပွန်အတွင်းပြည်များဖြစ်နေခြင်း၊
- နားအတွင်းမှ ပြည် သို့မဟုတ် အရည်ယိုနေခြင်း၊
- နားရွက်အရေပြားအဖတ်များကွာပြီး ယားယံခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

နားအပြင်ပိုင်းဟာ အကြားအာရုံအတွက် အရေးကြီး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွင်မပါဝင်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။ ဒါပေမဲ့ ဦးခေါင်းအရိုးနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့သွားနိုင်သဖြင့် ဆေးကုသရန်အရေးကြီးပါတယ်။ နားအတွင်းမှ အရည်တစ်ခုခုယိုထွက်လာခြင်းဟာ နားပြွန်အလယ်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်တာမို့ အလျင်အမြန်ကုသရန်လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

၁။ နားရွက်နှင့် နားပြွန်အပြင်ပိုင်းကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့ လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ရှိ မရှိနဲ့နားပြွန်လမ်းကြောင်းအတွင်း ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခုဝင်ရောက်နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူဖယ်ထုတ်လို့ရပါက ဝင်ရောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းကို ဖယ်ထုတ်ပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အတင်းအကျပ် ကော်ထုတ်ခြင်း၊ ပြွန်အတွင်းသို့ အတင်းထိုးသွင်းခြင်းမလုပ်ဆောင်ရပါ။ ကိုက်နေတဲ့ နားရွက်ကို ကုတ်ဖဲ့ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မပြုလုပ်ဖို့ ကလေးကိုသတိပေးပါ။

၂။ နားကိုစစ်ဆေးကြည့်စဉ် နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ပါးစပ်ကို ဟနိုင်သမျှ ဟခိုင်းထားပါ။

၃။ နားရွက်ကို အနောက်သို့ ညင်သာစွာ ဆွဲကြည့်ပြီး နာကျင်နေမှုကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ စီးထွက်လာတဲ့ အရည်များကို ရေနွေး၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ဆေးကြောပါ။

၄။ သက်သာအောင်ပါရာစီတမောတိုက်ကျွေးပါ။ နားအတွင်းမှ စီးထွက်လာတဲ့အရည်တွေကို စုပ်ယူသွားအောင် နားပြွန်လမ်းကြောင်းအဝကို ဂွမ်းစဖြင့် ပိတ်ပြီးခံထားပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ကလေးနားအတွင်းမှ အရည်တစ်ခုခုယိုထွက်ကျရင်၊ နားအတွင်းကိုရောဂါပိုးဝင်ရောက်တယ်လို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- ဆရာဝန်က otoscope ခေါ် နားအတွင်းကြည့်ကိရိယာဖြင့် နားရောဂါကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါမယ်၊ နားပြွန်အတွင်း သန့်ရှင်းသွားအောင် သုတ်သင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် နားအတွင်းအစက်ချထည့်ရန် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေး သို့မဟုတ် သောက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။
- နားအတွင်းပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခုဝင်ရောက်နေရင် ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ဖယ်ရှားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ပြသရန်ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။
- နားပြွန်အတွင်းမွေးကျွတ်နာဖြစ်ပွားနေတယ်ဆိုရင်လည်း ပြည်ဖုကို ခွဲထုတ်ပြီး ပြည်များစီးထွက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးနားကိုက်ဝေဒနာသက်သာအောင် ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားတဲ့အထိ ကလေးနားထဲ ရေမဝင်ရအောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်၊ ရေကူးခြင်းလုံးဝခွင့်မပြုသင့်ပါ။

- နားပြွန်လမ်းကြောင်းအတွင်းသန့်ရှင်းအောင် ဂွမ်းစဖြင့် တို့ခြင်း နားကျပ်ခြင်းတို့ကို လုံးဝမလုပ်ရပါ။ နားအတွင်းပိုင်းသို့ ရောဂါပိုး ပိုမိုဝင်ရောက်သွားနိုင်ခြင်း၊ နားပြွန်နံရံများပွန်းပဲ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ နားထဲသို့ အစက်ချဆေးများ မထည့်မိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နားအတွင်းသို့ ပစ္စည်းတစ်စုံတခုဝင်ခြင်း

ကလေးရဲ့နားအတွင်းဝင်ရောက်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ အများအားဖြင့် သေးငယ်တဲ့ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ- ကြယ်သီး) သာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင်ကဖြစ်စေ၊ အတူဆော့ဖော်ကလေးငယ်ကဖြစ်စေ နားထဲထိုးတဲ့ဆော့ကစားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အင်းဆက်ပိုးငယ်များလဲ ပျံသန်းရင်း နားပြွန်လမ်းကြောင်းထဲဝင်ရောက်သွားကာ ပိတ်မိနေတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အလွယ်တကူထုတ်ယူလို့မရရင် နားပြွန်အပြင်ပိုင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကာ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲလာခြင်း၊ နားစည်ကို ပျက်စီးစေခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ရပါတယ်။

> **ရောဂါလက္ခဏာများ**
>
> - နားအတွင်းမှ နာ၍ရောင်ရမ်းနေခြင်း၊
> - နားပြွန်အတွင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ပစ္စည်းကိုတွေ့ရှိရခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ နားအတွင်းပိတ်ဆို့ပစ္စည်းဟာ သေးငယ်ပြီး ပျော့တဲ့ပစ္စည်းမျိုးဆိုရင် ဇာဂနာသေးသေးလေးနဲ့ ညှပ်ယူဆွဲထုတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ညှပ်ယူလို့မရတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်ခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

၂။ ဝင်ရောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းဟာ အင်းဆက်ပိုး ငယ်ဖြစ်နေရင် ပိုးကောင်ဝင်နေတဲ့နားကို အပေါ်ဘက်ထား၍ ခေါင်းကို တစ်စောင်းအိပ်နေစေပြီး ရေနွေးနွေးလေး နားထဲလောင်းထည့်ပေးပါက အင်းဆက်ပိုးဟာ အပြင်သို့ထွက် လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

ဆရာဝန်က နားအတွင်းပိုင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ဝင်ရောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းကို ထုတ်ပစ်ပေးပါလိမ့်မယ်၊ ပွန်းပဲ့သွားတဲ့ နားပြွန်အရေပြားအတွက်လည်းကောင်း၊ ဝင်ရောက်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့အတူပါလာတဲ့ရောဂါပိုးအတွက်လည်းကောင်း လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးကုသမှုလုပ်ဆောင်ပေးပါမယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

အသက် သုံးနှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေ ဆော့ကစားရာမှာ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်စသည်တို့ထဲသို့ ဝင်ရောက်တစ်ဆို့စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းသေးသေးငယ်ငယ်လေးများနှင့် ဆော့ကစားခြင်းမပြုမိစေရန် သတိပြုပေးဖို့လိုပါတယ်။

နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ပစ္စည်းတစ်စုံတရာဝင်ရောက်ခြင်း

သင့်ကလေးဆော့ကစားရင်း ကလေးကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ကစားဖော်ကသော်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခုသွင်းပြီး ကစားတာရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးကရော၊ မိဘများကပါ ချက်ချင်း သတိမပြုမိတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကြာလာတဲ့အခါ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနီရောင် အပုပ်နံ့နံတဲ့ အရည်ယိုခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း။
- အပုပ်နံ့နံတဲ့ အနီရောင်အရည်များ နှာခေါင်းမှ ယိုခြင်း။
- နှာခေါင်းနီရဲရောင်ရမ်းပြီးနာကျင်ခြင်း။
- ကလေးမှ အနံ့နံနေတယ်ဟု ပြောခြင်း။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နှာခေါင်းအတွင်းဝင်ရောက်နေတဲ့ပစ္စည်းကို အလွယ်တကူ မဖယ်ထုတ်နိုင်ရင် အတွင်းသို့ ပိုမိုဝင်ရောက်စေနိုင်တာမို့ အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုသို့ မြန်မြန်ခေါ်သွားရန်လိုပါတယ်။ အလွယ်တကူဖယ်ရှားပစ်လို့ရပါက နောက်ဆက်တွဲစိုးရိမ်ရန် ပြဿနာမရှိနိုင်တဲ့အတွက် အရေးမကြီးပါဘူး၊ အစိုးရိမ်ရဆုံးကတော့ ဝင်သွားတဲ့ပစ္စည်းဟာ အသက်ရှူသွင်းရာမှာ ပါသွားပြီး အဆုတ်ထဲရောက်ကာ လေပြွန်ပိတ်ဆို့စေတဲ့ အဖြစ်မျိုးကြောင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမရခြင်းတို့ဖြစ်လာတာပါပဲ၊ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးအသက်အရွယ်အရ လူကြီးပြောတာကိုနားလည်ပြီး လိုက်လုပ်တတ်တဲ့အရွယ်ဆိုရင်ပစ္စည်းဝင်ရောက်ခြင်းမရှိတဲ့ နှာခေါင်းတစ်ဖက်ကိုလက်နဲ့ဖိပြီးပိတ်ကာ ကျန်နှာခေါင်းတစ်ဖက်ကို နှာမှုတ်ထုတ်ခိုင်းပါ၊ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ပစ္စည်းထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်လွန်းရင်တော့ ဒီနည်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ နှာမှုတ်ထုတ်ရမည့်အစား ရှူသွင်းမိကာ ပိုမိုဆိုးဝါးတတ်ပါတယ်။

၂။ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်တဲ့နောက်တစ်နည်းကတော့ ကလေးကို ပက်လက်အိပ်စေပြီး နှာခေါင်းအတွင်းကို မြင်ရအောင်

အလင်းရောင်နဲ့ထိုးကြည့်ထားစဉ် ဇာဂနာငယ်ကို အသုံးပြုကာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းကို ဆွဲထုတ်စဉ် အတွင်းဘက်သို့သာဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်နေပါက ဆက်ပြီးထုတ်ယူဖို့ မကြိုးပမ်းသင့်ပါ၊ ကလေးအသက်ရှူရတာခက်ခဲနေပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန် လိုအပ်ပါသလား

ကလေးနှာခေါင်းထဲဝင်ရောက်နေတဲ့ပစ္စည်းကို ထုတ်လို့မရပါက ဆရာဝန်ထံသို့ဖြစ်စေ၊ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုသို့ဖြစ်စေ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

ဆရာဝန်က၊ ကလေးငယ်ရဲ့ နှာခေါင်းအတွင်းမှ ပိတ်ဆို့နေတဲ့အရာဝတ္ထုကိုညှပ်လေးနဲ့ ဆွဲထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်၊ ကလေးငယ်လွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးကငြိမ်ငြိမ်မခံလျှင်သော်လည်းကောင်းဆေးရုံသို့သွားရောက်စေကာ၊ မေ့ဆေးပေးပြီး ထုတ်ပစ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန်ညွှန်ကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

ကလေးဆော့ကစားတဲ့ အရုပ်များ၊ ကစားစရာများဟာ သေးငယ်လွန်းပြီး ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ နားထဲကို ဝင်နိုင်မယ့် ပစ္စည်းမျိုး မဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း

နှာခေါင်းအတွင်းနံရံရှိသွေးကြောငယ်ပေါက်သွားတဲ့အတွက် နှာခေါင်းမှ သွေးယိုခြင်းဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အအေးမိနှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်လို့ နှာရည်ယိုခြင်းအတွက် နှာခေါင်းကို ဖိညှစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်လို့ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းပွင့်အောင် အတင်းအကျပ်အပြင်းအထန် နှာမှုတ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ပိတ်ဆို့စေတဲ့ ပစ္စည်းဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သွေးကြောဒဏ်ရာပေါက်သွားပြီးသွေးထွက်လာခြင်းများဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ပစ္စည်းတစ်စုံ တစ်ခုဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ဖြစ်ပွားရာမှာ အပုပ်နံ့နံတဲ့ သွေးရောင်အရည်များယိုကျခြင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ နှာခေါင်းသွေးယိုတဲ့အခါတွေ့မြင်ရတာ စိတ်ပူစရာတစ်ခုအသွင် ဖြစ်သော်လည်း တကယ်တော့ သွေးနည်းနည်းသာယိုလေ့ရှိပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရလောက်အောင် သွေးယိုခြင်းရှားပါးပါတယ်၊ ကလေးဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ သွေးမတိတ်နိုင်ဘဲ မကြာခဏနှာခေါင်းသွေးယိုနေမယ်ဆိုရင်လည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်းကို ခိုက်မိပြီးတဲ့နောက် နှာခေါင်းသွေးယိုလာခြင်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သွေးယိုနေတဲ့ နှာခေါင်းထဲကို တစ်စုံတစ်ခုထိုးထည့်ခြင်း

မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးကို ထိုင်၍ရှေ့သို့ခေါင်းကို ငုံ့စေပြီး ရေဆေးချနိုင်မယ့် လက်ဆေးကန်ခွက်အတွင်းသို့သွေးများ စီးကျစေပါ။

၂။ ပုံပါအတိုင်းကလေးနှာခေါင်းရိုးအနုဆုံးနေရာမှာ သင့်လက်မနဲ့လက်ညှိုးဖြင့် ညှပ်ပြီးပိတ်ထားပေးပါ။ သွေးတိတ်တဲ့ထိ နှာခေါင်းကို ဆက်ပြီးပိတ်ထား ပေးရပါမယ်။ နှာ ခေါင်းသွေးယိုနေတဲ့ ကလေးကို ပက်လက် မအိပ်ထားပေးပါနဲ့၊ နှာခေါင်းမှ အနောက်သို့ သွေးများစီးဝင်သွားကာ အစာအိမ်ထဲရောက်ရှိသွားပြီး ပျို့အန်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြဖို့လိုပါသလား

နှာခေါင်းသွေးယိုတာ နာရီဝက်ကျော်သည်ထိ မတိတ်ဘဲ ကလေးနုံးခွေတဲ့ပုံစံဖြစ်လာရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။ ကလေးနှာခေါင်းထဲကို တစ်စုံတစ်ရာ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းသွေးခဏခဏယိုခြင်းဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်ထံ အရေးပေါ်ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ခေါင်းကိုခိုက်မိပြီး နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းဖြစ်ပါက ဦးခေါင်းခွံအရိုးထိခိုက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါလိမ့်မယ်။

- သွေးမတိတ်ဘဲဖြစ်နေခဲ့ရင် ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့ ထုံဆေးပေးပြီးနောက် ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဆေးပတ်တီး အဝတ်စနဲ့ တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီခန့်ကြာတဲ့ထိ ပိတ်ထားပေးပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးနှာခေါင်းအတွင်းမှာတစ်စုံတရာ ဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့နေမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ထုံဆေးပေးပြီး ပိတ်ဆို့ ပစ္စည်းကိုဖယ်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းမကြာခဏဖြစ်ပွားနေရင်တော့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကု ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ သွေးကြောပေါက်ခြင်းကြောင့် မကြာခဏ သွေးယိုခြင်း ဖြစ်ပွားပါက သွေးကြောကို လျှပ်စစ်အားသုံးကိရိယာနဲ့ဆေးကုပေးခြင်းကြောင့် သွေးကြောအဆုံးနေရာလောင်ကျွမ်းသွားပြီး သွေးကြောအပေါက်ပိတ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

နှာခေါင်းသွေးယိုပြီးတဲ့နောက် အနည်းဆုံး သုံးနာရီလောက်ကြာတဲ့အထိ နှာခေါင်းမှလေမှုတ်ထုတ်ခြင်း (နှာမှုတ်ခြင်း) ကိုမလုပ်စေပါနဲ့၊ သွေးယိုခြင်းထပ်မံဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

မျက်စိစွန်ခြင်း

မျက်စိစွန်ခြင်းဆိုတာကတော့ မျက်ခွံ၏မျက်ခမ်းစပ်မှာ ပြည်ဖုပေါက်ပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းကိုခေါ်ဆိုပါတယ်။ မျက်တောင်မွေးအရင်းပိုင်းအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရပြီး အများအားဖြင့် အောက်မျက်ခွံမှာဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဖုရဲ့

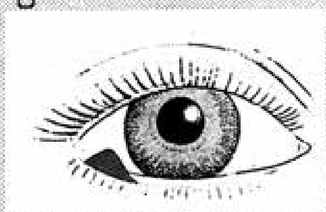
ထိပ်ကို ပြည်တွေစုလာပြီး လေးရက် ငါးရက်ခန့်ကြာတဲ့အခါ အဖုပေါက်ထွက်သွားပါတယ်။ မျက်စိစွန်နေစဉ် မျက်ခွံကို လက်နဲ့ပွတ်ခြင်း၊ မျက်တောင်မွေးကို ဆွဲနှုတ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့ပြီး မျက်ခွံနဲ့ မျက်စိပတ်လည်ရောင်ရမ်းလာနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိစွန်ခြင်းဟာ ကူးစက်လွယ်တဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပေမယ့် မျက်စိတစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အိမ်မှာကုသလို့ လုံလောက်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်ခွံတွင်နီရဲရောင်ရမ်းနေတဲ့နေရာများ တွေ့ရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပြည်ဖုဖြစ်လာခြင်း၊
- မျက်တောင်အတွင်းဘက်သို့ စိုက်ဝင်ပြီး မျက်စိယားယံခြင်း၊



မျက်စိစွန်သောနေရာ

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ မျက်ခွံနီရဲပြီး ရောင်နေတဲ့ အဆင့်တွေမြင်ရတဲ့အခါ ကလေးကို မျက်စိကို မပွတ်ဖို့သတိပေးပါ။ နာကျင်ပြီး နေရခက်နေတယ်ဆိုရင် မျက်စိကို ဂွမ်းတို့ဖတ်စခံပြီး ပတ်တီးနဲ့ စည်းထားပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိကို ကာထားပေးပါ။

၂။ အနာဖုပြည်တည်ပြီးကိုက်ခဲနာကျင်နေရင်၊ ဂွမ်းစလေးကို ရေနွေးပူမှာနှစ်ပြီး ရေညှစ်ချကာ နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက်ကြာတဲ့အထိ ရေနွေးဖတ်ကပ်ပေးပါ။ ကိုက်ခဲနာကျင်တာ ပျောက်ကင်းပြီး အနာဖုထိပ်မှာ ပြည်တွေစုလာစေနိုင်ပါတယ်။

၃။ ပြည်တွေအနာဖုထိပ်မှာစုလာပြီဆိုရင် ပြည်များပေါက်ထွက်သွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာရအောင် ပြည်ဖုအလယ်မှာရှိတဲ့မျက်တောင်မွေးကို ဇာဂနာနဲ့ ဆွဲနုတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်မစုလာသေးသမျှ ရေနွေးဖတ်တိုက်ပေးနေရပါမယ်။ မျက်တောင်မွေး ဆွဲနှုတ်လိုက်လို့ ပြည်ဖုပေါက်ထွက်ကာ ပြည်များထွက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မျက်စိစွန်နာလည်း ပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။ အနာမှ ပြည်များကုန်သွားတဲ့အထိ ရေနွေးနွေးနဲ့ ဂွမ်းတို့ဖတ်တို့ သုံးပြီး မျက်စိကို သန့်ရှင်းသွားအောင် ဆေးကြောပေးပါ။

၄။ မျက်ခွံတစ်ခုလုံး ရောင်ရမ်းပြီး မျက်တောင်မွေးများအကြားမှာ ဗောက်လိုအဖတ်များမြင်တွေ့ရင် မျက်စိစွန်ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့သွားခြင်းလက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

လေးရက် ငါးရက်ကြာတဲ့ထိ အိမ်မှာပြုစုပေးပေမယ့် ရောဂါမသက်သာခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ မျက်ခွံတစ်ခုလုံး ရောင်ရမ်းလာခဲ့ရင်၊ မျက်စိပတ်လည် ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့သွားပြီထင်ရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

ဝင်ရောက်နေတဲ့ရောဂါပိုး နှိမ်နင်းဖို့ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝ မျက်စဉ်း သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ မျက်စိတွင်းသို့ ရောဂါပျံ့နှံ့ရင် နှိမ်နင်းပေးဖို့ လိမ်းဆေးတစ်ခုခုကိုလည်း ညွှန်းပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးအတွက် မျက်နှာသုတ်ပဝါကို ကျန်အိမ်သားများ မသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမရှိအောင် စီစဉ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးမျက်စိစွန်အနာကို မပြုစုမီနဲ့ ပြုစုပြီးတို့မှာ သင့်လက်ကို သေသေချာချာဆေးကြောပါ။ ကလေးကိုလည်း မျက်စိတစ်ဝိုက်လက်နဲ့မကိုင်ဖို့သတိပေးပါ။

မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း

မွေးကာစ တစ်ပတ်အတွင်းအရွယ်ကလေးငယ်များမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သာမန်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ မျက်စိရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မွေးဖွားစဉ်၊ ကလေးမျက်စိအတွင်းသို့ ရေမြွှာရည် သို့မဟုတ် သွေးစတဲ့တစ်စုံတစ်ခု ဝင်ရောက်ရာမှ ရောဂါ စတင်ပါတယ်။ ကလေးမျက်စိမှ ပြည်ထွက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာထလာတဲ့အချိန်မှာ မျက်ဝတ်များ မျက်စိမှာ ကပ်နေခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပါတယ်။

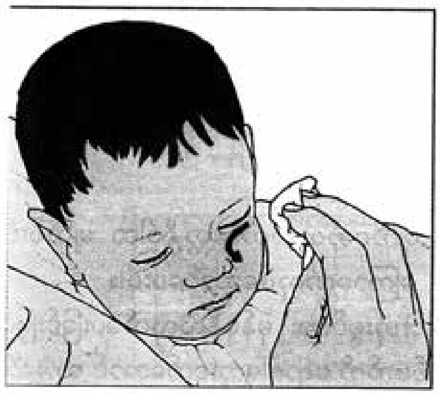
ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်စိတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံး၏ အတွင်းဘက် အစွန်းထောင့်နေရာမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၊
- အိပ်ရာမှထလာလျှင် မျက်တောင်မွေးများ ကပ်နေခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးမျက်စိကို အန္တရာယ်မရှိတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။ ကြာသွားရင်တော့ မျက်စိအမြှေးပါးသို့ ရောဂါရောက်ရှိကာ မျက်စိနာရောဂါဖြစ်လာနိုင်တာမို့ မြန်မြန်ကုသပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ



ဂွမ်းတို့ဖတ်ကို
မျက်စိထောင့်အစွန်းမှစ၍
မျက်စိတစ်ခုလုံးသန့်စေပြီး
အောက်ဘက်သို့
ဆွဲသွားပါ

၁။ ရေနွေးပူပူတွင် နှစ်ပြီး ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဂွမ်းတို့ဖတ်နွေးနွေးနဲ့ မျက်လုံးတစ်ဖက်စီကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ တို့ဖတ်ကို မျက်လုံးအပြင်ဘက်

ထောင့်စွန်းမှစ၍ မျက်စိအတွင်းသို့ သုတ်သွားပြီး အောက်သို့ တည့်တည့်ဆွဲချခြင်းဖြင့် မျက်စိတစ်ခုလုံးသို့ ရောဂါပိုး မပျံ့နှံ့အောင်ကာကွယ်ပေးပါ။

၂။ ကလေးအိပ်တုန်း၊ အိပ်ရာခင်းနဲ့ ခေါင်းအုံးစွပ်များမှ တစ်ဆင့် အခြားမျက်စိတစ်ဖက်ကို ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့သွားနိုင်တာမို့ ကလေးသိပ်ရင် မျက်ဝတ်ထွက်နေတဲ့ မျက်စိကို အပေါ်ဘက်ထားပြီး တစောင်းအနေအထားဖြင့်သိပ်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ကလေးမျက်လုံးနီရဲနေရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။ မျက်စိနာခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ မျက်ဝတ်ထွက်ရောဂါ ၂၄ နာရီအတွင်းမသက်သာခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့ လက္ခဏာရှိရင် မျက်စဉ်းတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်ထိ ခပ်ဖို့ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ

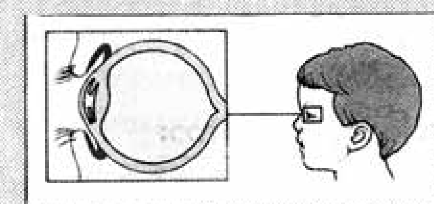
- ကလေးမျက်စိမှ မျက်ဝတ်ထွက်တာတွေ့ရှိပါက မျက်စိကို သန့်ရှင်းအောင် မကြာခဏလုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- အိပ်ရာခင်းနဲ့ခေါင်းအုံးစွပ်များ မှန်မှန်လဲလှယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်တဲ့မျက်စိတစ်ဖက်ကို ရောဂါမကူးစက်အောင် တားဆီးပေးပါ။

မျက်စိနာခြင်း

မျက်လုံးကိုဖုံးအုပ်ထားသောအမြှေးပါး ရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါကို မျက်စိနာခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ မျက်စိအတွင်းသို့ အမှိုက်တစ်ခုခုဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာနှင့် မတည့်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မျက်စိနာရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးနီရဲပြီး မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်းတို့ခံစားရပါတယ်။ မျက်စိတစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ကူးစက်သွားတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်စိနီ၍ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ နာကျင်နေခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊
- အလင်းရောင်စူးစူးကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊
- ညအိပ်ပြီးနောက် မျက်တောင်မွေးများပြည်ဖြင့် ကပ်၍နေခြင်း၊



မျက်လုံးကန့်လန့်ဖြတ်ပုံ

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါ၊ ဆရာဝန်ထံပြဖို့တော့ လိုပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးမျက်စိထဲမှာ အမှိုက်ကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ရာဝင်ရောက်နေခြင်း ရှိ မရှိကြည့်ပါ၊ တွေ့ခဲ့ရင်ဖယ်ရှားပေးပါ။

၂။ ဆရာဝန်ထံမပြသမီ ရေကျက်အေးဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ဖျော်ထားတဲ့အရည်နဲ့ ဆေးပေးရပါမယ်။ နာနေတဲ့မျက်စိကိုသာမက ကျန်တစ်ဖက်ကိုပါ ဆေးပေးရန်လိုပါတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ ဂွမ်းတို့ဖတ်သီးခြားသုံးကာ မျက်စိအတွင်းဘက်အစွန်ထောင့်မှ အပြင်ဘက်အစွန်ထောင့်သို့ ဂွမ်းစနဲ့တို့ယူသွားကာ သန့်စင်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ မျက်စိတစ်ဖက်တည်းနာတာဆိုရင် နာနေတဲ့မျက်စိကို လက်နဲ့ မပွတ်မိစေရန်နဲ့ ရောင်နေတဲ့ မျက်လုံးအမြှေးပါးကို မျက်ခွံနဲ့ မတိုက်မိစေရန် သန့်ရှင်းတဲ့ အနာဖုံးအုပ်တို့ဖတ်စကို သုံးပြီးမျက်စိကို ပိတ်ကာ၍ ပတ်တီးစီးထားပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန် ကလေးလက်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားဖို့နဲ့ မျက်စိကို လက်နဲ့မပွတ်မိစေဖို့ ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

သင့်ကလေးမျက်စိနာတယ်ထင်ရင် ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ မျက်စိနာအတွက် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝမျက်စိထည့်ဆေး၊ မျက်စဉ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ မသက်သာသေးရင်မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ထံ ညွှန်းပို့မှာဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ မတည့်လို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ မျက်စိနာ ဝေဒနာဆိုရင် ရောင်ရမ်းမှုပျောက်ကင်းစေတဲ့ မျက်စဉ်းနဲ့ ဘာမီတွန်လို Antihistamine ဆေးကို သုံးစွဲစေပါလိမ့်မယ်။
- မျက်စိအတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခုဝင်နေခြင်းဖြစ်ရင် ဆရာဝန်က ဖယ်ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- နားလည်တဲ့အရွယ်ကလေးငယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါမကူးစက်ရအောင် လက်ကိုသန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားဖို့နဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါသီးသန့်သုံးစွဲဖို့ ကလေးနားလည်လိုက်နာလာတဲ့အထိ ရှင်းပြရပါမယ်။
- တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်လို့ မျက်စိနာတတ်တဲ့ကလေးတွေကို သူနဲ့မတည့်တဲ့အရာများနဲ့မတွေ့ထိနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဝတ်မှုန်များ၊ ဖုန်မှုန့်များနဲ့ မတည့်တဲ့ ကလေးကို မြက်ရိတ်စက်နဲ့မြက်ရိတ်နေစဉ်အတွင်းအနီးအနားမှာ ဆော့ကစားခြင်းမပြုဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်မျက်စိနာရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရာသီမှာပေါ့။

မျက်စိထဲအမှိုက်ဝင်ခြင်း

မျက်စိထဲသို့ အမှုန်အမွှားအမှိုက်အစအနများ၊ ဖုန်သဲအမှုန်များဝင်ရောက်တဲ့အတွက် ကလေးဟာ မျက်ရည်များကျလာပြီး မျက်စိမဖွင့်ချင်တဲ့ပြဿနာတွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အမှိုက်စဟာ မျက်လုံးရဲ့အဖြူရောင်အပိုင်းအပေါ်ယံမှာရှိပြီး ရွေ့ပါနေတာဆိုရင် အလွယ်တကူထုတ်ပစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိအတွင်းပိုင်းခပ်နက်နက်ထိ ဝင်နေရင်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိရဲ့ အနက်/ အပြာအစရှိတဲ့ အရောင်ရှိတဲ့နေရာမှာဖြစ်နေတာဆိုရင် အိမ်မှာတင် ဖယ်ထုတ်ဖို့မကြိုးစားသင့်ပါဘူး။

စိုးရိမ်ရပါသလား

သေးငယ်တဲ့ အစအနလေးများဝင်ရောက်ပါက မျက်ရည်ယိုကျလာတာနဲ့အတူ အပြင်ကိုရောက်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးလက်နဲ့ ပွတ်မိတဲ့အတွက် မျက်စိအတွင်းပိုင်းထိ နက်ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံး၊ မျက်ခွံတစ်နေရာရာမှာ ရှပြီးဒဏ်ရာရသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ရင်တော့ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကာ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

လက္ခဏာများ

- မျက်ရည်ကျခြင်း၊
- မျက်လုံးမဖွင့်ချင်ခြင်း၊
- မျက်လုံးယားခြင်း၊ နာခြင်း၊
- မျက်လုံးထဲဝင်နေတဲ့ အမှိုက်၊ အမှုန်အမွှားကို တွေ့မြင်ရခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

ကလေးမျက်လုံးထဲဝင်နေတဲ့ အမှိုက်စငယ်လေး ရွေ့လျားနေလား၊ မျက်စိထဲစိုက်ဝင်နေလားကြည့်ပါ။ ကလေးကို မျက်တောင်အကြိမ်ကြိမ်ခတ်ခိုင်းပါ၊ အမှိုက်စအပြင်ကိုထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ကလေးဟာမျက်စိယားပြီးနာတဲ့အတွက် ငိုရာမှမျက်ရည်နဲ့အတူ အမှိုက်စငယ်အပြင်ကို ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အမှိုက်စဟာ မျက်လုံးထဲစိုက်ဝင်နေခဲ့လျှင် -

၁။ အိမ်မှာတင်အမှိုက်စဖယ်ထုတ်ဖို့ မကြိုးစားသင့်ပါ၊ မျက်စိကို ပိတ်ခိုင်းပြီး အပေါ်ကနေဂွမ်းပိတ်စငယ်နဲ့ပိတ်ကာ ပလတ်စတာနဲ့ ထိန်းထားပေးပါ၊ ပြီးရင်နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

အမှိုက် အမှုန်အမွှားဟာ မျက်လုံးထဲဝင်နေခြင်းမရှိလျှင်-

၁။ ကလေးကို မျက်စိအပေါ်ဘက်သို့ ကြည့်ခိုင်းပါ၊ မျက်ခွံကို မ ပြီး အမှိုက်စကပ်နေတဲ့နေရာကို ကြည့်ပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကိုင်ပဝါအစွန်းထိပ်ကလေးနဲ့အသာအယာတို့ယူ ဖယ်ရှားပေးပါ။

၂။ အပေါ်မျက်ခွံအောက်ထဲကို အမှိုက်စဝင်နေခဲ့လျှင် အပေါ်မျက်ခွံကို မျက်တောင်မွေးနေရာမှ မ ၍ အပေါ်ကိုလှန်ပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကိုင်ပဝါအစွန်းထိပ်ကလေးနဲ့အသာအယာတို့ယူဖယ်ရှားပေးပါ၊ လူကြီးတစ်ယောက်တည်းနဲ့ ကလေးငြိမ်အောင် ထိန်းမထားနိုင်လျှင် နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီရယူပါ၊ တကယ်လို့ ကလေးကလုံးဝ ငြိမ်မခံရင်တော့ နီးရာဆေးခန်းသို့သာ သွားရောက်ပြသပါ။

၃။ အမှိုက်စကိုထုတ်လို့မရနိုင်သေးဘူးဆိုလျှင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ထားတဲ့ ရေနဲ့မျက်စိအတွင်းကိုဆေးကြောခြင်းဖြင့်

အမှိုက်စ အပြင်ကိုထွက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ဝင်ရောက်လာတဲ့အမှိုက်အစအနကြောင့် မျက်စိမှာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်စိအနက်ပိုင်း ရောက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်၊ ဝင်ရောက်တဲ့အမှိုက်စငယ်ဟာ အပေါ်ယံသာဝင်ရောက်ပြီး လှုပ်နေတာဖြစ်ပေမယ့် အိမ်မှာထုတ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတာ မအောင်မြင်ခဲ့ရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသရပါမယ်။ အမှိုက်စကို အိမ်မှာထုတ်ပစ်ပေးခဲ့ပေမယ့် တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီလောက် ကြာသည်ထိ မျက်စိနာနေဆဲဖြစ်နေရင်လည်း ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့ လိုပါသေးတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်က ကလေးမျက်စိထဲကို ထုံဆေးအစက်ချခပ်ပြီး ဝင်နေတဲ့အမှိုက်စကို ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်။
- မျက်စိမှာဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်ခဲ့လျှင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝ မျက်စဉ်းဆေးခပ်စေပြီး ၂၄ နာရီလောက်ကြာသည်ထိ မျက်စိကိုပိတ်နေအောင် အုပ်ထားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးမျက်စိနာနေဆဲဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရတဲ့အခါမှာ ဆရာဝန်က ကလေးမျက်စိထဲမှာ ကျန်နေဆဲဖြစ်တဲ့ အမှုန်အစအနလေးတွေကို ရှာဖွေဖယ်ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ငယ်သွားပေါက်ခြင်း

ငယ်သွားပေါက်ခြင်းဆိုတာကတော့ ကလေးငယ်တွေမှာ ပထမဆုံးသွားစတင်ပေါက်လာခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကလေးအသက် ခြောက်လ ခုနစ်လပတ်ဝန်းကျင်မှာ စတင်ပေါက်လေ့ရှိပြီး နောက်အကျဆုံး ၁၈ လထက်မကျော်ခင်တော့ ပထမသွားပေါက်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သွားရည်ပိုထွက်လာပြီး အပြင်ကိုသွားရည်ကျခြင်း၊ လက်ကိုပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ကိုက်ဝါးခြင်းနဲ့ သူယူလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ကိုက်ဝါးခြင်းတို့ လုပ်တတ်ပါတယ်။ သွားယားလို့ ကလေးဂနာမငြိမ်ဖြစ်ကာ မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ ဂျီဂျောင် လုပ်ခြင်းတို့ တွေ့ရပါတယ်။ သွားပေါက်ရမယ့်အရွယ် သွားပေါက်ကာနီးတွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာများဟာ ဖော်ပြပြီးခဲ့တဲ့ လက္ခဏာများသာဖြစ်ပြီး လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ အင်္ဂါစပ်အနာဖြစ်ခြင်းတို့ လုံးဝခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလက္ခဏာများဟာ သီးခြားရောဂါများသာဖြစ်ပြီး သွားပေါက်ခြင်း လက္ခဏာများ မဟုတ်ကြပါဘူး။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

စစချင်းမှာ ကလေးသွားဖုံးနာပြီး ငိုနေတဲ့ပြဿနာ အရင်းခံကိုသင်သတိပြုမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သွားထွက်လာကာနီးကျမှ သွားဖုံးနေရာနီရဲရောင်ရမ်းပြီး ကိုင်ကြည့်ရင် မာပြီးရှုတဲ့ဖုလေး

ကို စမ်းမိပါလိမ့်မယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

သွားပေါက်ချင်လို့ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာသက်သက်နဲ့တော့ ဆရာဝန်ထံပြသဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

ဆရာဝန်က သွားမထွက်လာခင်နာကျင်နေခြင်းကို သက်သာရအောင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး တိုက်ကျွေးစေနိုင်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ကလေးအနားမှာနီးနီးကပ်ကပ်နေပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နှစ်သိမ့်ပေးရပါမယ်။ သွားပေါက်လာခြင်းဟာ နို့ဖြတ်ဖို့ လက္ခဏာမဟုတ်ပါဘူး၊ သွားတွေရှိနေပေမယ့် မိခင်နို့စို့ခြင်းကြောင့် မိခင်ကို မနာကျင်စေနိုင်ပါဘူး။
- ကလေးသွားထွက်မြန်အောင် မာတင်းသော အစားအစာများကိုက်ခိုင်းခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ပေးခြင်းတို့ မလုပ်ဆောင်ရပါ။ ကလေးပါးစပ်ထဲ ထည့်ပေးခြင်းကြောင့် လည်ချောင်းပြွန်ဝပိတ်ဆို့သွားတတ်ပါတယ်။
- ကလေးကိုပါရာစီတမောဆေးကို တိုက်ကျွေးခြင်း မလုပ်ပါနဲ့၊ သွားထွက်တိုင်းသာ ဆေးတိုက်နေမယ်ဆိုရင် ဆေးအလွန်အကျွံတိုက်မိတာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှသာ အနာသက်သာဆေးတစ်မျိုးမျိုးတိုက်ကျွေးပေးပါ။
- သွားပေါက်ရင်လိမ်းပေးရတဲ့ လိမ်းဆေးများဟာလည်း

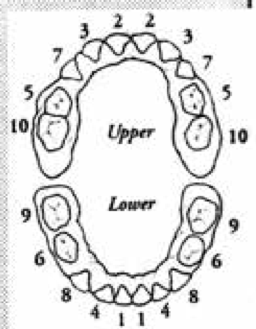
ထုံဆေးတစ်မျိုးသာဖြစ်တဲ့အတွက် အချိန်တိုသာအစွမ်းရှိပြီး အဆင်မသင့်ရင်ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ ပြဿနာပေါ်လာတတ်တဲ့အတွက် သုံးစွဲဖို့မသင့်ပါဘူး။
- ကလေးအစာစားချင်အောင် ချော့ပြီးကျွေးပါ၊ အေးပြီးပျော့ပျော့အစားအစာ (ဥပမာ-ဂျယ်လီ၊ ရေခဲမုန့်)ကို ရွေးချယ်ကျွေးမွေးရန်သင့်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သွားရည်ပိုထွက်ခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊
- မာကျောတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကိုက်ချင်ခြင်း၊
- ကလေးဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငိုချင်နေခြင်း၊
- ကောင်းကောင်းမအိပ်နိုင်ခြင်း၊
- သွားထွက်လာမယ့်သွားဖုံးနေရာတွင် ရောင်ရမ်းနီရဲနေခြင်း၊

သွားပေါက်တဲ့အစီအစဉ်

၁။	ပထမရှေ့သွား	- အောက်သွား
၂။	ပထမရှေ့သွား	- အပေါ်သွား
၃။	ဒုတိယရှေ့သွား	- အပေါ်သွား
၄။	ဒုတိယရှေ့သွား	- အောက်သွား
၅။	ပထမအံသွား	- အပေါ်သွား
၆။	ပထမအံသွား	- အောက်သွား
၇။	အစွယ်သွား	- အပေါ်သွား
၈။	အစွယ်သွား	- အောက်သွား
၉။	ဒုတိယအံသွား	- အောက်သွား
၁၀။	ဒုတိယအံသွား	- အပေါ်သွား



သွားကိုက်ခြင်း

သွားကိုက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စစချင်းမှာ သွားအပြင်ပိုင်းအဖြူရောင်အကာနေရာမှာ ပိုးစားရာမှအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့က သွားအတွင်းဆုံးရှိအာရုံကြောထိအောင် ဝင်ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အပူအစားအစာ၊ အအေးအစားအစာနဲ့ အချိုလွန်ကဲသော အစားအစာများနဲ့ ထိမိခဲ့ရင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဝေဒနာခံစားရပါတယ်။ သွားပိုးစားရခြင်းအကြောင်းရင်းကတော့ တံတွေးနဲ့ရောနေတဲ့အစားအစာများဟာ သွားကြားထဲမှာ ဝင်ရောက်ညပ်နေရာမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်ပေါက်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာသကြားအချိုဓာတ်ရှိနေရင် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်ပေါက်ပွားနိုင်တဲ့အတွက် သကြားပါတဲ့ အစားအစာများရဲ့အန္တရာယ်ဟာ ကြီးမားကြောက်လန့်ဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖလိုရိုက်ပါတဲ့သွားတိုက်ဆေးနဲ့မှန်မှန်သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားနဲ့သွားကြားများမှာ ဖလိုရိုက်ကျန်ခဲ့ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့သကြားတို့ရဲ့အန္တရာယ်မှ တားဆီးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သွားနဲ့ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးအမြဲဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သွားကျွမ်းကျင်သူထံ ပုံမှန်သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခံခြင်းတို့ဟာ သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါကိုကာကွယ်ပေးမယ့် အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ငယ်သွားများမကျိုးခင်ပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးပိုးစားနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက ငယ်သွားရဲ့ အမြစ်ဆီရောက်တဲ့ထိ ပိုးဝင်ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ငယ်သွားလဲပြီးမှ ပေါက်လာတဲ့ကြီးသွားများဟာ ညီညီစီစီလေးမဖြစ်လာတော့ခြင်းနဲ့ ငယ်သွားကျိုးသွားပြီး အချိန်ကြာမှ ကြီးသွားစတင်ပေါက်ခြင်းစတဲ့နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

မစိုးရိမ်ရပေမယ့် ချက်ချင်းကုသပေးဖို့လိုပါတယ်။ ပိုးစားခြင်းကို မကုသပေးတဲ့အတွက် သွားဖုံးသို့ ပိုးဝင်ရောက်သွားပြီးနောက်မှပေါက်လာမယ့်ကြီးသွားကို ထိခိုက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးသွားလုံးဝမထွက်လာနိုင်တော့ခြင်းတို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးမေးရိုးတစ်လျှောက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နားကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ထဲမှ နာနေခြင်း တစ်မျိုးမျိုးခံစားနေရပါက သတ္တုဇွန်းဖြစ်စေ၊ စတီးဇွန်းဖြစ်စေအသုံးပြု၍ သွားများကို အသာအယာခေါက်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သွားနာနေခြင်း ရှိ မရှိရောဂါရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

၂။ သွားကျွမ်းကျင်သူထံ မသွားခင်မှာ နာကျင်နေမှုသက်သာအောင် ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် ပါးပေါ်မှာရေနွေးပုလင်းပူပူလေးကို အဝတ်နဲ့ပတ်ပြီး ကပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း သွားကိုက်ဝေဒနာသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဆေးအပူများ၊ ထုံဆေးများထည့်ခြင်းဖြင့် သွားဘေးမှသွားဖုံးများကို ပျက်စီးသွားစေနိုင်တဲ့အတွက် ဒီလိုဆေးများ မသုံးစွဲဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

သွားအထူးကုဆရာဝန်ကို ပြသရန်မလိုပါဘူး၊ သွားကျွမ်းကျင်သူထံကိုတော့ အရေးပေါ်အမြန်ပြသပေးရင်လုံလောက်ပါတယ်။

သွားကျွမ်းကျင်သူက ဘာလုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မလဲ

- သွားပိုးမစားအောင်ကာကွယ်ပါ။ ဖလိုရိုက်ဓာတ်မပါဝင်ပါက ဖလိုရိုက်ဆေးပြား သို့မဟုတ် ဖလိုရိုက်ဆေးရည်ကို သောက်ရေတွင်ထည့်ပေးခြင်းနည်းများဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ကလေးကိုသကြားများသောအစားအစာများအလွန်အကျွံ မစားစေသင့်ပါ။ သကြားလုံး၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်မုန့် စည်သွပ်အစားအစာများ၊ ချိုလွန်းသောအချိုရည်များ စိတ်ကြိုက်စားသောက်ခွင့်မပြုသင့်ပါဘူး။
- ကလေးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံးသွားတိုက်စေရပါမယ်။
- ချိုတဲ့အစားအစာများစားပြီးတိုင်း သွားမှာအချိုဓာတ်ကပ်မကျန်ရအောင် ပါးစပ်ဆေးကြောခြင်း၊ ရေများများသောက်စေခြင်းတို့ကို အကျင့်လုပ်ပေးပြီး လိုက်နာစေရပါမယ်။
- ကလေးရဲ့သွားတစ်ချောင်းနဲ့တစ်ချောင်းကြား ချိုးများကပ်နေပါက သွားကျွမ်းကျင်သူထံမှာ ပြသပေးပါ။

ပါးစပ်နာခြင်း

ကလေးရဲ့ ပါးစပ်အတွင်းမှာ ပြည်တည်နာအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အားလုံးဟာ နာကျင်မှုကိုခံစားစေတတ်ပေမယ့် အများစုဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ရောဂါများမဟုတ်ကြပါဘူး။ Aphthous လို့ခေါ်တဲ့ နို့နှစ်ရောင်ဖြူဖြူဖုငယ်လေးများဟာ အလွန်နာကျင်စေတတ်ပြီး အစားတောင် မစားနိုင်အောင် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကလေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့အချိန်များမှာ ခံစားရလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် ကျောင်းစတင်သွားရတဲ့အချိန်မှာဆို စိတ်ပူပင်လွန်းတာကြောင့် အဖုလေးများအစုလိုက်ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ချွန်နေတဲ့သွားနဲ့ကိုက်မိခြင်း၊ သွားနဲ့ထိပြီးပွန်းပဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ပါးစောင်အတွင်းပိုင်းမှာ ဒဏ်ရာရမိရာကနေ၊ ကြီးမားတဲ့ပြည်တည်အနာမျိုးပါးစပ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒီထိခိုက်အနာဟာ ဝါကြန့်ကြန့်အစင်းကြောင်းအရာဖြစ်ပြီး အလွန်နာကျင်ပါတယ်၊ အနာကျက်တာလဲ အလွန်နှေးကွေးပြီး ဆေးကုသပေးနေသော်လည်း ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်လောက်ထိကြာမှ ရောဂါပျောက်ကင်းပါတယ်။ Cold sore ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အာခေါင်မိုး၊ သွားဖုံးနဲ့ ပါးစောင်အတွင်းတို့မှာ နာကျင်စေတဲ့ အဖြူရောင်အဖုငယ်များ ပေါက်တတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လျှာ၊ သွားဖုံးနဲ့ နှုတ်ခမ်းအတွင်းပိုင်း နေရာများမှာ နို့နှစ် ရောင်ရှိတဲ့နာကျင်သော အဖုလေးများ ပေါက်ခြင်း၊
- အလယ်ဗဟိုအဝါရောင်ရှိတဲ့ နီရဲသော အကွက်ကို အထူးသဖြင့် ပါးစောင်အတွင်းပိုင်းမှာ တွေ့မြင်ရခြင်း၊
- ပါးစပ်အတွင်းမှာ အဖြူရောင်အဖုငယ်လေးများ ပေါက်နေတာတွေ့ရပြီးတစ်ခါတစ်ရံဖျားတာနဲ့ အတူတွဲကာ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- အစားစားရင်ပါးစပ်နာကျင်လွန်းတဲ့အတွက် ကလေးအစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

ပါးစပ်မှာဖြစ်တဲ့အနာက အရေးမကြီးဘူးဆိုပေမယ့် နာကျင်တာကြောင့်အစားမစားနိုင်ဘဲ အစားအသောက် ပျက်ကာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ

၁။ ကလေးကပါးစပ်နာတယ်၊ လျှာနာတယ်စသဖြင့် ပြောလာတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ထဲမှာ အနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေသလားလို့ ရှာကြည့်ပါ။

၂။ ပါးစောင်အတွင်းမှာ ပြည်တည်အနာကြီးတစ်ခုလိုမျိုးတွေ့ရရင်တော့ဒဏ်ရာရစေနိုင်တဲ့သွားချွန်ချွန်ရှိ၊ မရှိ၊ ပါးစောင်နဲ့ ပွတ်တိုက်မိစေနိုင်တဲ့ သွားရှိ၊ မရှိတို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၃။ ပါးစပ်အတွင်းမှအနာကို ကြည့်လိုက်လို့ အဖြူဖတ်တွေကပ်နေသလိုအသွင်ရှိရင် သန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကိုင်ပဝါအစနဲ့ ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖယ်လိုက်လို့ အနီရောင်အကွက်ပေါ်တာကို တွေ့မြင်ရမယ်ဆိုရင် ပါးစပ်အတွင်းမှာ မှိုကွက်ရုပေါက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် သို့မဟုတ် အလှဆီ ကိုလက်ထိပ်နဲ့တို့ပြီး ခံတွင်းမှအနာကို လိမ်းပေးခြင်း၊ ပါရာစီတမောလိမ်းဆေးအရည်နဲ့ တို့လိမ်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် နာကျင်မှုသက်သာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

၅။ နို့ဗူးတိုက်တဲ့ကလေးရဲ့ အာခေါင်မိုးမှာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေ့ရရင် သင်လုပ်သင့်တာက ကလေးရဲ့ အာခေါင်မိုးနဲ့ နို့သီးခေါင်းမာမာတိုက်မိရင် ပွန်းပဲ့ထိခိုက်စေတတ်တဲ့ အတွက် နို့သီးခေါင်းမာနေသလားဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ပါးစပ်နာသိပ်နာကျင်လွန်းလျှင်လည်းကောင်း၊ အိမ်မှာပြုစုပေးသော်လည်းနာကျင်နေဆဲဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထပ်ကာထပ်ကာအနာဖြစ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းသွားပြပါ။ သွားကြောင့်ပါးစောင်ဒဏ်ရာရပြီး နာကျင်မှုမျိုးဆိုရင် သွားကျွမ်းကျင်သူထံပြသပါ။

ဆရာဝန်က ဘာလုပ်ပေးမလဲ

- Aphthous ulcer အနာကို ရောင်ရမ်းမှုပျောက်ကင်းစေတဲ့ လိမ်းဆေးကရင်လိမ်းစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိမ်းဆေးကရင်ဟာ တံတွေးမှာမပျော်သွားဘဲ အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။
- ထပ်ကာတလဲလဲ အနာဖြစ်နေရင်ဆရာဝန်က ရောဂါရဲ့ အကြောင်းရင်းကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးရှာဖွေဖို့ အတွက် ဆေးရုံသို့ စေလွှတ်ပါလိမ့်မယ်။

သွားအခြေရှိသွားဖုံးတွင် ပြည်တည်အနာဖြစ်ခြင်း

ပိုးစားတဲ့သွားရဲ့ အခြေမှာ ကလိုင်ပေါက်ဖြစ်ကာ ပြည်တည်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ "ငယ်သွား"ရဲ့အခြေ (အမြစ်)မှာ ပြည်တည်ရင်တော့ သူ့ရဲ့အောက်သွားဖုံးထဲမှာ မြုပ်နေဆဲဖြစ်တဲ့ "ကြီးသွား"ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အနာဖြစ်တဲ့နေရာမှာ အရမ်းကိုက်ခဲနာကျင်နေပြီးအနာသက်သာဆေးနဲ့ ကုသပေမယ့် မပျောက်ကင်းတတ်ပါဘူး။

စိုးရိမ်ရပါသလား

မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် နာကျင်နေတဲ့အပြင် သွားတစ်ချောင်းလုံးလည်း ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တဲ့အတွက် အမြန်ကုသပေးရန် အရေးကြီးပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သွားဘေးကပ်လျက် သွားဖုံးမှာနီရဲရောင်ရမ်းနေတဲ့ဖုတစ်ခု တွေ့ရခြင်း၊
- တစစ်စစ်ကိုက်ခဲနေခြင်း၊
- သွားရောဂါရှိသော ဘက်၏မျက်နှာတစ်ခြမ်း နာကျင်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- လည်ပင်းရှိအကျိတ်များရောင်ခြင်း၊
- ရောဂါရှိသော ဘက်ခြမ်းရှိနားရွက်၏ အောက်ဘက်တွင် နာကျင်နေခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သွားရဲ့အရင်း(အခြေ)မှ သွားဖုံးကိုကြည့်ပါ၊ အဖုနီနီပေါက်နေတာတွေ့ရရင် သင့်လက်ထိပ်နဲ့ ဖိကြည့်ပါ၊ အတွင်းမှာ ပြည်ရှိနေတဲ့အတွက်ပျော့စိစိအရည်အိပ်လေးကို စမ်းမိသလို ထိတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂။ နာကျင်မှုသက်သာအောင် ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ထုံဆေးပါတဲ့လိမ်းဆေးနဲ့တို့ပေးခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုသက်သာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းမလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုဆေးများနဲ့တို့လိမ်းရာမှ သွားဖုံးကိုထိခိုက်စေပြီး ရောဂါပိုမိုဆိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဆားရည်လေးငုံပြီးထွေးခိုင်းခြင်းဖြင့်ကလေးရဲ့ပြည်ဖု အမြန်ပေါက်ထွက်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပြည်ဖုပေါက်သွားပြီးပြီဆိုရင်လည်း ဆားရည်ငုံပြီး ထွေးစေခြင်းဖြင့် အနာကိုသန့်ရှင်းစေပြီး ပြည်ကိုအပြင်သို့ ထွေးပစ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

၄။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာအောင်ကလေးရဲ့ ပါးပေါ်မှာ ရေနွေးပုလင်းငယ်ကပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြရန်လိုပါသလား

သင့်မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ နီးရာဆေးပေးခန်းတစ်ခုခုမှာဖြစ်စေ၊ မြန်မြန်ပြသရန်လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- ဆရာဝန်သို့မဟုတ် သွားကျွမ်းကျင်သူက ပြည်ဖုဖောက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် သုံးမရအောင် ပျက်စီးနေတဲ့သွားဖြစ်နေပါက ထိုသွားကျိုးကို နုတ်ပစ်ခြင်း တနည်းနည်းကို ထုံဆေးပေးပြီးဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတမျိုးမျိုးကိုသောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ အနာကောင်းကောင်းကျက်သွားတဲ့ထိ ခံတွင်းသန့်ရှင်းစေရန် ငုံဆေးတစ်ခုကိုလည်း တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်ထိ ငုံပေးရန်ညွှန်ကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သွားပိုးမစားအောင်နေ့စဉ် ပုံမှန်သွားတိုက်ခိုင်းပါ။

- ကလေးအသက် လေးနှစ်အရွယ်လောက်ကစပြီး ခြောက်လ တစ်ကြိမ် သွားကျွမ်းကျင်သူထံသွားရောက်ပြသပါ။
- ကလေးကို ချိုလွန်းသော အစာများ၊ သကြားလုံးများ အလွန်အကျွံမစားစေပါနဲ့။

■

အခန်း

(၅)

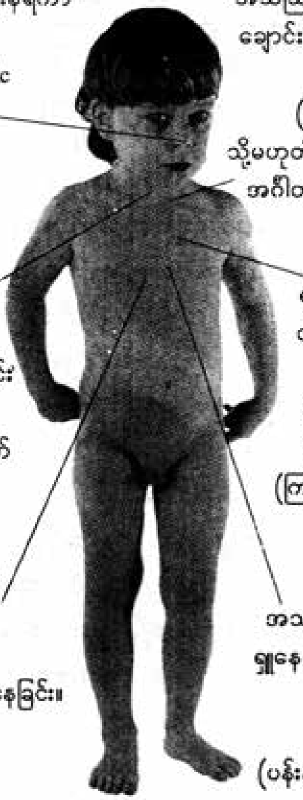
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုထဲမှ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရှိ သွေးကြောများသို့ ရောက်ရှိစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်တော့တဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ကို ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းချို့ယွင်းမှုရှိတဲ့အခါ လေဝင်လေထွက်လမ်းကြောင်း၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူမှုကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ကြွက်သားတို့ ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်းတို့လို အသေးအဖွဲ ရောဂါလေးတွေကစပြီး လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်ခြင်းတို့လို ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါတွေအထိ ရောဂါများစွာရှိပါတယ်။

ဒီကဏ္ဍမှာတော့ ချောင်းဆိုးရောဂါလို သာမန်အပျော့စားရောဂါလေးကစပြီး ဘယ်လောက်ရောဂါကြီးကြီးမားမားအထိဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအပါအဝင် မြူစုနည်းတွေကိုပါ တင်ပြရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ရောဂါခွဲခြားခြင်းလမ်းညွှန်



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေဟာ အသေး အဖွဲ့လေးကနေ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ပြင်းထန်တတ်တာ

ကြောင့် ဘာရောဂါဖြစ်တာလဲဆိုတာကို ခွဲခြားတတ်ဖို့နဲ့ အရေးကြီးရင်ကြီးသလို အမြန်ကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါပုံမှ ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်ပြီး သင့်ကလေး ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါအလိုက် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ လိုအပ်ချက်အသေးစိတ်ကို သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍမှာ လေ့လာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်းကို ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်နိုင်သလို လည်ချောင်းသို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ယားယံအောင်ဆွပေးတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုခုဖြစ်ပွားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်းတစ်မျိုးလို့လည်း ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ချောင်းအစိုဆိုးခြင်းမှာတော့ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့တွဲပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲမှထွက်လာတဲ့ သလိပ်၊ ချွဲနဲ့ အညစ်အကြေးများပါလာပါတယ်။ ဥပမာ- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါများမှာတွေ့နိုင်တဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းပါပဲ။ ချောင်းခြောက်ဆိုးရာမှာတော့ ချောင်းဆိုးခြင်းသက်သက်ဖြစ်ပြီး ဘာမှတွဲမထွက်လာပါဘူး။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိပါဘူး။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း တစ်စုံတစ်ရာ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းတို့လိုရောဂါ ပြဿနာများမှာတော့ လေပြွန်ချောင်းတစ်လျှောက် ယားယံလာစေပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်အတူ ချွဲသလိပ်များ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးအနားမှာဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်ငွေ့တွေ ရှူရှိုက်မိလို့ ချောင်းဆိုးတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံလည်း လူကြီးတွေ ဂရုစိုက်တာခံချင်လို့ ချောင်းဆိုးသံပြုလုပ်တတ်ပါသေးတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးချောင်းဆိုးနေတဲ့အသံကို ကြားနေရလို့ စိတ်ပူမိတတ်ပေမယ့် ချောင်းဆိုးခြင်းအများစုဟာ စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းအပြင် အသက်ရှူခက်နေတာ တွေ့ရရင်တော့ အရေးပေါ်ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးချောင်းဆိုးတဲ့အခါ သလိပ်ပျစ်ခဲခဲတွေ ထွက်ပြီး၊ သလိပ်ကပ်နေတာတွေ့မြင်ရရင် ကလေးကျောပြင်လေးကို အသာအယာပွတ်ပေးခြင်း၊ ကလေးကို ရင်ခွင်ထဲမှာ မှောက်လျက် အနေအထားနဲ့ ချီပြီးကျောဘက်မှ အသာအယာ ပုတ်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ ကလေးလည်ချောင်းထဲသို့ တစ်ခုခုဝင်ပြီးအသက်ရှူ လမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ကာ ချောင်းဆိုးလာခြင်းဖြစ်ရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အသေးစိတ်ရှင်းပြထားပါတယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၃။ ညအိပ်နေတုန်း ချောင်းဆိုးခဲ့ရင် ကလေးရဲ့ ကျောဘက်မှ ခေါင်းအုံးများဆင့်၍ ခံပေးပြီး ထောင်လျက်အနေအထားသို့ ထားပေးပါ။ ချွဲသလိပ်များနှာခေါင်းမှ အာခေါင်ဘက်သို့ စီးကျလာခြင်းမရှိအောင် တားဆီးပေးပါလိမ့်မယ်။ လည်ချောင်းယားသက်သာအောင် ပူရှိန်းသကြားလုံးလို ငုံဆေးတစ်မျိုးမျိုး ပေးငုံသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ချောင်းဆိုးဝေဒနာခံစားရတာ သုံးရက် လေးရက်ရှိနေပြီး ကလေးမအိပ်နိုင်အောင် ချောင်းဆိုးလျှင်ဖြစ်စေ၊ လည်ချောင်းထဲ တစ်စုံတစ်ခုဝင်ရောက်ခြင်းကို မဖယ်ထုတ်နိုင်လျှင်ဖြစ်စေ ဆရာဝန်ထံ ပြသရန်လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့အတူ ပင်ပင်ပန်းပန်း အသက်ရှူနေရခြင်း၊ အသက်ရှူသံများကြားရလောက်အောင် ဆူညံခြင်းတို့ဖြစ်မယ်ဆိုရင်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အဝလေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- အာသီးရောင်ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်းတို့နဲ့တွဲပြီး ချောင်းဆိုးတာဆိုရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခု တိုက်ကျွေးပါလိမ့်မယ်။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုရင်တော့ ကလေးဝေဒနာသက်သာအောင် သင်ပြုစုပေးရန် နည်းလမ်းများကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါမယ်။
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် လေပြွန်ကျယ်လာစေနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။ လည်ချောင်းထဲကို စီးဝင်လာမယ့်အချွဲများနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းကို သက်သာစေရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားပေးတာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါ သာမန်အဆင့်မှ အဆုတ်ထဲသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းမဖြစ်ရအောင် နွေးနွေးထွေးထွေးထားပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အခန်းထဲမှာ ပိတ်လှောင်ပြီး ပူအိုက်နေအောင် မထားဖို့လိုပါတယ်။
- အခန်းတံခါးများဖွင့်ပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးရဲ့အခန်းမှာ လေထုစိုထိုင်းဆ ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ချောင်းဆိုးခြင်းကို ဟန့်တားစေမယ့် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများမတိုက်သင့်ပါဘူး။

ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး

- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
- လေပြွန်ရောင်ရောဂါ
- အအေးမိတုတ်ကွေးဖျားခြင်းရောဂါ
- လေပြွန်ချောင်းအဝနဲ့ အသံထွက်အင်္ဂါတစ်ဝိုက် ရောင်ရမ်းနာရောဂါ
- အာသီးရောင်ရောဂါ
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါတို့မှာ ဆက်လက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

လေပြွန်ရောင်ရောဂါ

လေပြွန်ရောင်ရောဂါဟာ အဆုတ်သို့သွားရာ လေပြွန်ချောင်းတစ်လျှောက်ရဲ့ အတွင်းနံရံအမြှေးပါး ရောင်ရမ်းတဲ့

ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အအေးမိခြင်းလို သာမန်ရောဂါလေးခံစားရတုန်းမှာတောင် လေပြွန်နံရံအမြှေးပါးရဲ့ ခုခံအားကျဆင်းပါတယ်။ အမြှေးပါးရောင်ရမ်းလာပြီး ချွဲများစုလာစေကာ အသက်ရှူကျပ်လာတတ်ပါတယ်။ ချောင်းဆက်တိုက်ဆိုးကာ ချွဲသလိပ်ထွက်တာကို မျိုချမိပြီး အန်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

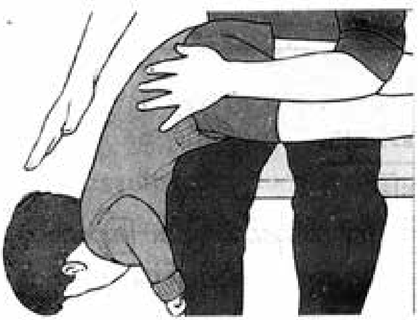
အသက်တစ်နှစ်ကျော်အရွယ်ကလေးများမှာ လေပြွန်ရောင်ခြင်းရောဂါဟာ အများအားဖြင့် စိုးရိမ်ဖွယ်မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးရုံတက်ရတဲ့အထိ ဆိုးဝါးတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်ပူဖျားခြင်း
- ချောင်းခြောက်ဆက်တိုက်ဆိုးခြင်း၊ ကြာလာတဲ့အခါ စိမ်းဝါဝါအရောင် သလိပ်ပျစ်ပျစ်များ ထွက်လာခြင်း။
- တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၄၀ ကျော်တဲ့ထိ အသက်ရှူမြန်လာပြီး အသက်ရှူသံများ ပြင်းထန်ကာ ဆူညံစွာ ကြားနေရခြင်း၊
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
- နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာများပြာလာခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးဟာမကြာသေးမီက အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် နားအတွင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတို့ခံစားရပြီး ရောဂါတဖြည်းဖြည်း ပိုမိုဆိုးဝါးလာတဲ့ လက္ခဏာရှိနေခဲ့ရင် ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူအချိန်ကိုတိုင်းကြည့်ပါ။ ကလေးဖျားနေခဲ့ရင် ၄ နာရီခြားတစ်ခါလောက် အဖျားတိုင်းကြည့်ပါ၊ ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ထက်မြင့်နေခဲ့ရင် ရေဖတ်တိုက်ပြီး ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။



၂။ ကလေး ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ချွဲသလိပ်ပျစ်ခဲခဲများထွက်သလား ကြည့်ပါ။ ချွဲသလိပ် ပျစ်ခဲခဲ ထွက်နေခဲ့ရင် ကလေးကို မှောက်ချီလျက် ကျောမှ ပုတ်ပေးပါ။ ချွဲ သလိပ်ကပ်နေခြင်း သက်သာစေပါတယ်။

၃။ ကလေးကို အရည်ခမ်းခြောက်ခြင်းဝေဒနာမခံစားရအောင် အရည်များများတိုက်ကျွေးပါ။ ချွဲသလိပ်ထွက်တဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းကို ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတိုက်ကျွေးလိုက်ရင် သလိပ်များမထွက်ဘဲ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးမတိုက်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ကလေးအသက်ရှူတိုင်း ရင်ဘတ်အတွင်းထဲသို့ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးရဲ့နှုတ်ခမ်းနဲ့လျှာ ပြာနှမ်းခြင်းတို့ တွေ့မြင်ရလျှင် အလွန်စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေဖြစ်တဲ့အတွက် အရေးပေါ်ကုသဖို့လိုပါတယ်။ အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ အမြန်သွားရောက်ပြသပါ။ ကလေးရဲ့ရောဂါလက္ခဏာဆိုးလာတယ်ထင်တိုင်း ဆရာဝန်ထံ တိုင်ပင်ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- ကလေးဟာ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဂနာမငြိမ် နေမထိ ထိုင်မထိဖြစ်နေခဲ့ရင် ဆရာဝန်က ဆေးရုံတက်ဖို့ ညွှန်ကြားပါမယ်။ ဆေးရုံမှာ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သက်သာအောင်၊ အောက်စီဂျင်ရှူစေခြင်း၊ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက် အကြောဆေးတစ်မျိုးမျိုးသွင်းပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါမယ်။
- ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားတာဆိုရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို သောက်သုံးစေပါလိမ့်မယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် လေပြွန်ရောင်တာဆိုရင် ဆေးဝါးနဲ့ကုသပေးဖို့မလိုအပ်ဘဲ ပြုစုပေးရုံနဲ့ ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

လေပြွန်ရောင်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အန်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါများကဏ္ဍမှာလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးအဖျားရောဂါ

တုပ်ကွေးအဖျားရောဂါဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး ကုသဖို့ဆေးဝါးအတိအကျမရှိပါ၊ ရောဂါသက်တမ်းဟာ သုံးရက် လေးရက်ခန့်ကြာပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာအောင် ကုသပေးခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးအဖျားရောဂါကို ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

တုပ်ကွေးရောဂါသက်သက်ဟာ စိုးရိမ်ဖို့မလိုအပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးခံနိုင်ရည်အားနည်းခြင်းနှင့် ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်းစတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိတဲ့ကလေးတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ ကလေးတွေမှာလည်း ရောဂါဆိုးဝါးတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှာစေးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ချမ်းတုန်ခြင်း၊
- ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက်ကိုယ်ပူခြင်း၊
- ဝမ်းသွားခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊
- အားနည်းခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို သုံးနာရီ လေးနာရီခြား တစ်ခါတိုင်းပါ။ ၃၆ နာရီကျော်တဲ့ထိ ကိုယ်အပူချိန် မကျလာသေးရင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

၂။ ကလေးကို ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ပါ။ အိပ်ရာထဲမှာ နေစေရပါမယ်။

၃။ အတင်းအကျပ်အစားမစားခိုင်းပါနဲ့. အရည်များများ သောက်စေဖို့ ချော့မော့တိုက်ကျွေးပါ။

၄။ တုပ်ကွေးဖျားလက္ခဏာများနဲ့စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံးနီနီအဖုလေးများပေါက်လာခဲ့ရင် ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန် လိုပါသလား

၃၆ နာရီကျော်ကြာတဲ့အထိ ကိုယ်အပူချိန်မကျခဲ့ရင် ၄၈ နာရီလောက်ကြာတဲ့အထိ ရောဂါအခြေအနေမသက်သာလာဘဲ ဆိုးဝါးလာလျှင်၊ ဝက်သက်ပေါက်တယ်လို့ သံသယရှိလျှင်၊ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ချောင်းပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆိုးနေတာဆိုရင် အဆုတ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တာ၊ နားကိုက်တာတို့ဖြစ်နိုင်ပြီး နှာခေါင်းမှ အဝါရောင်ပြည်များ (နှပ်များ)ထွက်ပါက နှာခေါင်းအရိုးနုအခေါင်းပေါက်အတွင်းပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့လက္ခဏာတွေ့ရှိလျှင် ဆရာဝန်က ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးသောက်သုံးရန်ညွှန်ကြားပါမယ်။

သင်ဘာလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို အိပ်ခန်းထဲမှာနွေးနွေးထွေးထွေးသိပ်ထားပါ။ ကလေးရောဂါသက်သာလာတဲ့အခါ အိပ်ရာထဲမှာ နေစေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ပူခြင်း ထပ်ဖြစ်တတ်သေးတာမို့ ကလေးကိုနားနားနေနေသာ နေထိုင်စေရပါမယ်။
- ကလေးကို တစ်ခါသုံးစက္ကူလက်ကိုင်ပဝါသုံးစွဲစေခြင်း သို့မဟုတ် သုံးစွဲထားတဲ့အဝတ်လက်ကိုင်ပဝါကို ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်ကာ လျှော်ဖွတ်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။
- တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ကလေးရောဂါ သက်သာလာပြီးကာမှ အဖျားပြန်တက်တာ၊ အန်တာတို့ဖြစ်ပွားရင် ဆရာဝန်ထံချက်ခြင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်လို့ပါပဲ။

အသက်ရှူသံမြည်ခြင်း ရောဂါပြဿနာ

အသံထွက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ပိုက်ရောင်ရမ်းတဲ့အတွက်ကြောင့် အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေဝင်လမ်းကြောင်းနေရာကျဉ်းမြောင်းသွားပြီး အသက်ရှူတိုင်း အသံထွက်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အသက်လေးနှစ်အောက် ကလေးများရဲ့ လေဝင်လမ်းကြောင်းဟာ ကျဉ်းသေးတာမို့ ချွဲသလိပ်များထွက်ပြီး ရောင်ရမ်းစေတဲ့ ရောဂါများဖြစ်ပွားတဲ့အခါအဲဒီလိုအသက်ရှူသံ

မြည်တဲ့ ရောဂါခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- အအေးမိ တုပ်ကွေးပိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့မှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြည်တတ်ပေမယ့် ရှားတော့ ရှားပါးပါတယ်။ အသက်ရှူသံမြည်ခြင်းဟာ ညအခါမှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်လေ့ရှိပြီး အလွန်ဆုံး နှစ်နာရီလောက်ပဲ ကြာတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ အသက်ရှူခက်ခဲပြီး အက်ကွဲသံနဲ့ ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အက်ကွဲသံဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ရင်ခေါင်းအောက်ပိုင်းထိရောက်အောင် အသက်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်းရှူသွင်းရခြင်း၊
- အသက်ရှူတိုင်းအသံမြည်နေခြင်း၊
- မျက်နှာနဲ့နှုတ်ခမ်း ပြာနှမ်းလာခြင်း သို့မဟုတ် ညိုမည်းလာခြင်း၊

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို ငြိမ်ဆိမ်အေးဆေးစွာနေပါစေ၊ အသက်ရှူရခက်နေခြင်းကို သက်သာစေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ စိုစွတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုထဲမှာ အသက်ရှူ ရှိုက်စေခြင်းဟာ အသက်ရှူပင်ပန်းနေမှုကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေအေးဝင်ရောက်လာတဲ့ ပြတင်းပေါက်နားမှာ နေစေပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းမှ ရေနွေးပိုက် ဘုံဘိုင်ဖွင့်ချပြီး ထွက်လာတဲ့

ရေငွေ့များကို ရှူရှိုက်ရအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းတို့လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

၃။ ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာ သိပ်တဲ့အခါ ခေါင်းပိုင်းလေးမြင့်မြင့်ထားကာ သိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ရင်ခွင်ထဲမှာ ကလေးခေါင်းပိုင်းကို မြင့်လျက်ပွေ့ချီခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးကို ထိုင်လျက်အနေအထားပုံစံဆန်ဆန်ရှိစေလျက် အသက်ရှူရှိုက်မှု လွယ်ကူစေပါတယ်။

ဆရာဝန်ပြသရန်လိုပါသလား

သင့်ကလေးအသားအရေပြာနှမ်းလာခြင်း သို့မဟုတ် မည်းညစ်လာခြင်းနဲ့ အသက်ရှူဖို့ အပြင်းအထန်ခက်ခက်ခဲခဲ ရှူသွင်း နေရခြင်းတို့ကိုတွေ့ရရင် အရေးပေါ်ကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသရပါမယ်။ သင့်ကလေး အသက်ရှူသံမြည်နေခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံမြန်မြန်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးမလဲ

- ကလေးရောဂါပြင်းထန်နေရင် အောက်စီဂျင်ရှူရန် ဆရာဝန်က စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- လိုအပ်ရင် ရောဂါပိုးသေစေမယ့် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးမှာ အလားတူကျန်းမာရေးပြဿနာထပ်မံဖြစ်ပွားခဲ့ရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲမှာ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခု ဝင်ရောက်နေတာဆိုရင် အဲဒီပစ္စည်းကို ထုတ်ပစ်ဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

သင့်ကလေးဒီလိုပြဿနာထပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် သင့်ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းပြုစုပေးပါ။

ရှူရှိုက်မိသော တစ်စုံတစ်ခုကို allergic ဖြစ်ခြင်း ပြဿနာ (Hayfever)

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနဲ့ ဆင်တူပေမယ့် allergic ကို ရင်ဘတ်အတွင်းမှ ခံစားရခြင်းမဟုတ်ဘဲ နှာခေါင်းနဲ့ မျက်လုံးရှိ အပေါ်ယံအမြှေးပါးတို့မှ ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှာမွှန်ခြင်းလို့လည်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်လုံးယားပြီး မျက်ရည်ယိုခြင်းတို့ခံစားရပါတယ်။ နွေဦးပေါက်နဲ့ နွေရာသီတို့မှာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ပန်းပွင့်၊ မြက်ခင်းနဲ့ သစ်ပင်များမှ ထွက်လာတဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်များနဲ့အမှုန်အမွှားများကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ allergic ဖြစ်တတ်သူတစ်ဦးဟာ ပန်းဝတ်မှုန် တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး မတည့်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်နှာခေါင်း ပိတ်နေတဲ့အတွက် ပါးစပ်ဟပြီး အသက်ရှူနေတာတွေ့ရပါမယ်။ ဒီလို allergic ဖြစ်တတ်ခြင်းဟာ မျိုးရိုးလိုက်လေ့ရှိပြီး ငါးနှစ်အောက်ကလေးများမှာ သိပ်ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး၊ တချို့ကလေးတွေမှာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အမွေးအမှင်တွေကို ရှူမိရာမှလည်းကောင်း၊ အိမ်တွင်းရှိ ဖုန်မှုန့်များ ရှူရှိုက်မိရာမှလည်းကောင်း တစ်နှစ်လုံးလိုလို ရောဂါစွဲစွဲမြဲမြဲ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

Hayfever ရောဂါဟာ ခဏသာခံစားရတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပြီး ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။

> **ရောဂါလက္ခဏာများ**
> - နှာချေခြင်း၊
> - နှာရည်ကြည်ယိုခြင်း၊
> - မျက်လုံးယားခြင်း၊ နီခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးထပ်ခါတလဲလဲ နှာချေနေပါက တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါဖြစ်နေပြီလား သေချာအောင် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်နေခြင်းရှိမရှိ အဖျားတိုင်းကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးလက်နဲ့ မျက်စိကို ပွတ်ခြင်းကြောင့် မျက်စိမှာထိခိုက်မှုရှိနိုင်တဲ့အတွက် မျက်စိကိုမပွတ်မိစေဖို့ သတိပေးရပါမယ်။ မျက်စိယားတာ သက်သာအောင် သန့်ရှင်းတဲ့ ရေအေးအေးလေးနဲ့ မျက်စိကိုဆေးကြောပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးခံစားနေရတဲ့လက္ခဏာများပိုပြီးဆိုးဝါးလာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးဟာ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်လောက်အောင် ခံစားနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- သင့်ကလေးနှာခေါင်းပိတ်နေရာမှာပွင့်သွားစေမယ့် နှာခေါင်းအတွင်းအစက်ချဆေးထည့်စေခြင်း သို့မဟုတ် antihistamine ပါတဲ့ဆေးရည် သို့မဟုတ် ဆေးပြား သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပေးခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့လက္ခဏာများအလွန်ပြင်းထန်နေခဲ့လျှင် ဆရာဝန်က ကလေးနဲ့မတည့်တဲ့ပစ္စည်းကို ကလေးအရေပြားမှာ ခြစ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ရှာဖွေပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီမတည့်တဲ့ပစ္စည်းအတွက် နောက်တစ်ကြိမ် allergy မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ဆေးနဲ့ အချိန်ယူပြီး ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။ များသောအားဖြင့် ဆောင်းရာသီမှာ ဒီလိုကုထုံးမျိုးကို ကုသပေးလေ့ရှိပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ပြင်ပမှာ အမှုန်အမွှားထူပြောတဲ့အချိန် ဥပမာ-မြက်ခင်းပြင်မှာ မြက်ရိတ်ပြီးကာစအချိန်မျိုးမှာကလေးကို အပြင်သို့ထွက်မဆော့ပါစေနဲ့။
- ကလေးအိပ်ရာဘေးမှာ ငှက်မွေးငှက်တောင်များ၊ ဝွမ်းအကျီ အမွေးပွပွများမထားရှိပါနဲ့။
- သင့်အိမ်အတွင်း ဖုန်မထူထပ်ပါစေနဲ့၊ ဖုန်မှုန့်များကြောင့် ရောဂါပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။
- အပြင်ကို ကလေးငယ်ပါ ခေါ်သွားမယ်ဆိုရင် အရေးပေါ်ဆေးပစ္စည်းလေးများ သယ်ဆောင်ခဲ့ပါ။ အဲဒီထဲမှာ စက္ကူ

လက်ကိုင်ပဝါ၊ မျက်စဉ်းဆေး၊ ကလေးမျက်လုံးကို သုတ်ပေးဖို့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝါးအချို့တို့ ပါဝင်ရပါမယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဟာ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်ခြင်းကြောင့် လေရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ခံစားရတဲ့ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လေပြွန်ချောင်းကျဉ်းမြောင်းသွားပြီး အကျိအချွဲများနဲ့ ပိတ်ဆို့ကာ အသက်ရှူရခက်ခဲလာပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ပွားခြင်းဟာ အလွန်ကြောက်လန့်ဖွယ် ကောင်းပါတယ်။ ကလေးဟာ အသက်ရှူရပ်သွားပြီး အထိတ်တလန့်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကလေးကို allergy ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေထဲမှာ လေထဲပါလာတဲ့ ဝတ်မှုန်များနဲ့ဖုန်များဟာ ပထမဆုံးပါပဲ။ ပန်းနာရင်ကျပ်တစ်ခါခံစားရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ ကလေးစိတ်ဆိုးတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ မောပန်းတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ရင်ကျပ်ခြင်းဖြစ်တတ်လာပါတယ်။

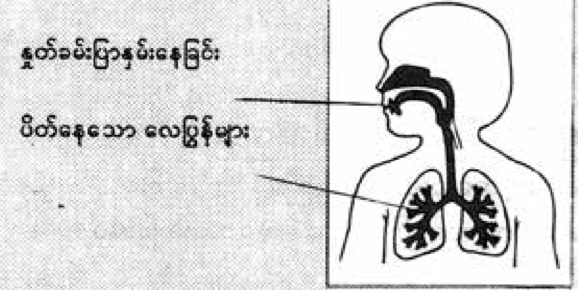
အများအားဖြင့် အသက် နှစ်နှစ်မတိုင်မီမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့မရှိပါဘူး။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အခြားသော allergy ရောဂါများဖြစ်တဲ့ အင်ပျဉ်ရောဂါ၊ ဝတ်မှုန်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါတို့နဲ့အတူတွဲပြီးလည်းဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးတစ်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်ဟာ လူကြီးပိုင်းဝင်စအရွယ်လောက်ထိ ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပေမယ့် အများအားဖြင့် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ရောဂါပြင်းထန်ဆိုးဝါးမှုလျော့နည်းလာပါတယ်။

အသက်တစ်နှစ်အောက်အရွယ်ကလေးများမှာ သူတို့ရဲ့အလွန်သေးငယ်တဲ့လေပြွန်ချောင်းလေး ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကျဉ်းမြောင်းကာ အသက်ရှူရင်အသံမြည်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါဟာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးအသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လေပြွန်ချောင်းအဝကျယ်လာပြီး အသံမြည်တာလည်းအလိုလိုပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ လေပြွန်ချောင်းရောင်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ allergy ဖြစ်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသက်ကို ခက်ခဲစွာ ရှူထုတ်နေရပြီး လေရှူသွင်းစဉ် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းဘက်သို့ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်း။
- အသက်ရှူမဝခြင်း။
- အသက်ရှူလျှင် အသံမြည်ခြင်း။
- နှုတ်ခမ်းများပြာလာခြင်း။

ရောဂါဖြစ်ပွားသောနေရာ



စိုးရိမ်ရပါသလား

ရောဂါဖြစ်ပွားလာစဉ်ကြောက်လန့်စရာကောင်းသော်လည်း ဆရာဝန်၏ အကြံပြုညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးဝါးများကို လိုက်နာသုံးစွဲခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးမှာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရမှုမရှိစေနိုင်ပါဘူး။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာခံစားရပါက ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းအရေးပေါ်သွားရောက်ပြသပါ။

၂။ လေပြွန်ဝကျယ်စေတဲ့ ဆေးဝါးညွှန်ကြားပါက၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ ကလေးအိပ်ရာထဲမှာ အိပ်နေတုန်းပန်းနာရင်ကျပ် ဝေဒနာခံစားရရင်ကလေးကို ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံ နောက်မှီကို မှီလျက်သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်လို့ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

၄။ ကလေးကို ဆရာဝန်နဲ့ဆေးကုသပေးဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း လူကြီးတွေက သောကရောက်ပြီး ဂနာမငြိမ်ပုံစံမျိုးမနေပါနဲ့၊ သင့်ရဲ့အမူအရာကြောင့် ကလေးမှာရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးလာစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

- သင့်ကလေးမှာ ရုတ်ခြည်းဆိုသလို ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာခံစားလာရရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ

- ဆရာဝန်က သင့်ကလေးကို လေပြွန်ကျယ်လာနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဆေးကို ရှူခိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါဝေဒနာသိပ်ပြင်းထန် နေရင်တော့ ဆေးရုံတက်ခိုင်းမှာဖြစ်ပြီး လေပြွန်ကျယ်လာစေမယ့် ဆေးခပ်များများနဲ့ကုသရပါမယ်။
- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တဲ့လက္ခဏာရှိနေရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ ရောဂါအခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အသက်ရှူနှုန်းကို တိုင်းထားရပါမယ်။
- နောက်ထပ်တစ်ခါ ရောဂါမခံစားရအောင် ကာကွယ်နည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့မတည့်လို့ ရင်ကျပ်ဝေဒနာခံစားရခြင်းဖြစ်နေတာလားဆိုတာကိုလည်း မေးမြန်းစုံစမ်းပါလိမ့်မယ်။ နောင်တစ်ခါရင်ကျပ်လျှင် ချက်ချင်းကုသပေးနိုင်အောင် လေပြွန်ကျယ်စေတဲ့ ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သင်ဆောင်ထားနိုင်ဖို့ ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။ ကလေးဟာ ဝေဒနာဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရရင် ဖြစ်စေ၊ အိမ်မှာသင့်ကိုညွှန်ကြားထားတဲ့ဆေးနဲ့ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုစုပေးသော်လည်း မသက်သာရင်ဖြစ်စေ

ဆရာ ဝန်ထံချက်ချင်းခေါ်လာရမယ်ဆိုတာကိုလည်း မှာကြားလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

- ရင်ကျပ်ဝေဒနာသက်သာစေမယ့် သာမန်ဆေးဝါးများနဲ့ ကုသပေးသော်လည်း မသက်သာဘူးဆိုရင်တော့ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ရှူဆေးနည်းနည်းကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်ထိ ရှူခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီလောက်နဲ့ မသက်သာခဲ့ရင်တော့ စတီးရွိုက် ဆေးပြားသောက်ဆေးကို ခပ်များများလေး သောက်စေပါလိမ့်မယ်။
- သင့်ကလေးခံစားရတဲ့ရောဂါဝေဒနာရဲ့ အခြေအနေကို မကြာခဏကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပေးပြီး နောက်ပိုင်းရေရှည်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးရမယ့် ညွှန်ကြားချက်များ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးရင်ကျပ်စေမယ့်အကြောင်းရင်းကို ဆရာဝန်က ရှာဖွေမရဖြစ်နေခဲ့ရင် သင်စောင့်ကြည့်ပြီးဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းသင့်ပါတယ်။ ဘယ်အခါမျိုးမှာ ရင်ကျပ်ဝေဒနာဖြစ်လာရလဲ၊ ဘယ်အချိန်ဘယ်ရာသီမျိုးမှာ ဖြစ်လေ့ရှိလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ရင်ကျပ်စေနိုင်တဲ့ ငှက်မွေး ငှက်တောင်များ၊ ဂွမ်းအစအနများကို ကလေးအနီးမှာ မရှိအောင် စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အိမ်အတွင်းမှာ ဖုန်မှုန့်များလှည်းကျင်း သိမ်းဆည်းတဲ့အခါ ကလေးအသက်ရှူရာနေရာရဲ့ လေတင်နေရာ မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့်သာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို လုပ်သင့်ပါတယ်။

- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနဲ့အတူဆော့ကစားရာမှ ရင်ကျပ်ဝေဒနာခံစားရခြင်း အများအပြား ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ မသက်သာဖွယ်ရှိရင် အဲဒီအိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်ကိုတခြားနေရာမှာ ပို့ထားပြီးသင့်ကလေး ဝေဒနာခံစားရမှု သက်သာလာခြင်းရှိမရှိစောင့်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။
- သင့်ကလေးအတွက် အရေးပေါ်ရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးကို ကလေးဝေဒနာခံစားရတာနဲ့ ချက်ချင်းအလွယ်တကူ အဆင်သင့်ရှိနေအောင် စီစဉ်ထားပေးပါ၊ ကျောင်းကဆရာ၊ ဆရာမကိုလည်း သင့်ကလေးရဲ့ ရင်ကျပ်ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသိပေးထားဖို့လိုပါတယ်။
- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ဆောင်စေနိုင်အောင် ရုပ်ဆေးကုဌာန Physiotherapy မှအကူအညီရယူပါ။
- မတ်တတ်ရပ်စဉ်နဲ့ ထိုင်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာထားဖို့ သတိပေးပါ။ အသက်ရှူသွင်းဖို့ အဆုတ်နေရာကျယ်ကျယ်ရှိနေစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးက အလွန်အကျုံ့ ဝ နေမယ်ဆိုရင် အသက်ရှူကျပ်စေတာမို့ ဆင်ခြင်ဖို့လိုပါတယ်။
- မှန်မှန်နဲ့သင့်တော်ရုံလေ့ကျင့်ခန်းများဟာ သင့်ကလေးရဲ့ရောဂါကို သက်သာစေဖို့အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ခန်းများကတော့ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးစေတာမို့ သတိပြုသင့်ပါတယ်။ ရေကူးခြင်းဟာလည်း ကလေးအတွက် သင့်တော်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။
- ကလေးရဲ့အနီးအနားမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခု ဝင်ရောက်ခြင်း

အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အစာအိမ်ထဲဝင်ရောက်ရမယ့်အစား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲသို့ တစ်စုံတစ်ခုဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်းပြဿနာကို ကလေးများမှာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုဝင်ရောက်နေပေမယ့် အဆုတ်ထဲကို လေပမာဏ အလုံအလောက် ဝင်ထွက်နိုင်နေသေးရင်တော့ ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းကို အလိုလိုအပြင်ဘက်သို့ ပြန်လည်ထွက်လာစေမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- လည်ချောင်းတွင်တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်ခြင်း၊
- မျက်နှာနီရဲလာပြီး နောက်ပိုင်းတွင်ပြာနှမ်းလာခြင်း၊
- မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းရှိသွေးကြောများ ထောင်လာခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူ ကျပ်လာခြင်း၊ မျက်နှာနီရဲလာရာမှ ပြာနှမ်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားလာရင် ချက်ချင်းအရေးပေါ်သွားရောက်ပြသကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း လုံးဝပိတ်ဆို့သောအခါ ကလေးသတိလစ်

သွားတတ်ပြီး အသက်ရှူရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ချက်ချင်းအသက်ပြန်ရှူလာအောင် ပါးစပ်မှ လေမှုတ်သွင်းခြင်းကဲ့သို့ အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်းများဖြင့် ပြုစုရန်အရေးကြီးပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

သင့်ကလေးငယ် အသက်ရှူကျပ်နေရင် (မထိုင်နိုင်သေးတဲ့အရွယ်)

၁။ ကလေးကို မှောက်လျက်အနေအထားနဲ့ သင့်လက်မောင်းတစ်ဖက်ပေါ်တွင်တင်လိုက်ပါ၊ ခေါင်းပိုင်းကို အောက်ဘက်သို့ နှိမ့်လျက် ရင်ဘတ်ပိုင်းကို အပေါ်မြှင့်ထားပြီး သင့်လက်မောင်းပေါ်မှာ ဇောက်ထိုးပုံစံ မှောက်ထားပါ၊ ပြီးလျှင်ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကလေးကျောအလယ်တည့်တည့်နေရာကို ခပ်ဆတ်ဆတ် ငါးချက်လောက်ရိုက်ပေးပါ။

၂။ ကလေးချောင်းဆိုးထုတ်လို့ လည်ချောင်းအဝမြင်ရတဲ့နေရာကို ရောက်လာရင် သင့်လက်နဲ့ အဲဒီပစ္စည်းကို ဆွဲထုတ်ပါ။ သတိပြုရမှာကတော့ အပြင်ကို ဆွဲထုတ်ခြင်းမဖြစ်လာဘဲ အတွင်းကို ထိုးသွင်းခြင်းဖြစ်သွားမှာစိုးရိမ်ရပါတယ်။ လက်တစ်ဖက်က ကလေးငြိမ်ပြီးနေအောင် ထိန်းထား ပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှပိတ်ဆို့ပစ္စည်းကို အတွင်းသို့ ပြန်ရှူသွင်းမိခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

၃။ လည်ချောင်းအတွင်းကပိတ်ဆို့ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူလို့မရပါက ကျောမှ ပုတ်ချခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်မှထိုးသွင်းခြင်းနည်းတို့ကို တစ်လှည့်စီဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကျောဘက်မှ ပုတ်ချ ခြင်းနည်းကတော့ လေပြွန်ရောင်ရောဂါမှာ ချွဲသလိပ်တွေ ကပ်နေတဲ့အခါ ပုတ်ပေးတဲ့ နည်းအတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းနည်းကတော့ ကလေးရဲ့

ရင်ညွန့်ရိုးအောက်၊ နို့သီးခေါင်းနဲ့တည့်တည့်နေရာလောက်မှာ လူကြီးရဲ့ လက်ချောင်း နှစ်ချောင်းတင်ပြီး အောက်ဘက်သို့ ထိုးသွင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်လာခြင်း ရှိ မရှိသိရဖို့အတွက် ကလေးရဲ့ပါးစပ်ကို ကြည့်ပါ။

သင့်ကလေးအသက်ရှူကျပ်နေလျှင် (ထိုင်နိုင်သော အရွယ်နှင့်အထက်)

၁။ ကလေးကို ခေါင်းငုံ့လျက် အရှေ့သို့ ခါးကုန်းပြီး နေစေရပါမယ်။ ပြီးရင် ပုခုံးနှစ်ဖက်ကြားနေရာ၊ ကျောကုန်းဘက်မှ ငါးချက်လောက်ခပ်ဆတ်ဆတ်လေး သင့်လက်နဲ့ ရိုက်လိုက်ပါ။ ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းအပြင်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

၂။ ကလေးချောင်းဆိုးလာပြီး လည်ချောင်းအဝသို့ ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းထွက်လာတာကိုမြင်တွေ့ရပြီဆိုရင် သင့်လက်နဲ့ ဂရုတစိုက်ဆွဲထုတ်ပေးရပါမယ်။

၃။ ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူလို့မရသေးဘူးဆိုရင် ကျောမှပုတ်ထုတ်ခြင်းနဲ့ ရင်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းခြင်းနည်းကိုတစ်လှည့်စီလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းအပြင် ရောက်လာအောင်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ရတ်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်နည်းကတော့ ကလေးကျောဖက်မှ ရပ်၍ သိုင်းဖက်ကာ လက်သီးဆုပ်ထားတဲ့ လက်တစ်ဖက်ကို ကလေးရင်ညွန့်ရိုးအောက်မှာထားပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ထားတဲ့ လက်ရဲ့အပေါ်မှ ဖိဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ပြီးရင် ကလေးရဲ့ ရင်ဘတ်အတွင်းဘက်သို့ လက်သီးဆုပ်လက်ကို ခတ်ဆတ်ဆတ်ဖိသွင်းပါ။

ရင်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းခြင်းကဲ့သို့ ဗိုက်မှထိုးသွင်းခြင်းကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ကျောဘက်မှ သိုင်းဖက်ပြီး လက်သီးဆုပ်ကို ကလေးဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်း အလယ်တည့်တည့်မှာထားပါ။ ကျန်သင့်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် လက်သီးဆုပ်ကို အုပ်ကိုင်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်လက်သီးကို ကလေးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပိုင်းအပေါ်ဘက်သို့ ခပ်ဆတ်ဆတ်ထိုးသွင်းပေးပါ။

ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းအပြင်သို့ ထွက်လာခြင်းရှိမရှိကို ကလေးပါးစပ်မှ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ပိတ်ဆို့ပစ္စည်းဖယ်ထုတ်၍မရလျှင် သင့်ကလေးရဲ့ မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်းများပြာလာလျှင်၊ ကလေးသတိလစ်သွားလျှင် ချက်ချင်း အရေးပေါ်ပြသ၍ ကုသရန်စီစဉ်ပါ။ ကလေးသတိလစ်မနေပါက၊ အရေးပေါ်ကုသမှု မရမီအတွင်း ကျောမှ ပုတ်ထုတ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်မှ ထိုးသွင်းခြင်း စသည်တို့ကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးသတိလစ်သွားလျှင်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူရပ်သွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အရေးပေါ်ကုသခြင်းမခံရသေးခင်ကြားကာလမှာ ဘယ်လိုပြုစုနေရမယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်ထံ တယ်လီဖုန်းဆက် မေးမြန်းပြီးအကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဟာ အထူးသဖြင့် အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးများမှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်

ရှိတဲ့ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်စမှာ အအေးမိရာက ချောင်းဆိုးလာတဲ့သာမန်ရောဂါတစ်မျိုးပါပဲ၊ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆက်တိုက်မရပ်မနား ချောင်းဆိုးလာတတ်ပြီး ကလေးဟာအသက်ရှူဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ ချောင်းဆိုးသံအပြီးမှာ အသက်ကို ကြိုးစားရှူရှိုက်လိုက်တဲ့အတွက် ရောင်နေတဲ့ လေပြွန်အဝကိုလေတိုးဝင်လာတဲ့ "ဟု" (whoop) ဆိုတဲ့အသံမြည်ပါတယ်။ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းကို အသက်ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ ကလေးငယ်များမှာ ပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ချောင်းဆိုးတာပြီးဆုံးပြီးနောက် အန်တတ်ပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါမှာ ချောင်းဆိုးဝေဒနာကို ရက်ပေါင်း (၁၀၀) ခန့်ခံစားရတဲ့အတွက် မြန်မာလိုတော့ ကြက်ညှာချောင်း။ ရက်တစ်ရာချောင်းစသဖြင့် ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ကာ လေပြွန်ရောင်ရောဂါတို့လို ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အအေးမိခြင်း လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ဖျားခြင်း။ နှာစေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် လေရှူသွင်းလိုက်သော "ဟု" (whoop) အသံထွက်ခြင်း။
- ချောင်းဆိုးပြီးနောက် အန်ခြင်း။
- ချောင်းဆိုးခြင်းကြောင့်အိပ်မရခြင်း။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဟာ အသက်ငယ်တဲ့ ကလေးများအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အလွန်အမင်း အန်ပါက အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းအန္တရာယ်ပါ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်လွန်းရင် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လေပြွန်ချောင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ဝေဒနာကိုမကြာခဏခံစားရနိုင်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ အအေးမိရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာတဲ့အပြင် ချောင်းဆိုးခြင်းပါ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ပွားလာပြီဆိုရင် ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာပဲ နေစေပြီး၊ ဆေးကုသပေးဖို့လည်း စီစဉ်သင့်ပါပြီ။

၂။ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါကို ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါလို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံပြသကာ ဆေးကုသခံယူပြီးတဲ့အထိ ကြားကာလမှာ ကလေးကို ကျောင်းမလွှတ်ပါနဲ့။

၃။ ကလေးချောင်းဆက်တိုက်ဆိုးလာတဲ့အခါ ကလေးကို ထိုင်လျက်နေစေပြီး ဦးခေါင်းကို အရှေ့သို့ ခပ်ငိုက်ငိုက်လေး အနေအထားဖြစ်အောင် သင့်ကိုမှီလျက်နေစေပါ၊ ကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်နေအောင် စီစဉ်ထားပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါလို့ သံသယဖြစ်ရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသရပါမယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ကလေးကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နေတဲ့ပိုးများကိုသေစေမယ့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်လွန်းရင်ချောင်းဆိုးသံအဆုံးမှာ "ဟု" (whoop) ဆိုတဲ့အသံလေးမထွက်တာကြောင့် ရောဂါ သေချာအောင် လည်ချောင်းတို့ဖတ်ယူပြီးရောဂါပိုးရှာဖွေပါလိမ့်မယ်။
- ဆရာဝန်က သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါပြင်းထန်မှု အခြေအနေကို သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးတဲ့ နောက်လိုအပ်ရင် ဆေးရုံတက်ဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးချောင်းဆက်တိုက်ဆိုးလာရင် သင်ပြုစုပေးရမယ့် နည်းလမ်းများ၊ သင့်ကလေးကို ချီ "မ" ထားပေးရမယ့် ပုံစံ စတာတွေကို ဆရာဝန်က ရှင်းပြပါလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့ အိပ်ရာကို ခြေရင်းဘက်က မြှင့်ထားပေးဖို့ အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးချောင်းဆိုးပြီးရင် တံတွေးထွေးနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ အန်ရင်လည်း အဆင်သင့်ခံနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ ထွေးခံခွက်ကလေးတစ်ခု ကလေးအနီးမှာ ထားပေးပါ။ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း အန်နေခဲ့ရင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်တာမို့ ကလေးကို အစားအစာကျွေးခြင်း၊ အရည်တိုက်ခြင်းတို့ကို ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။
- ကလေးရဲ့ချောင်းဆိုးဝေဒနာပြင်းထန်နေစဉ်ကာလ တစ်လျှောက်ကလေးတစ်ယောက်တည်း အခန်းထဲမှာ

အိပ်နေစေမယ့်အစားသင်ကိုယ်တိုင်ကလေးရဲ့ အခန်းမှာ စောင့်ပြီး အိပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

- ကလေးရဲ့ ရောဂါဝေဒနာပိုမိုပြင်းထန်လာတယ်ထင်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူကျပ်လာတယ်ထင်ရင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေကို မိမိသဘောအလျောက် တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေတဲ့ နိုင်ငံများမှာ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက်တစ်လခွဲ၊ နှစ်လခွဲနဲ့ သုံးလခွဲအရွယ်တို့မှာ ထိုးပေးနေပါတယ်။ ခုဆိုရင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေဟာ မရှိသလောက်ရှားနေပါပြီ။ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနနဲ့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပြီး သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးပေးနိုင်ဖို့က သင့်တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း (အိပ်ရာအတွင်း သေဆုံးခြင်း)

- ကလေးကိုကြည့်ရတာ နေကောင်းကျန်းမာနေတယ်ထင်ရပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ချက်ချင်းကောက်ကာငင်ကာ ဘာဖြစ်မှန်းမသိလိုက်ရပဲ သေဆုံးသွားခြင်းအဖြစ်မျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သေဆုံးသူ တချို့ကလေးတွေမှာ

အသက်ရှူအင်္ဂါများ၊ နှလုံးနဲ့သွေးလှည့်ပတ်အင်္ဂါတွေ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုရှိနေကြပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကလေးငယ်တွေ ရုတ်တရက်သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းများကို သုတေသနပြု လေ့လာမှုတွေ အများအပြား လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်တချို့ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းသိမ်းမှုနဲ့ အသက်ရှူအင်္ဂါရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတို့မှာ ကလေးအသက် ခြောက်လအတွင်း မွေးရာပါ အားနည်းချက်ရှိခြင်း၊ အင်ဇိုင်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းအတွက် မိသားစုအတွင်းဖြစ်ပွားဖွယ်ပြဿနာရှိတတ်ပါတယ်။ ကလေးဘာကြောင့်သေရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းရှာချင်ရင်တော့ ရင်ခွဲစစ်ဆေးပေးဖို့ သက်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းရပါမယ်။ သင့်မိသားစုဆရာဝန်၊ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သင်တို့မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာအပေါ် ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ် ရုတ်တရက်သေဆုံးရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းများကို တိတိကျကျမပြောနိုင်သေးပေမယ့် သင့်ရင်သွေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသင့်တဲ့ အချက်အလက်လေးများကိုတော့ ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးကို သိပ်ရင်ပက်လက်သိပ်ပါ။ မှောက်ခုံမသိပ်ပါနဲ့၊ ပက်လက်အနေအထားဟာ အိပ်ရာထဲမှာ သေဆုံးရခြင်း အဖြစ်မျိုးမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးရာရောက်တဲ့အပြင် ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးကို ညဘက်သိပ်ရင် အဝတ်အထပ်ထပ်ဝတ်ပေးခြင်း၊ စောင်အထပ်ထပ်ခြုံပေးခြင်းစတာတွေ မလုပ်ဆောင်ပါနဲ့၊ အထူးသဖြင့် ဆောင်းကာလမှာ အေးလွန်းတယ်ဆိုပြီးပူနွေးလုံခြုံနေတဲ့အခန်းထဲမှာ အဝတ်အထူအထပ်ထပ် ပတ်ထားပေးခြင်းကိုရှောင်ပါ။ အခန်းအပူချိန်ကို လိုက်ပြီး စောင်တစ်ထည်မှ သုံးထည်လောက်အထိသာ လိုအပ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးကို အဝတ်တစ်ထပ်နဲ့သာ ပတ်ထားပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်နဲ့မွေးဖွားပြီးစတို့မှာ မိခင်တိုင်းဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါဘူး။

- ကလေးအိပ်ခန်းအတွင်းဆေးလိပ်မသောက်ရပါ။ အိမ်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ကြဖို့တားမြစ်ထားသင့်ပါတယ်။

- ကလေးအိပ်နေစဉ် သိုးမွေးအင်္ကျီ၊ အမွေးပွအင်္ကျီများ၊ ခြုံထည်များစတဲ့ပူလှောင်နေမယ့် အဝတ်စများနဲ့ မခြုံပေးသင့်ပါဘူး။

- ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးကိုမိခင်နို့သာတိုက်ပါ။ နို့ဗူးမတိုက်ပါနဲ့။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးမသောက်ပါနဲ့။

- ကလေးနေမကောင်း မအီမသာဖြစ်ရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ ကလေးကိုယ်ပူနေစဉ် အဝတ်အထပ်ထပ် ဝတ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ကလေးနေမကောင်းဖြစ်နေစဉ်အတွင်း ကလေးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည်ထိ စောင့်ကြည့်ပေးရပါမယ်။

■

အခန်း (၆)

အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းနှင့် ရောဂါများ

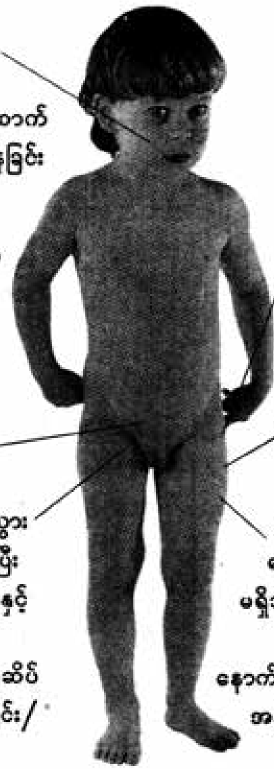
အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းဆိုရာမှာ စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာများအားအဆင့်ဆင့် ချေဖျက်ပေးတဲ့ တံတွေးဂလင်း၊ အသည်း၊ ပန်ကရိယစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ဒီအင်္ဂါတွေဟာစားသုံးလိုက်တဲ့ အစာများကို ချေဖျက်ပေးခြင်းအပြင် ချေပြီးအစာများအား စုပ်ယူခြင်း၊ စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးခြင်းအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ဆဲလ်များ၊ တစ်သျှူးများအသစ်အသစ်ဖန်တီးတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းအားများကိုပါ ပေးအပ်နိုင်ပါတယ်။

အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပျက်ပြားမှုကြောင့် ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်၊ အစာအဆိပ်သင့်၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်းစတာတွေအပြင် တခြားဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ဒီအခန်းမှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာအတွက် သင်ဘယ်လို ကူညီဖြေရှင်းပေးသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အကြံပြုချက်နဲ့တကွ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို လက်တွေ့ကျကျ တင်ပြအပ်ပါတယ်။

ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်းလမ်းညွှန်

ရင်သွေးငယ်များမှာ အစာကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အများအပြားဖြစ်ပွားလေ့ရှိတတ်တဲ့အတွက် သင့်အနေနဲ့ သိထားသင့်တဲ့အချက် များစွာရှိပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီး ဘာပြဿနာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားနိုင်ဖို့ ပုံနဲ့တကွ ရှင်းပြထားပါတယ်။



ကလေးလေနာခြင်း

အသက်လေးလအောက်အရွယ် ရင်သွေးငယ်များမှာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ကလေးဟာ မျက်နှာနီရဲကာ၊ ဗိုက်နာလွန်းလို့ ခြေထောက်လေး နှစ်ဖက်ကို ကွေးကွေးပြီး အော်ငိုတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး အကောင်းရှိနေရာမှ နေစောင်း ညဦးပိုင်းရောက်လာတဲ့အချိန်များမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အော်ငိုနေတဲ့ကလေးကို အရင်လိုချော့ပေမယ့် အငိုမတိတ်နိုင်ပဲ တစ်နာရီမှ သုံးနာရီလောက်ထိ ကြာအောင်ငိုနေတတ်ပါတယ်။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့အမြင်မှာ ကလေးလေနာထတာဟာ ပြဿနာတစ်ခုလို့ မသတ်မှတ်ပေမယ့် မိဘများအတွက်ကတော့ အရေးကြီးပြဿနာတစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။

လေနာရောဂါရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းကို မသိနိုင်ပေမယ့်။ ကလေး သုံးလအရွယ်လောက်မှာ အဆိုးဝါးဆုံး ခံစားရလေ့ရှိပြီး လေးလလောက်အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကလေးဟာ ညနေစောင်းအချိန်လောက်မှာ နေမထိ ထိုင်မထိဖြစ်လာပြီး ဘယ်လိုပဲ ချော့ချော့ အော်ငိုပါတယ်။
- မျက်နှာနီရဲနေပြီး ခြေထောက်လေးကို ဝမ်းဗိုက်ရှိရာဘက်သို့ ကွေးကွေးလေး လုပ်ထားပါတယ်။
- အိပ်ပျော်နေရာမှ ရုတ်တရက်ကောက်ကာငင်ကာ ထငိုတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

တစ်နေ့လုံးဘာရောဂါမှ မခံစားရတဲ့ ကလေးငယ်အတွက် ညနေဘက်/ညဦးပိုင်းလေနာထခြင်းဟာ စိုးရိမ်ရန်မလိုပါဘူး၊ ကျန်းမာရေးကိုလည်းထိခိုက်ခြင်းမရှိပါဘူး။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးကို အရင်ကချော့မြှူနည်းအတိုင်း ချော့ပေးပါ။ တိုက်ကျွေးနေကျအတိုင်း မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့ဗူးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ဘောင်းဘီအဝတ်လဲလှယ်ပေးခြင်း၊ ကျေနပ်အောင် သင့်ပခုံးပေါ်မှောက်ချီလျက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကျောကို ပွတ်ပေးခြင်း၊ အသာအယာလက်ဖြင့် ပုတ်ပေးခြင်း၊ ရင်ခွင်တွင် ပွေ့ပိုက်ချီခြင်း၊ သီချင်းသံဖြင့် ချော့မော့ခြင်း စသဖြင့် ကလေးစိတ်ကြည်လင်အောင် ချော့မော့ပါ။

၂။ ရေနွေးအိတ်ကိုတဘက်နဲ့ ပတ်ပြီးကလေးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို အနွေးဓာတ်ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ဆေးဝါးများတိုက်ကျွေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

၄။ ဗိုက်နာလေ့ရှိတဲ့အချိန်မတိုင်မီမှာ ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ရေချိုးပေးခြင်းဟာလည်း ကလေးရဲ့ လေနာထမယ့် အချိန်နဲ့ အခြေအနေကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြရန်လိုအပ်ပါသလား

ညဘက်အချိန်ရောက်တိုင်းငိုနေလေ့ရှိပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ချော့မော့သော်လည်း မပြေရှင်းနိုင်ခဲ့ရင်တော့ ဆရာဝန်ထံပြသ သင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆရာဝန်ကသင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း၊ လေနာ ရောဂါလည်းမကြာခင် ပျောက်ကင်းသွားမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်း သင်စိတ်ချရအောင် စမ်းသပ်ပြီးနောက် ရှင်းလင်းပြပါလိမ့်မယ်။
- ကလေး လေနာထချိန်မှာ သက်သာအောင် ပြုစုပေး သင့်တဲ့ နည်းလမ်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ရှင်းပြ ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးနေ့လယ်အိပ်နေချိန်မှာ သင်လည်း အိပ်စက် အနားယူထားပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကိုလည်းဂရုစိုက်ရ ပါမယ်။
- ညနေစောင်းမရောက်လာခင်တည်းက သင့်ကလေးစိတ် ငြိုငြင်မယ့် ကိစ္စများကိုရှောင်ရှားပြီး ကလေးစိတ်ကြည်လင် ပျော်ရွှင်နေအောင်ချော့မြှူပါ။
- အနီးအနားမိတ်ဆွေ မိခင်များကို သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ ငယ်စဉ်က လေနာထတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးမေးမြန်းကြည့်ပါ။ လေနာရောဂါဆိုတာ ဒီလိုပဲ ကျော်လွှားပြီးဆုံးသွားမယ့် ရောဂါတစ်ခုဆိုတာ သင်လက်ခံ လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း

ကလေးငယ်များရဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေနဲ့အတူပါဝင်လာတဲ့ ရိုတာဗိုင်းရပ်စ် (Rotavirus) ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးဟာ အလွယ်တကူ ပျံ့ပွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများကတော့ မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာကို စားသောက်မိရာမှ အူအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးရောက်ရှိသွားခြင်း (အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း အစာမတည့်ခြင်း) နှင့် ကပ်ပါးပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှလည်း ဒီရောဂါဖြစ်လာစေပါတယ်။ အူရောင် ငန်းဖျားရောဂါဖြစ်ရင်လည်း အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းတတ်ပါတယ်။

အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းတဲ့ရောဂါကို နို့ဗူးတိုက်တဲ့ ကလေးငယ်များမှာ ပိုမိုခံစားကြရပြီး အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ နို့ဗူးနဲ့ နို့သီးခေါင်း၊ နို့ရည်ဖျော်စပ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်တို့မှာ သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အားနည်းချက်ရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးငယ်လေး စိုးရိမ်ရလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ကြောင့် လျင်မြန်စွာ အရေခန်းခြောက်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပျို့အန်ခြင်း။
- ဝမ်းပျော့ပျော့သွားခြင်း။
- ဗိုက်ကြွက်သားများအရေခွံရှုံ့လာခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း။
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူခြင်း။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို သတိထားပြီးအရည်များများ ဝင်နိုင်အောင် ၁၅ မိနစ်ခြား တစ်ကြိမ်လောက်အရည်တိုက်ပေးပါ။

၂။ ကလေး အန်ရင်အဆင်သင့်ရှိအောင် အိပ်ရာဘေးမှာ ထွေးခံခွက်ထားပေးပါ။

၃။ အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ကလေးအန်ပြီးဝမ်းလျှောခြင်း ရောဂါ ၆ နာရီထက်ကျော်အောင်ကြာနေပြီး အရည်များများတိုက်ကျွေးပေးရုံနဲ့မလုံလောက်တော့ဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- သင့်ကလေးကို ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးပေးဖို့နဲ့ ပထမ ၂၄ နာရီအတွင်း ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုလျှင်

မာတ်ဆားရည် ၂၀၀ စီစီနှုန်းနဲ့ ချိန်တွယ်ထားတဲ့ အရည် ပမာဏပြည့်မီအောင် ကြိုးစားတိုက်ကျွေးခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာနေစေမှာဖြစ်ပြီး အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း ပျောက်တဲ့အထိ အရည်များများတိုက်ကျွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- နို့ဗူးတိုက်ကလေးများအတွက် ကလေးငယ်ရဲ့အသက်အရွယ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နို့မှုန့်အမျိုးအစားဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ နို့ဗူး နို့သီးခေါင်းတို့ရဲ့ သန့်ရှင်းရေးကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ပါ။ နို့မှုန့်ဗူးမှာပါတဲ့ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အညီ နို့ဖျော်ပါဆိုတဲ့အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆရာဝန်က သတိပေးပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးရဲ့ ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်နေပါက ဆေးရုံတင်ဖို့ ညွှန်ကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးအတွက် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
- ကလေးကို တိုက်ကျွေးတဲ့အရည်ဟာ ဝမ်းနုနုစေတဲ့ အချိုအရည်များမဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ကလေးကို ကျွေးတဲ့အစားအစာများဟာ အစာကြေလွယ်တဲ့ အစာပျော့ပျော့လေးများဖြစ်စေဖို့လိုပါတယ်။
- ကလေးအရည်များများသောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ကလေးကြိုက်နှစ်သက်မယ့်အရည်တစ်မျိုးမဟုတ်၊ တစ်မျိုးချော့မော့တိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းဟာ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် အဆိပ်ဖြစ်နေတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာကို စားသောက်မိရာမှ ရောဂါရရှိခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိပ်ဓာတ်အပေါ်မူတည်ပြီး ၃ နာရီ မှ ၂၄ နာရီအကြာ မှာ ရောဂါလက္ခဏာပြတတ်ပါတယ်။ E.coli ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် အဆိပ်သင့်ရောဂါအများအပြားဖြစ်လေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် နို့ဗူးတိုက်ကလေးများမှာတွေ့ရပါတယ်။ salmonella နဲ့ staphylococcii ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့်လည်း အစာအဆိပ်သင့် ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဓာတုဗေဒဆေးများ၊ မစားကောင်းသော အပင်အရွက်များကြောင့်လည်း အစာအဆိပ်သင့်တတ်ပါသေးတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊
- ဝမ်းပျော့ပျော့မကြာခဏသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေး၊ ပြည် သို့မဟုတ် အကျိအချွဲများပါခြင်း၊
- ကလေးချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများပျော့လာခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးငယ်များမှာ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း လျင်မြန်စွာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ရပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ

၁။ ကလေးဝမ်းသွားပြီး အန်နေပါက ကိုယ်ပူနေလားလို့ အဖျားတိုင်းကြည့်ပါ။ ဝမ်းမှာသွေးနဲ့အကျိအချွဲများ ရောပါနေခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ရှုပါ။

၂။ ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာ နေစေရပါမယ်။ ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။

၃။ ဘယ်အစားအစာကြောင့် ကလေးရောဂါဖြစ်ရလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားအဖြေရှာကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ကလေးအစာအဆိပ်သင့်တယ်ထင်ရင် အရေးပေါ်ကုသဖို့ လိုတဲ့အတွက် နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရပါမယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- ကလေးအန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အရည်များအတွက် အကြောဆေးအရည်သွင်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးရန် ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးရဲ့ ရောဂါပြင်းထန်နေခဲ့ရင်ဆေးရုံတက်ဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ သိပ်အန်နေရင်တော့ အအန်ပျောက်ဆေးထိုးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးအိပ်ရာဘေးမှာ ထွေးခံတစ်ခုထားပေးရပါမယ်။

- ကိုယ်ပူဖျားနေရင် ရေအေးဖတ်တိုက်ပေးရပါမယ်။
- ကလေးအန်ပြီးတိုင်း ရေနဲ့ပလုတ်ကျင်းနိုင်ဖို့ စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။
- အစာကြေလွယ်တဲ့ အစာပျော့ပျော့များသာကျွေးသင့်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပေးပါ။
- သေချာစွာချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသာ ကျွေးပါ။

ကလေးအန်ခြင်း

သင့်ကလေးဟာ ဆက်တိုက်လို အန်နေတာ ခြောက်နာရီကျော်ကျော်ကြာတဲ့ထိဖြစ်လာရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ အန်ခြင်းနဲ့အတူ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း စသည်တို့ပါ ဖြစ်ပွားရင်လည်း ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

တွဲဘက်ရောဂါလက္ခဏာများ	ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရောဂါ
- ကလေးငယ်နို့စို့စဉ်၊ နို့စို့ပြီးစ➡ တို့တွင် နို့အနည်းငယ်ပြန်အန်ခြင်း သို့သော် ကလေးသည် ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မဖြစ်ပွားဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း နို့စို့နိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန်တိုးတက်ခြင်း	လေတက်ခြင်းကဲ့သို့သာ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမဟုတ်ပါ၊ အန္တရာယ်မရှိပါ။

- ဆာလောင်နေပြီး ကျွေးသောအစာကို စားနေစဉ်လည်းကောင်း၊ စားပြီးစတွင်လည်းကောင်း အန်ခြင်း၊ ➡	ကလေးငယ် ခြောက်လ ခုနစ်လ အရွယ်မတိုင်မီ အစာကြေခဲသောအစားအစာ အမျိုးအစားများကိုကျွေးခြင်းကြောင့် အစာမခြေနိုင်ဘဲ အန်တတ်ပါတယ်။
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူသံမြည်ခြင်း၊ ➡	အအေးမိရောဂါဖြစ်ပွားရာမှ ချွဲများကို မျိုချမိပြီး အန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- နို့ဗူးတိုက်ကလေးငယ် (သို့) နို့ဖြတ်စအချိန် (သို့) ကလေး ညှိုးနွမ်းနေပြီး ဝမ်းအရည် မကြာခဏသွားခြင်း၊ ➡	. ကလေးငယ်၏ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း၊ . အသက်ကြီးကလေးများတွင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊
- ကလေးမအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်နှာနီရဲ၍ ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ ➡	ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊
- ခရီးသွားစဉ်အန်ပြီး ကလေးမျက်နှာဖြူဖျော့ကာ ပျို့ခြင်း၊ မလှုပ်မယှက်နေခြင်း၊ ➡	ခရီးသွားစဉ်စီးသော ယာဉ်ရထားကြောင့်မူးခြင်း၊
- ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နေခြင်း ➡	မျိုးရိုးလိုက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ (Migraine)

- ကလေးချက်တစ်ပိုက်နာရာမှ ညာဘက်ပေါင်ခြံအထက်ဘက်သို့ ရွှေ့ပြောင်းနာကျင်ခြင်း ➡	အူအတက်ရောင်ခြင်း (ဆရာဝန်ထံအရေးပေါ်ပြသရန် လိုအပ်ပါတယ်။)
- ကလေးဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးနှင့် အကျိအချွဲများရောပါနေခြင်း၊ ➡	အူခေါက်ခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်၍ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသပါ၊
- ကလေးဇက်ခိုင်နေခြင်း၊ အလင်းရောင်ကိုမကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ➡	ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါ (ဆရာဝန်ထံအရေးပေါ်ပြသရန်လိုအပ်ပါတယ်။)

အန်ခြင်း

ကလေးမှ စားထားသော အစားအစာများ ရုတ်တရက် ပါးစပ်မှပြန်ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ကလေးငယ်များမှာ နို့စို့စဉ်နှင့် နို့စို့ပြီးစ၌ နို့အနည်းငယ်ပြန်ထွက်လာခြင်းမှာမူသဘာဝဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပြီး အန်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ အန်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါတယ်။ အများအားဖြင့် တစ်ခါလောက်ပဲအန်တာဟာ ဘာရောဂါမှ ခံစားရခြင်းမဟုတ်ဘဲ အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆက်တဲ့နေရာကျဉ်းခြင်း၊ နားအတွင်းတွင်ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့မှာတော့ အန်ခြင်းဟာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပူဖျားတာနှင့်အအေးမိတာတို့တွင်လည်း အန်တတ်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံ အစားစားပြီးစတွင် ချောင်းဆိုးရင်းမှ အန်တတ်တာမို့ စားထားတဲ့ အစာအားလုံး အန်ထွက်သွားခြင်းကို တွေ့ရပါတယ်။ အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း အန်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးငယ်လေး စိုးရိမ်ရလေဖြစ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာနေစေပါ၊ ထွေးခံတစ်ခုကို ခုတင်နားမှာအဆင်သင့်ထားပေးပါ။

၂။ ကလေးကို အရည်နည်းနည်းချင်းမကြာခဏတိုက်ကျွေးပါ။ ဓာတ်ဆားရည်တိုက်တာကတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ကလေးကိုယ်အပူချိန်ကိုတိုင်းကြည့်ပါ။ လိုအပ်ရင် ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။

၄။ ကလေးရဲ့ပါးစပ်ကို အနံ့ပျောက်ကင်းအောင်သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ကလေးအန်နေတာ ၆ နာရီထက်ပိုကြာနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။ အန်ခြင်းနဲ့အတူ ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ထက်ကျော်နေလျှင်လည်းကောင်း၊ နားကိုက်ခြင်းတို့လို အခြားလက္ခဏာများပါ

ရှိနေမယ်ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံချက်ခြင်းပြသရပါမယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- အန်စေတဲ့ရောဂါအကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေ ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကလေးမှာ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းလက္ခဏာရှိမရှိစမ်းသပ်ပါမယ်။
- အကြောဆေးအရည်သွင်းဖို့ လိုအပ်လျှင်လည်းကောင်း၊ အရည်ခန်းခြောက်လာနိုင်တဲ့ လက္ခဏာရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတက်ရန် ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို အရည်များများတိုက်ကျွေးပါ၊ ကလေးနှစ်သက်ရာ အရည် (ဝမ်းပျော့ပျော့မသွားစေမယ့်အရည်ကို) ရွေးချယ်တိုက်ကျွေးပါ။
- အစာကြေလွယ်မယ့် အစာပျော့ပျော့များကျွေးမွေးပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

ဝမ်းအရည်များ မကြာခဏသွားခြင်းကိုခေါ်ဆိုပါတယ်။ အူမှာရောဂါတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပွားခြင်းရဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များ အစားအစာများစတင်ကျွေးမွေးတဲ့ အရွယ်မှစပြီး ဝမ်းမာမာနှင့်မှန်မှန်သွားတတ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်သီးနဲ့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေများများ ကျွေးမိရင် ဝမ်းပျော့ပျော့မကြာခဏသွားတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာကြောင့်လည်းကောင်း၊ မတည့်တဲ့ အစားအစာတို့ကြောင့်လည်းကောင်း အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဝမ်းသွားခြင်းများရှိတတ်ပါသည်။ အူအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းများရှိတတ်ပါတယ်။ အူအတွင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းမရှိဘဲ တုပ်ကွေးရောဂါတွင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံဖျားခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့အတူတွဲပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပွားနေခြင်းကို ကလေးကြီးများတွင်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းဖြစ်လာနိုင်၍ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ အသက် တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်လေးဟာ ခြောက်နာရီကျော်ကြာအောင် ဝမ်းခဏခဏသွားနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။

၂။ ဓာတ်ဆားရည်ခပ်များများတိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

၃။ ကလေးကိုယ်ပူချိန်ကိုတိုင်းကြည့်ပါ၊ လိုအပ်ရင် ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။

၄။ ကလေးတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ အစားအစာများသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ မိသားစုများ အားလုံးကို ရောဂါကူးစက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ကလေးကိုယ်ပူချိန်တက်ပြီး အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းရှိနေလျှင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးနှင့် အကျိအချွဲများပါနေလျှင်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဓာတ်ဆားရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုလျှင် ၂၀၀ စီစီနှုန်းအနည်းဆုံးတိုက်ကျွေးပေးရန်နှင့် ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့လို အစာကြေလွယ်တဲ့ အရည်များများတိုက်ပေးရန် ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာထားပြီး ပြုစုပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေတဲ့ ရင်သွေးငယ်များအတွက်ကိုတော့ ယခင်အတိုင်းမိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးဖို့ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ဝမ်းနှုးစေသော အစားအစာများကို မကျွေးပါနှင့်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ဝမ်းချုပ်ခြင်းဆိုရာမှာ ဝမ်းမှန်မှန်မသွားခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားမှန်သော်လည်း ဝမ်းပမာဏနည်းနေခြင်းနှစ်မျိုးလုံးကိုခေါ်ဆိုပါတယ်။ နို့ဗူးစို့အရွယ်တွင်လည်းကောင်း၊ ဖြည့်စွက်အစာစတင်ကျွေးကာစအရွယ်တွင်လည်းကောင်း အစာတွင် ဝမ်းဖောဖောသွားစေမည့်အသီးအရွက်နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဝမ်းပမာဏ

များပြားမည်မဟုတ်သေးပါ။ ကလေးကိုယ်ပူဖျားစဉ်အန်ခြင်း၊ ဝမ်းမာမာစမြင်းတုံးငယ်များဖြစ်ခြင်း ပြဿနာတွေ့ရနိုင်သော်လည်း ဝမ်းချုပ်ခြင်းအစစ်မဟုတ်ပါ၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်ဆုံးရှုံးမှုများပြားချိန်ဖြစ်၍ ဝမ်းမာမာစမြင်းတုံးဖြစ်နေပြီး နေပြန်ကောင်းလာတဲ့အခါ ဝမ်းသွားခြင်းပုံစံဟာ ပုံမှန်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

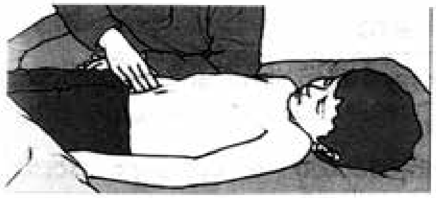
- ဝမ်းမာ၍ စမြင်းတုံးငယ်များဖြစ်ခြင်း၊
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း၊
- ကလေးရဲ့ ဘောင်းဘီမှာ သွေးအစအနတွေ့မြင်ရခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းချုပ်တတ်တာဆိုရင် စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ ဝမ်းဖောဖာသွားစေနိုင်မည့် အစားအစာကျွေးပေးရုံနဲ့ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ အမြဲတမ်းကြာရှည်စွာ ဝမ်းချုပ်နေခဲ့ရင်တော့ အသက်ကြီးတဲ့ထိ ပြဿနာအခက်အခဲရှိနိုင်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းနဲ့အတူ သွေးပါလာခဲ့မယ်ဆိုရင် အရင်းခံကျန်းမာရေး ပြဿနာပါရှိနေကြောင်းကို ဖော်ပြပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးဝမ်းသွားတိုင်းအားစိုက်ညှစ်နေရပြီး နာကျင်မှု ခံစားရကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရင် ဝမ်းရဲ့အခြေအနေကို ကြည့်ပေးပါ။



၂။ ကလေးဟာ ဝမ်းဗိုက်နာနေခဲ့ပြီး ဗိုက်ညာဘက်ပေါင်ခြံအပေါ်နေရာလောက်မှာအနာဆုံးနေရာဖြစ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင် အူအတက်ရောင်ရောဂါခံစားနေရသလားလို့ သံသယရှိသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

သင့်ကလေးဝမ်းသွားတိုင်း နာနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ဘောင်းဘီမှာ သွေးစသွေးနတွေ့ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကလေးရဲ့ဝမ်းနဲ့အတူ သွေးပါလာလောက်အောင် ဝမ်းမာမာစမြင်းတုံးကြီးတွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် စအိုဝမှာကွဲသွားခြင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။ သင့်ကလေးအူအတက်ရောင်ရောဂါခံစားနေရတယ်လို့ သံသယဖြစ်ရင်တော့ ဆရာဝန်ကိုအရေးပေါ်အမြန်ဆုံးပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ရောဂါ လတ်တလောချက်ချင်းပျောက်ကင်းစေဖို့ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်မရှိနိုင်မယ့် ဝမ်းနုတ်ဆေးပျော့ပျော့လေးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးစအိုဝမှာ ကွဲကြောင်းဖြစ်လောက်အောင် ရောဂါလက္ခဏာရှိနေရင်တော့ ဆရာဝန်က၊ ကလေးစအိုဝကို သေသေချာချာစစ်ဆေးကြည့်ပါမယ်။ အနာရှိနေရင် အနာကျက်စေမယ့် လိမ်းဆေးအဆီတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းစေပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ကလေးကို ဝမ်းနှုတ်ဆေး မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။
- ကလေးကို ကျွေးတဲ့အစာထဲမှာ အသီးအနှံများ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ဝမ်းဖောဖောသီသီသွားစေပါမယ်။
- ကလေးကို ဂရုစိုက်ပြီးအရည်များများတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။

ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း

ကလေးကို ဝမ်းစနစ်တကျစွန့်ပစ်တတ်ရန် အကျင့်လုပ်ပေးပြီးဖြစ်သော်လည်း ဘောင်းဘီထဲသို့ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ဘဲ ထွက်ကျခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အသက် လေးနှစ်ငါးနှစ်အရွယ်ရောက်သည်ထိ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းပြဿနာတွေ့ရှိရပါက ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပါ။ အရင်းခံပြဿနာရှိနေသောကြောင့် ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းဖြစ်ပွားပါတယ်။ အများဆုံးဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကလေးဟာ ကြာရှည်စွာ ဝမ်းချုပ်နေပြီး စမြင်းတုံးမာမာများ စအိုဝအနီးအူမနောက်ပိုင်းတွင် ရှိခဲ့ရာမှ အရည် ဖြစ်နေသည့်ဝမ်းပျော့ပျော့များက အူတစ်လျှောက်ရှိစမြင်းလုံးများကို အပြင်သို့တွန်းထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းကို ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့်မှားယွင်းသတ်မှတ်တတ်ပါတယ်။ မိခင်မှ နောက်ထပ်ညီငယ် သို့မဟုတ် ညီမငယ်ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာတဲ့အခါကလေးရဲ့ဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု စိတ်အတက်အကျခံစားရရာမှ ဒီလိုပြဿနာစတင်ဖြစ်ပွားရလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့အနည်းငယ်သော ကလေးတွေမှာတော့ ဝမ်းစနစ်တကျ

စွန့်ပစ်တတ်ဖို့ သင်ပေးတာကို စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘဲ ငယ်စဉ်ထဲကအတိုင်း ဝမ်းမထိန်းထားနိုင်တာ အကျင့်ဖြစ်ပြီး ဘောင်းဘီထဲကို ဝမ်းသွားနေဆဲရှိတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကလေးကို စနစ်တကျဝမ်းစွန့်ပစ်တတ်ရန် သင်ကြားပေးပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ဘဲ ဘောင်းဘီထဲသို့ ဝမ်းသွားခြင်း၊
- ကြာရှည်စွာဝမ်းချုပ်နေခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးဝမ်းချုပ်နေသလား ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ၊ သူဘယ်တုန်းက နောက်ဆုံးဝမ်းသွားသလဲ မေးကြည့်ပါ။

၂။ သင်နောက်ထပ်ကလေးမီးဖွားလို့သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်အသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြရလို့သော်လည်းကောင်း၊ သူ့ကို ကျောင်းစတင်ထားလို့သော်လည်းကောင်း စိတ်လှုပ်ရှားရာမှ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ဖြစ်နေသလား ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

သင့်ကလေးကြာရှည်စွာ ဝမ်းချုပ်နေခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။ သင့်ကလေးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း ရောဂါ

မရှိခဲ့ရင်တော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းခံကို ဆရာဝန်ကဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

- သင့်ကလေးဝမ်းချုပ်နေရင် ကလေးအတွက် သင့်တော်မယ့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးခပ်ပျော့ပျော့တစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- နောက်ထပ်ဝမ်းမချုပ်ဖို့အတွက် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပေးဖို့ တွေကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ရှင်းပြပါမယ်။
- ကလေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုခံစားနေရတာ တွေ့ရှိရင် သင်နဲ့ သင့်ကလေးနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ရင် စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်ဖို့ စိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ထံညွှန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးဝမ်းဖောဖောသွားနိုင်မယ့် အစားအစာ၊ အရည် စတာတွေကိုကျွေးပေးပါ။
- သင့်ကလေးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခဲ့ရင် ဆူပူကြိမ်းမောင်းမပြု လုပ်ပါနဲ့။ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးစေပါတယ်။
- သင့်ကလေးဝမ်းမထိန်းနိုင်လို့ အနံ့နံတဲ့အတွက် အပယ်ခံ ရပြီး ကျောင်းမသွားချင်တဲ့ပြဿနာရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ကျောင်းသွားရင် ဘောင်းဘီလဲဖို့ အပိုတစ်ထည်ထည့်ပေး လိုက်ပါ။

အူကျခြင်း

ဝမ်းဗိုက်နံရံ ကြွက်သားမျှင်များ တစ်နေရာရာတွင် ချို့ယွင်းနေမှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အင်္ဂါတချို့အပြင်ဘက်သို့ စူထွက်နေခြင်းကို အူကျခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ထိုနေရာရှိ ဗိုက်အရေပြား အပြင်သို့ ဖောင်းထွက်နေပြီး ကလေးချောင်းဆိုးစဉ် သို့မဟုတ် ဝမ်းညှစ်ထုတ်စဉ်တို့တွင် ပိုမိုစူထွက်လာပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ အူကျခြင်းအမျိုးအစားကတော့ ချက်စူထွက်ခြင်း အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ ချက်အနီးမှ စူထွက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး မွေးဖွားကတည်းက ထိုနေရာတွင် ဗိုက်ကြွက်သား အားပျော့လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်ခြံနေရာမှ အူကျခြင်းဟာ ယောကျ်ားလေးကလေးငယ်များတွင် အများအားဖြင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ကပ်ပယ်အိပ်အတွင်းသို့ ဝှေးစေ့ဆင်းသက်လာတဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း စူထွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ချက်စူထွက်ခြင်းဟာ အများအားဖြင့် ဆေးကုသပေးရန် မလိုဘဲ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ပေါင်ခြံနေရာစူထွက်ခြင်းဟာလည်း အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့စူထွက်နေတဲ့အင်္ဂါမှာ အူတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်နေပါက ခွဲစိတ်ကုသဖို့ လိုအပ်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အူပိတ်မိနေသည့်အခါမှအပ စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- စူထွက်နေတဲ့ အင်္ဂါတွေမှာ အူတစ်စိတ်တစ်ဒေသပါဝင်ပြီး ပိတ်မိနေပါက အန်ခြင်း၊ ဗိုက်ထဲမှ စူး၍နာခြင်း၊
- ချက် သို့မဟုတ် ပေါင်ခြံအနီးတွင် စူထွက်နေခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်းပြုချိန်များတွင် ပိုမိုကြီးမားစွာ စူထွက်လာခြင်း။

ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်နေရာ

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

ဂရုပြုပြီး စူထွက်နေတဲ့နေရာကို ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ အသာအယာတွန်းထည့်ပေးပါ။ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ကလေးအသက် ခြောက်လမတိုင်မီ ဖြစ်ပွားပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသတိုင်ပင်ပါ။ စူထွက်နေတဲ့ နေရာဟာ တင်းမာနေပြီး အသာအယာထိုးသွင်းပေးပေမယ့် ဗိုက်အတွင်းသို့ ပြန်မဝင်ခြင်းနှင့် ကလေးဟာ ဗိုက်နာပြီးအန်နေပါက ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းအရေးပေါ်ပြသပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

စူထွက်နေတဲ့နေရာဟာ မာတင်းပြီး ဗိုက်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းကြည့်သော်လည်း ပြန်မဝင်ရင် ခွဲစိတ်ကုသဖို့ လိုအပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်က ဆေးရုံတက်ဖို့ ညွှန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။

ချက်စူထွက်နေခြင်းအတွက်ဆိုရင် အူပိတ်မိနေခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ ဆရာဝန်က အကြံပြုပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို ရေချိုးပေးတိုင်းချက်စူထွက်နေတဲ့နေရာကို ကြည့်ပါ။ ပိုကြီးလာခြင်းရှိ၊ မရှိ၊ မာတင်းနေခြင်းရှိ၊ မရှိ၊ ဗိုက်အတွင်းသို့ အသာအယာထိုးသွင်းလို့ ဝင်သွားခြင်းရှိ၊ မရှိ စသဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
- ဆရာဝန်ထံပြသပြီး အကြံပြုချက်ရယူပါ။ အလိုလိုပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လို၊ မလိုတို့ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- သင့်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ပြသပြီး စစ်ဆေးခံယူပါ။

အူအတက်ရောင်ခြင်း

အူအတက်အတွင်းရှိ လမ်းကြောင်းတစ်စိတ်တစ်ဒေသ သို့မဟုတ် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံး ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် အူအတက်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်ကာ ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ အူအတက်တစ်ခုလုံးရောင်ရမ်းလာပါက ဖြတ်ထုတ်ခြင်းနည်းနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အူအတက်ရောင်ခြင်းဟာ ကလေးများအတွက်အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသရတဲ့ အဖြစ်များ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၁၂ လ အောက် ကလေးများမှာ အူအတက်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရှားပါးပါတယ်။

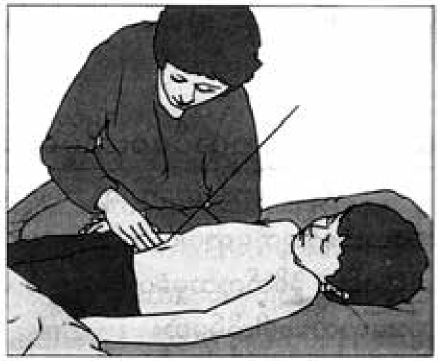
ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဗိုက်နာစတွင် ချက်အနီးမှ ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် ညာ ဘက်ပေါင်ခြံအပေါ် ဗိုက်အောက်ဘက်နေရာမှာ အနာကျင်ဆုံးဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်အပူချိန်အနည်းငယ်တက်ခြင်း၊ အများအားဖြင့် အဖျားငွေ့ငွေ့သာရှိပြီး ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ထက် ကျော်လေ့မရှိခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
- အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

အူအတက်ရောင်ခြင်းကို စောစီးစွာသိရှိ၍ ကုသပါက စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ကုသခံယူမှုနောက်ကျပါက ပြည်တည်လာပြီး ပြည်ပေါက်ထွက်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အူများကို ကာရံထားသော အမြှေးပါးတစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်လာတတ်ကာ ချက်ချင်းအရေးပေါ်ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်သလဲ



၁။ သင့်ကလေး ဗိုက်နာလို့ ညည်းတွားနေပြီး တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ကြာတဲ့ထိ မပျောက်ကင်းပါက ကလေးကို ပက်လက် အိပ်စေပြီး ချက်အောက်နားဗိုက်ညာဘက်ခြမ်းကို အသာအယာဖိပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်လက်နဲ့ အသာအယာ ဖိရုံနဲ့တောင် ကလေးနာကျင်နေပြီး ဖိစမ်းနေတဲ့ သင့်လက်ကို ရုတ်တရက် ဖယ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာလည်း စူးကနဲနာသွားခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အူအတက်ရောင်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

၂။ သင့်ကလေးရဲ့ ရောဂါကို အူအတက်ရောင်ခြင်းလို့သင် သံသယရှိတယ်ဆိုရင် ကလေးဝမ်းချုပ်နေလည်း ဝမ်းနုတ်ပေးခြင်းကိုမလုပ်ဆောင်ပါနဲ့။ အူအတက်ပေါက်ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။

၃။ အူအတက်ရောင်လို့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လိုအပ်တဲ့အခြေအနေမှာ အဖတ်ဖြစ်စေ၊ အရည်ဖြစ်စေ၊ ဘာအစားအစာမှ မကျွေးပါနဲ့။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

ဆရာဝန်ထံအရေးပေါ် ချက်ချင်းပြသပါ။ ဆေးကုသခံယူမှု နောက်ကျနေရင် အူတစ်လျှောက် ရောဂါတွေ ပျံ့နှံ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးလိမ့်မလဲ

ဆရာဝန်က ကလေးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ကလေးခံစားရတဲ့ရောဂါလက္ခဏာများကို မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူဖို့အတွက် ဆေးရုံတက်ဖို့ ချက်ချင်းသွားရောက်စေပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးအနားမှာ တစ်ညလုံး အတူနေပေးပါ။
- ဆေးရုံမှ ပြန်ဆင်းလာပြီးတဲ့နောက် ကလေးအားပြည့်လာဖို့အတွက် နားနားနေနေ နေစေပါ။ အစားအစာဂရုစိုက်ကျွေးမွေးပါ။ ဆေးရုံမှဆင်းပြီး နှစ်ပတ် သုံးပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ ပုံမှန်အတိုင်းပြန်လည် ကျန်းမာလာပါတယ်။

■

အခန်း

(၇)

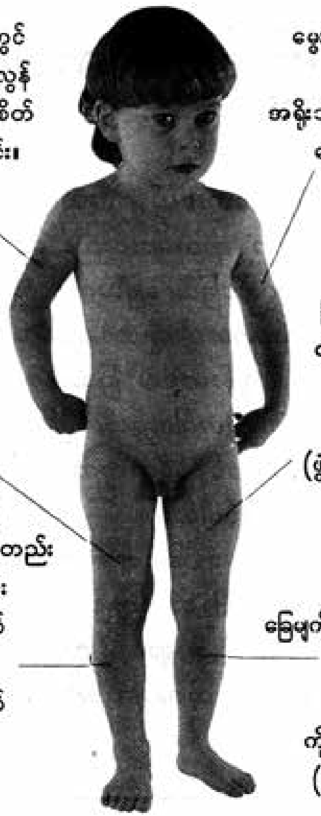
အရိုး၊ အကြောအဆစ်နှင့် ကြွက်သားရောဂါများ

သင့်ရင်သွေးငယ် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အရိုးထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များလည်း တွေ့ကြုံလာတတ်ပါတယ်။ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ခြေလက်နာကျင်ခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း စတဲ့ပြဿနာအမျိုးမျိုးဟာ ကလေးငယ်များအတွက်တော့ သာမန်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ချက်ချင်း ဂရုတစိုက် ကုသပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ကြည့်ပြီး ဘာတွေဖြစ်သွားတာလဲ၊ သင်ဘယ်လိုပြုစုပေးသင့်သလဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ ဘယ်တော့ပြသသင့်သလဲ စတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့အချက်အလက်များကို ရေးသားတင်ပြအပ်ပါတယ်။

ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်းလမ်းညွှန်

အရိုး၊ အကြောအဆစ်နဲ့ကြွက်သားဆိုင်ရာ ပြဿနာအများစုဟာ အလွယ်တကူရောဂါရှာဖွေ တွေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ရောဂါသိရခက်တာရှိတတ်ပါတယ်။ သင်သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ပြဿနာများကို ပုံနဲ့တကွ ရှင်းလင်းအပ်ပါတယ်။



အရွှတ်နာခြင်း

အရိုးဆက်နေရာဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အရွှတ်တွင် ထိခိုက်စုတ်ပြဲသွားခြင်းကိုခေါ်ဆိုပါတယ်။ အရိုးအဆစ်များရဲ့ ကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက်လွန်အောင် ကွေးမိ၊ ဆန့်မိ၊ လိမ်တွန့်မိတဲ့ အခါများမှာ အရွှတ်ကိုထိခိုက်သွားစေတတ်ပါတယ်။ အရွှတ်ဒဏ်ရာကြောင့် အဆစ်ထဲကို သွေးယိုစီးဝင်ရောက်ကာ အဆစ်ရောင်နေတဲ့နေရာမှာ ညိုမည်းနေတတ်ပါတယ်။ လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူးနဲ့ ခြေကျင်းဝတ်နေရာများမှ အဆစ်တွေရဲ့ အရွှတ်များဟာ အရေပြားအောက်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ယံနဲ့ နီးကပ်တဲ့အတွက် အဆစ်ရောင် ဒဏ်ရာကိုလျင်မြန်စွာတွေ့ရှိရတဲ့ ရောဂါအဖြစ်များတဲ့နေရာများဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ မရပ်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်လောက်အောင် နာကျင်နေတတ်ပါတယ်။

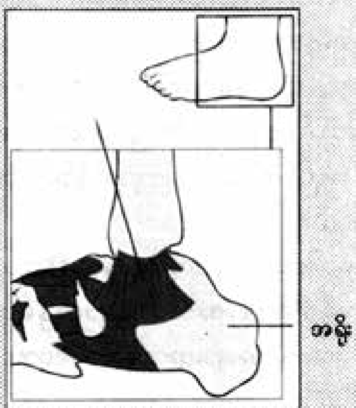
အရွှတ်နာဝေဒနာကို ငယ်လွန်းသော ကလေးများမှာ ခံစားရလေ့မရှိပါဘူး။ အသက်ခြောက်နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များမှာ အများအားဖြင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

နာကျင်မှုခံစားနေရပေမယ့် စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ အရွှတ်နာခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပြီးမှ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အဆစ်လွဲခြင်းတို့နဲ့ခွဲခြားလို့ လွယ်ကူတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါခွဲခြားဖို့ မသေချာတဲ့အခါ ဓာတ်မှန်ရိုက်ဖို့ လိုအပ်တတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောင်ရမ်း၍ နာကျင်နေခြင်း။
- အဆစ်နာနေမှုကြောင့် အလေးအပင်ကို မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ခြေဆစ်များတွင်ဖြစ်ပွားပါက မရပ်နိုင် လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ လက်ဆစ်များတွင်ဖြစ်ပါက အလေးအပင် မသယ်နိုင်ခြင်း။
- အရည်ပြားအပေါ်ယံသွေးခြည်ဥ၍ ညိုမည်းနေခြင်း။



သင်ပထမဆုံး ဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ဒဏ်ရာရတဲ့ အဆစ် သို့မဟုတ် ခြေ၊ လက်ဟာ နဂို ပုံသဏ္ဌာန်မပျက်ပါက ကလေးကိုလှဲအိပ်နေစေပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားတဲ့နေရာကို မြှင့်ထားပေးပါ။ တကယ်လို့ ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်နေပါက **အဆစ်လွဲခြင်း** ဒါမှမဟုတ် အရိုး

ကျိုးခြင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ ရောင်နေတာလျော့သွားအောင် ရေအေးကပ်ပေးပါ။

၃။ အဆစ်ပေါ်မှ ဂွမ်းထူထူအုပ်ပြီး အပေါ်မှ ပတ်တီးအကျပ်နဲ့ ခပ်တင်းတင်းစည်းပေးပါ။ ရောင်လာတဲ့အဆစ်မှာ တင်းကျပ်လွန်းအောင် စည်းထားမိခြင်းမဖြစ်ရအောင် ပတ်တီးကို မကြာခဏ ပြင်ပြီး စည်းပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၄။ ထိခိုက်မိထားတဲ့အဆစ်ကို အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီခန့် မလှုပ်ရှားအောင် ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုအပ်ပါသလား

အဆက်မပြတ်နာကျင်ပြီး အဆစ်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်နေရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ ထိခိုက်မိပြီး ၄၈ နာရီကျော်ကြာတဲ့အထိ ရောင်ရမ်းနာ မသက်သာလာခဲ့ရင် သင့်ကလေးက အလွန်နာကျင်နေပြီး နည်းနည်းမှ မရပ်နိုင်၊ အကိုင်မခံနိုင်ဖြစ်နေသေးရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ကြည့်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဘာလုပ်ပေးမှာလဲ

- သင့်ကလေးရဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဟာ အရိုးကျိုးခြင်း ဒါမှမဟုတ် အဆစ်လွဲခြင်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသရန်ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- အရွတ်နာသွားတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပတ်တီးနဲ့ ခပ်တင်းတင်းလေးစည်းပေးလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အရိုးကျိုးခြင်း

ကလေးတွေမှာ လူကြီးတွေလောက်အရိုးရင့်မာမှု မရှိသေးတဲ့အတွက် ကျိုးပဲ့မှုလည်း နည်းပါးပါတယ်။ အများအားဖြင့် အရိုးလုံးဝကျိုးပဲ့ခြင်းထက် အရိုးကွေးကောက်သွားခြင်းမျိုးပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ဘေးနားမှာရှိတဲ့တစ်သျှူးများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနည်းပါးပါတယ်။ အရိုးကျိုးခြင်းကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ကျိုးနေတဲ့ အရိုးဟာအရေပြားကို မဖောက်ထွက်လာတဲ့ကျိုးခြင်းနဲ့ အရေပြားကို ဖောက်ထွက်တဲ့ထိ အရိုးကျိုးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားဖောက်ထွက်တဲ့ထိ အရိုးကျိုးခြင်းတွင် အနီးမှ သွေးကြောများ၊ ကြွက်သားများကိုပါ ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဒဏ်ရာရရှိတဲ့ နေရာဟာ ရောင်ရမ်းကာညိုမည်းပြီး သွေးခြည်ဥနေခြင်း၊
- ဒဏ်ရာရရှိတဲ့အရိုးနေရာဟာ မူလပုံပျက်နေခြင်း၊
- ပုံမှန်အတိုင်းလှုပ်ရှား၍မရခြင်း၊
- နာကျင်နေခြင်း၊

စိုးရိမ်ရပါသလား

ဘာအရိုးကျိုးကျိုးနောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်အများကြီးရှိတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံပြသပြီး ချက်ချင်းကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အရိုးမကျိုးခင်ကအတိုင်း ပြန်ဆက်ဖို့အပြင်အနီးကဒဏ်ရာရသွားတဲ့ တစ်သျှူးများပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့လိုပါတယ်။ အရိုးကျိုးပြီး အရေပြားအပြင်ကိုဖောက်ထွက်နေပါက ပြင်ပမှပိုးဝင်ရောက်လာနိုင်တဲ့အန္တရာယ်ကိုလည်း ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ ခြေထောက်မှာအရိုးကျိုးခဲ့ရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ အမြန်သွားပြပါ။

၂။ အရိုးကွေးကောက်သွားခြင်း ပြဿနာမျိုးမှာ သင့်ဘာသာအရိုးကို ဆန့်အောင် လုပ်ပေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အရိုးကျိုးပြီးအရေပြားကိုဖောက်ထွက်နေရင် အရိုးကျိုးသောနေရာရှိအရေပြားမှာ ဒဏ်ရာအနာဖြစ်လာရင်၊ သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အနာကို ကိုင်တွယ်ကြည့်ခြင်းစတာတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အနာပေါ်မှ သန့်ရှင်းစွာ ဖုံးအုပ်ပြီး စည်းပေးပါ။ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားပြပါ။

၃။ အရိုးကျိုးပြီး အပြင်ဘက်ဖောက်ထွက်လာခြင်းမရှိပေမယ့် လှုပ်ကြည့်ရင်နာနေခြင်းဖြစ်စေ၊ မလှုပ်နိုင်အောင် ခံစားနေရရင်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာရနေတဲ့ အရိုးကိုငြိမ်အောင်ထားပေးရပါမယ်။ လက်မှဒဏ်ရာဖြစ်ရင်လက်ကိုလည်ပင်းမှာသိုင်းကြိုးနဲ့သိုင်းပေးပါ။ ခြေထောက်မှာဖြစ်ရင် ဒူးဆစ်နဲ့ ခြေချင်းဝတ်အဆစ်တို့ မလှုပ်နိုင်အောင် အမာတစ်ခုခုခံပြီး ဒဏ်ရာအတွက် လမ်းလျှောက်ရန် မသင့်တဲ့အတွက် ထမ်းစင်သုံးပြီး သယ်ဆောင်ပေးနိုင်မည့် အရေးပေါ်လူနာတင် ယာဉ်စီစဉ်ပေးပါ။

၄။ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လိုအပ်တဲ့အခါ သင့်ကလေးကိုဘာအစားအစာမှမကျွေးပါနဲ့၊ ဘာအရည်မှမတိုက်ပါနဲ့။

၅။ ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။ ဒဏ်ရာရတဲ့နေရာကို အနည်းငယ်မြှင့်ထားပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြရန်လိုပါသလား

ကလေးအရိုးကွေးကောက်သွားလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အရေပြားဖောက်ထွက်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း အရေးပေါ် ချက်ချင်းကုသပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကလေးအရိုးကျိုးသွားတယ်လို့ သံသယရှိရင် ကျန်းမာရေးဌာနကို အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ပေးမှာလဲ

- ဆေးရုံရောက်ရောက်ချင်းဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးပေမယ့် ရွဲ့စောင်းခြင်းမရှိဘူးဆိုရင် ကျောက်ပတ်တီးသော်လည်းကောင်း၊ ကျိုးသွားတဲ့အရိုးမလှုပ်ရှားစေမယ့်ပတ်တီးအကျပ်ဖြင့်လည်းကောင်း စည်းပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အပြင်ကို အရိုးဖောက်ထွက်နေတဲ့ ဒဏ်ရာများမှာတော့ မေ့ဆေးပေးပြီးအရိုးပြန်တည့်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အရိုးကျိုးပြီး အပြင်ဘက်မှာ ပေါက်ပြဲရာရှိနေရင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးညွှန်းပေးပါလိမ့်မယ်။
- ခြေထောက်အရိုးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိခိုက်လောက်အောင် ဒဏ်ရာရမယ်ဆိုရင် အရိုးကောင်းကောင်းတည့်တည့်မတ်မတ် ပြန်ဆက်နိုင်မယ့်အခြေအနေရောက်တဲ့ထိ ဆွဲဆန့်ထားနိုင်အောင် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသဖို့ ညွှန်ကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

အရိုးကျိုးတဲ့ရောဂါပြင်းထန်မှုအခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ပြန်ဆက်ဖို့ ခြောက်ပတ်မှ ၁၀ ပတ်ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအတောအတွင်း ကျောက်ပတ်တီးစည်းထားမှာဖြစ်တဲ့အတွက်အမြဲတမ်း ခြောက်သွေ့နေအောင် ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

လမ်းပုံမှန်မလျှောက်နိုင်ခြင်းပြဿနာ

ကလေးဟာ လမ်းလျှောက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ ထိန်းပြီး လျှောက်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အတွက် ခြေလှမ်းမညီမညာလှမ်းနေရတဲ့ပြဿနာများကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီပြဿနာရဲ့အရင်းခံအကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ခြေထောက်ခြေဖဝါးမှာ ထိခိုက်ပြတ်ရှဒဏ်ရာရှိခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ ကျည်ဆံ သို့မဟုတ် အတွင်းသို့ ဆူးပြောင့်တစ်ခုခုဝင်နေခြင်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ခြေစွပ်ဖိနပ်ကျပ်တည်းစွာ ဝတ်ဆင်ထားပေးမိလို့ ခြေသည်းမာမာက ခြေချောင်းထိပ်အသားနုကို ထိုးပြီးနာနေ လျှင်သော်လည်းကောင်း ကျန်ခြေထောက်တစ်ဖက်နဲ့အညီမလှမ်းနိုင်ဘဲ မညီမညာပုံစံမကျလမ်းလျှောက်တာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အကြောင်းရင်းရှာမရဘဲ ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရတာဖြစ်ရင် စိုးရိမ်ရတဲ့ ရောဂါဖြစ်နိုင်တာမို့ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့လိုပါတယ်။ သွေးကင်ဆာ ရောဂါရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆစ်တွေရောင်ပြီးနာနေလို့ လမ်းပုံမှန်မလျှောက်နိုင်ခြင်းမျိုးကိုတော့ လေးဘက်နာရောဂါ၊ အရိုးရောင်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါ

တို့မှာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါများအားလုံးဟာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် ကုသမှုခံယူရန် အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းရှိ၊ မရှိနဲ့ နာနေတယ်ဆိုတဲ့ နေရာကို သင်စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၂။ အဆစ်နေရာရောင်ရမ်းနေမှုရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပါ။

၃။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ကလေးရဲ့ခြေထောက်သို့မဟုတ် ခြေချောင်းရိုးလေးတွေ ကျိုးတယ်လို့ သံသယဖြစ်ခဲ့ရင် အမြန်ဆုံးဆေးကုသဖို့လိုပါတယ်။ ပေါင်ရိုးကျိုးတာလို့ ထင်ရင်တော့၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ဖို့အရင်ဆုံးဆောင်ရွက်ပါ။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မလဲ

- သင့်ကလေးကို သေသေချာချာစမ်းသပ်ကြည့်ပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ရင် အရိုးအထူးကုကလေးဆရာဝန်ကြီးရှိရာကို ရောဂါရှာဖွေဖို့ စေလွှတ်ပါလိမ့်မယ်။
- အရိုးကျိုးနေကြောင်းစမ်းသပ်တွေ့ရှိရင် ဓာတ်မှန်ရိုက်ပြီး

ကျောက်ပတ်တီးစည်းနိုင်ဖို့ နီးရာဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာကူလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

သင့်ကလေးရဲ့အကြောင်းရှာမရဘဲ ကောင်းကောင်းလမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့ပြဿနာကို ပစ်မထားပါနဲ့။ အကြောင်းရင်းရှာဖွေပြီးတွေ့တဲ့ထိ ဆရာဝန်ထံပြသပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးပါ။

ကိုက်ခဲနာကျင်မှုဝေဒနာ

ဒီဝေဒနာကတော့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာတဲ့ကလေးငယ်တွေမှာ ခံစားရတဲ့ လက်ခြေ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ အောင့်ပြီးအနေဆိုးတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်ခြောက်ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရာမှာ အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတို့ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနှုန်းချင်း မတူညီကြခြင်းကြောင့် နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် ညဦးပိုင်းမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားပြီးတဲ့အခါများမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အဆစ်နာတာနဲ့တော့ ခွဲခြားတတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလို့ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဟာ အဆစ်နှစ်ခုကြားနေရာမှဖြစ်ပြီး အဆစ်နာရောဂါမှာတော့ အဆစ်နေရာကနာကျင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လေးဘက်နာရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါတို့မှာ အဆစ်နေရာမှ နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ၊ သို့သော် ကိုယ်ပူဖျားနေပြီး အဆစ်နေရာ

နာကျင်ခြင်းဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ အဆစ်ထဲရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကာ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လက်မောင်းနဲ့ ခြေထောက်တို့မှာ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ အများအားဖြင့် ခြေထောက်တွင်နာကျင်ခြင်း၊
- သိပ်နာတဲ့အခါ ကလေးအိပ်လို့မရအောင်ခံစားရခြင်း၊
- ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားပြီးနောက် ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးအဆစ်ပတ်လည် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို လက်နဲ့ဖိပြီး စမ်းကြည့်ပါ၊ ကြွက်သားများကိုလည်း အလားတူဘဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၂။ ကလေးလမ်းလျှောက်တာပုံမှန်အတိုင်းရှိရဲ့လား စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၃။ ကလေးခံစားရတဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာနာလေ့ရှိလဲ မေးမြန်းကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ကလေးဟာ အဆစ်တစ်ပတ်လည်လုံး နာကျင်နေပြီး ကိုယ်ပူဖျားနေခြင်း သို့မဟုတ် ၂၄ နာရီကျော်ကြာသော်လည်း မသက်သာခြင်းတို့ခံစားနေရရင် ဆရာဝန်ထံ မြန်မြန်ပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

ဆရာဝန်က ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရောဂါများရှိနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သေသေချာချာစမ်းသပ်ရှာဖွေပြီး၊ သင်နဲ့သင့်ကလေးကိုလည်း အကြောင်းရင်းများရှိ၊ မရှိ သေသေချာချာမေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာကူညီပေးနိုင်မလဲ

- ကလေးကို နှစ်သိမ့်ပေးပါ၊ ကြင်နာယုယမှုပေးပါ။ ကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါသက်သာစေဖို့ အကျိုးပြုပါတယ်။
- ညမအိပ်မီ ရေနွေးနွေးနဲ့ရေချိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာထဲမှာ ရေနွေးပုလင်းကပ်လို့ရအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးဝေဒနာခံစားရမှုသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- နာနေတဲ့ကြွက်သားကို အသာအယာနှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း တောင့်တင်းနာကျင်မှုမှ သက်သာစေပါတယ်။

အခန်း

(၇)

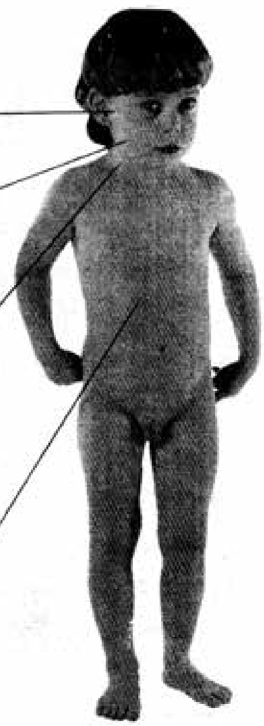
ဦးနှောက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအင်္ဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံစားရမှု သတင်းအချက်အလက်များ စုစည်းရာနဲ့ ထိန်းချုပ်ရာအင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဤအဖွဲ့အစည်းမှာ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုးအတွင်းရှိ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းနှင့် သန်းပေါင်းများစွာသော ဆက်သွယ်ရေးနဗ်ဆဲလ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ အများအားဖြင့် ခံစားရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်ခြင်းမှစပြီး အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ ဦးနှောက်အမြှေးပါး ရောင်ခြင်းအထိဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါတွေဖြစ်ပွားရတဲ့အရင်းခံအကြောင်း အရာများနဲ့အတူ သင်လုပ်ဆောင်သင့်တာတွေကို အကြံ ပြုထားပါတယ်။ ဒေါ့အမြင်ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုလာပြီ ဆိုတာ ဘယ်အခါမှာလဲလို့ ခွဲခြားနိုင်အောင် ဒီအခန်းမှာ ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်းလမ်းညွှန်

သင့်ကလေးဟာ ငယ်သေးတဲ့အတွက် သူခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှုကို ဖော်မပြနိုင်ဘဲ နေမကောင်းတာလောက်သာပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းကိုသူ့လက်လေးနဲ့ ကိုင်နေတာတွေ့ရင် ခေါင်းကိုက်နေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်ပူနေသလားတိုင်းကြည့်ပါ။ ခေါင်းကိုက်ပြီး ဖျားခြင်းဟာ စိုးရိမ်ရတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးခေါ်သွားရပါမယ်။ လက္ခဏာကိုကြည့်ပြီးဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါကို ခွဲခြားနိုင်ရန် ပုံနဲ့တကွ ရှင်းလင်းတင်ပြအပ်ပါတယ်။



မူးဝေခြင်း

ကလေးဟာ ခနော်ခနဲ့ ဟိုယိမ်း၊ သည်ယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ချာချာလည်နေသလိုခံစားနေရခြင်းတို့ကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ကလေး အသက်ရှူကျပ်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ဦးနှောက်မှမရရှိလို့ မူးဝေခြင်းခံစားလာရပါတယ်။ မူးဝေခြင်းနဲ့ ဆက်ပြီး သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်းတို့ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် မူးဝေခြင်းဟာ နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ခန့် ကြာတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ခဏတာခံစားနေရခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါ၊ သို့ရာတွင် သွေးအားနည်းနေတဲ့ကလေးများကတော့ မူးဝေခြင်းကို ၁၂ နာရီကျော်ကြာအောင်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးကို နီးရာဆိုဖာကူရှင်တစ်ခုပေါ်လှဲအိပ်စေပါ၊ ခြေရင်းပိုင်းကို မြှင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ထဲကို သွေးနဲ့အတူ အောက်စီဂျင်ပိုမိုရောက်စေပါတယ်။ အဝတ်အစား ကျပ်နေရင် ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ကလေးကို အသက်ပြင်းပြင်း မှန်မှန်ရှူသွင်းခိုင်းပါ။

၂။ သင့်ကလေးကို ငြိမ်ငြိမ်လေးမလှုပ်မယှက်ထားပေးပါ။

၃။ သူမူးဝေတာ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာသွားသလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

သင့်ကလေးမူးဝေနေတာ ၁၂ နာရီကျော်တဲ့အထိ မသက်သာလာဘဲ တခြားဘာရောဂါလက္ခဏာမှလည်း မတွေ့ရတော့ရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသပါ။ သင့်ကလေးလှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ပြီးတိုင်းမူးနေတတ်ရင်လည်းသွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားနေရခြင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

သင့်ကလေးမူးဝေရခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းကို စမ်းသပ်ရှာဖွေပါလိမ့်မယ်။ သွေးအားနည်းခြင်းတို့လို ရောဂါမျိုးတွေ့ရှိခဲ့ရင်လည်း လိုအပ်တဲ့ ဆေးကုသမှုမျိုးဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

အကြောင်းရင်းရှာဖွေဖို့ခက်ခဲပေမဲ့ ကလေးငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ဟာ မကြာခဏခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပူလောင်နေတဲ့ အခန်းထဲမှာ လူရှုပ်ရှုပ်နေရရင် ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိပြီး တစ်ခုခုစိတ်ပူပြီး ကယောက်ကယက်ဖြစ်တဲ့ အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ဖျားခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအရိုးနုအခေါင်းကိုက်ခြင်း ရောဂါများတွင်လည်းကောင်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတချို့မှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝေဒနာတွဲလျက်ခံစားရတဲ့ မျိုးရိုးလိုက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ရှိတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီးတဲ့နောက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရရင် ချက်ချင်းဆေးကုသဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

အများအားဖြင့် စိုးရိမ်ရခြင်းမရှိပါ။ ဒါပေမဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့အတူတွဲပြီး ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ကလေးဂနာမငြိမ်ခြင်းတို့ ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းတို့လို စိုးရိမ်ရတဲ့ ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသဆေးကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးကို နာကျင်နေတဲ့နေရာ ပြသခိုင်းပါ။ ကလေးရဲ့မေးရိုး၊ ပါးစောင်၊ သွားဖုံး၊ နား၊ နှာခေါင်းအရင်းနေရာတွေကို လက်နဲ့ဖိပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ နားကိုက်နေလား၊ သွားဖုံးမှာပြည်တည်နေလား၊ သွားကိုက်နေလား စသဖြင့် ရှာဖွေပါ။

၂။ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ကိုယ်ပူခြင်းတွဲလျက် ဝက်သက်ရောဂါ၊ အအေးမိတုပ်ကွေး ရောဂါတို့စတင်ဖြစ်ကာစမှာ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။

၃။ ကလေးဦးခေါင်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းရှိ၊ မရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၄။ ခဏခဏ ခေါင်းကိုက်တယ် ငြီးတွားနေရင်တော့ ကျောင်းမှာစာလိုက်နိုင်ရဲ့လား စာသင်ရတာအဆင်ပြေရဲ့လားလို့ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၅။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့အတူ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းရှိရင် မျိုးရိုးလိုက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၆။ တခြားဘာမှအကြောင်းရှာမရဘဲ ခေါင်းကိုက်နေတာဆိုရင် ပါရာစီတမောတိုက်ပြီး အလင်းရောင်မရှိတဲ့ နေရာလေးမှာ နာရီဝက်လောက် အိပ်စက်အနားယူဖို့ စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူ အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ရှိနေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက ခေါင်းကို ထိခိုက်မိခြင်းတို့ ခံစားရပါလျှင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းပြသရန်လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးမှာခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာအဆက်မပြတ်ဖြစ်ပွားနေခဲ့ရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- ဆရာဝန်ကသေသေချာချာစမ်းသပ်ကာ ရောဂါရှာဖွေပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကလေးကို သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးခြင်း၊ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းစသဖြင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာနဲ့အတူတွဲလျက်ရှိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာများ ရှာဖွေစစ်ဆေးကြည့်လိမ်းပါမယ်။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရခြင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝါးများနဲ့ ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာတွေကူညီပေးနိုင်မလဲ

ညနေကျောင်းဆင်းပြီးပြန်လာတဲ့သင့်ရင်သွေးမှာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားနေရရင် ကလေးကို ဖျော်ရည်တစ်ခုခုနဲ့ အဆာပြေသရေစာမုန့်တစ်မျိုးမျိုးကျွေးပါ။ အိမ်ပြင်ထွက်ကာ လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားစေသင့်ပါတယ်။

မျိုးရိုးလိုက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ (Migrane)

မကြာခဏခံစားရတဲ့ပြင်းထန်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပြီး အန်ခြင်းနဲ့တွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးများမှာ ဗိုက်နာလေ့ရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ခံစားရလေ့ရှိပြီး ကလေးအသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အချိန် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်စအချိန်မှာ စတင်ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်လွန်းစဉ်ခေါင်းကိုက်ခြင်းကိုတော့ မျိုးရိုးလိုက် ခေါင်းကိုက်ရောဂါလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အခုထိတော့ ဘာကြောင့် ဒီလိုခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ တိတိကျကျမပြောနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ညစ်စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ ဒိန်ခဲ၊ ချော့ကလက်နဲ့ အရည်ရွှမ်းသစ်သီးအချို့တို့ကို စားသောက်ပြီးတဲ့နောက် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်တတ်တာတွေကို ဆက်စပ်တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကလေးအချို့ကတော့ အန်ပြီးရင်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာပျောက်ကင်းတတ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းခံစားရတာတွေလည်း တွေ့ရှိရပါသေးတယ်။ ဥပမာ- အပုပ်အနံ့အသက်များ ရှူရှိုက်ရခြင်း၊ အရောင်းစူးစူးအလင်းတန်းများမြင်တွေ့နေရခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းထုံကျင်ခြင်းတို့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲခေါင်းကိုက်

ဝေဒနာ ဖြစ်ပွားခြင်းပါပဲ၊ ကလေးအများစုက သူခံစားရတဲ့ရောဂါကို သေသေချာချာပြောပြနိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ဝေဒနာခံစားရခြင်းမှအပ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

၁။ ကလေးပျို့အန်ခြင်းပြီး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရတဲ့အချိန်မှာ အေးပြီးအလင်းရောင်နည်းတဲ့အိပ်ခန်းမှအိပ်ရာအတွင်းလဲလျောင်းနေစေသင့်ပါတယ်။ ခေါင်းအဆက်မပြတ်ကိုက်နေဆဲဖြစ်ရင်ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးပေးပါ။

၂။ အန်ချင်ရင် အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ အိပ်ရာဘေးမှာ ထွေးခံတစ်လုံးထားရှိပေးပါ။

၃။ ကလေးက ဗိုက်နာတယ်ငြီးတွားရင်တော့ အူအတက်ရောင်ရောဂါခံစားနေရတာဖြစ်နေမှာစိုးလို့ စမ်းသပ်ကြည့်ပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုအပ်ပါသလား

ကလေးဗိုက်နာဝေဒနာ ဆိုးဝါးနေခဲ့ရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။ သင့်ကလေးခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ မကြာခဏခံစားနေရပါက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။

ဆရာဝန်ကဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မလဲ

သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအကြောင်းကို ဆရာဝန်က သေသေချာချာမေးမြန်းပါမယ်။ ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပွားစဉ်သောက်သုံးဖို့၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

မကြာခဏခံစားနေရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအတွက် ခေါင်းကိုက်ရင် သောက်သုံးဖို့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ နောက်ထပ်မခံစားရအောင်ကာကွယ်ပေးဖို့ ပုံမှန်သောက်သုံးရမယ့် ဆေးဝါးကိုသော်လည်းကောင်း ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာကူညီလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

သင့်ကလေးဟာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ မကြာခဏ ခံစားနေရပါက နေ့စဉ်စားတဲ့ အစာမှတ်တမ်းထားရှိပြီး ဘယ်အစားအစာကြောင့် ဝေဒနာခံစားရတာလဲဆိုတာကို ရှာဖွေကြည့်နိုင်ပါတယ်။ မသင်္ကာတဲ့ အစားအစာကို နှစ်ပတ်လောက် လုံးဝမကျွေးဘဲထားကြည့်ပါ။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရမှု သက်သာသွားခြင်းရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

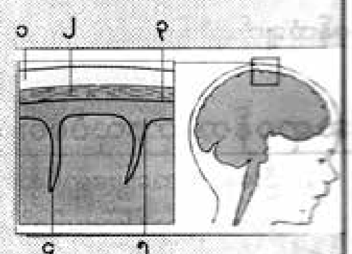
ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုးနှစ်ကြောတစ်လျှောက် ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အမြှေးပါးရောင်ရမ်းသော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပေမယ့် ဝေဒနာပြင်းထန်ခြင်းမရှိပါ။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်အမြှေးယောင်ရောဂါက ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါစောစီးစွာတွေ့ရှိပြီးကုသနိုင်ပါက လုံးဝပျောက်ကင်းပါတယ်။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်လျှင်ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ ကလေးထိုင်းမှိုင်း၍မလှုပ်မယှက်နေခြင်း၊ အလင်းရောင်စူးစူးကို မကြည့်နိုင်ခြင်းတို့ခံစားရပြီးတစ်ခါတစ်ရံ အနီရောင်အစက်အပြောက်ငယ်များတွေ့ရှိရတတ်ပါတယ်။ ငယ်သောကလေးငယ်များမှာ တွေ့ရှိရတတ်ပါတယ်။ ငယ်သောကလေးများနှင့်မွေးကာစကလေးများတွင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကို မဖော်ပြနိုင်လို့ ရောဂါ ဖော်ထုတ်ဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၈ လ အောက်ကလေးများကတော့ ငယ်ထိပ်မပိတ်သေးတဲ့အရွယ်ဖြစ်တာမို့ ရောဂါခံစားရရင် ငယ်ထိပ်ဖောင်းနေတာကိုတွေ့ရှိရနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်အပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၀၂. ၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) အထိမြင့်တက်ခြင်း။
- ဇက်ခိုင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မလှုပ်ချင်မရှားချင်ဖြစ်ခြင်း၊
- အလင်းရောင်စူးစူးကိုမကြည့်နိုင်ခြင်း၊
- ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း၊
- ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်း၊
- အန်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အနီရောင်အစက်အပြောက်များဖြစ်ခြင်း

၁. ဦးခေါင်းခွံ
၂. ဦးနှောက်အပေါ်မြှေး
၃. ဦးနှောက်အလယ်မြှေး
၄. ဦးနှောက်အတွင်းမြှေး
၅. ဦးနှောက်နှစ်ကြောမရည်



စိုးရိမ်ရပါသလား

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဟာ စိုးရိမ်ရတဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီးဆေးမကုသပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးကို ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ ပါးချိတ်ရောင်ဝေဒနာ ခံစားရပြီးစတွင်လည်းကောင်း၊ ကလေးကို မေးနှင့်ရင်ဘတ်ကိုထိသည်ထိ ခေါင်းငုံ့စေပါ။ ဇက်ခိုင်နေခြင်းရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါမယ်။

၂။ ကလေးဟာ အသက် နှစ်နှစ်အောက်အရွယ်ဖြစ်ပါက အလင်းရောင်စူးစူးကိုတွေ့ရင် မျက်လုံးသူငယ်အိမ်အထက်သို့ လန်သွားခြင်း (မျက်ဖြူလန်ခြင်း) ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုပါ။ ငယ်ထိပ်ဖောင်းထွက်နေခြင်းရှိ၊ မရှိလက်နှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါသလား

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်သည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသပါ။

ဆရာဝန်က ဘာလုပ်ပေးမလဲ

- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါက ဆေးရုံတက်ရန်ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ဆေးရုံမှာ ကျောရိုးမအတွင်းမှ ခြင်ဆီထုတ်၍ ရောဂါရှာဖွေပါလိမ့်မယ်။

- ဘက်တီးရီးယားဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်နေရင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးကို အကြောမှထိုးသွင်းကုသပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါမှာတော့ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာသက်သာစေမယ့် ဆေးများနဲ့ ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်ကင်းဆေးဖို့ စတီးရွိုက်ဆေးများကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲ

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်ကလေးရဲ့ကျောင်းကို အသိပေးအကြောင်းကြားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

■

အခန်း

(၉)

ဆီးနှင့်မျိုးပွားရောဂါ အင်္ဂါအဖွဲ့

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတို့တွင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းဟာ ကလေးတွေမှာ မကြာခဏဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါတယ်။ အခံရခက်တဲ့ရောဂါများဖြစ်ပေမယ့် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကလေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ရမှုရှိနေတာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

ယခုအခန်းတွင် အဖြစ်အများဆုံးပြဿနာကြီး နှစ်ခု ဖြစ်သည့် စအို၊ မိန်းမကိုယ်နှင့် ပါးစပ်တို့တွင် မှိုစွဲကပ်သည့် မှက္ခရုရောဂါနှင့် အမျိုးသားလိင်တံထိပ်ရောင်ရမ်းတဲ့ ရောဂါတို့အကြောင်းကိုတင်ပြထားပါတယ်။

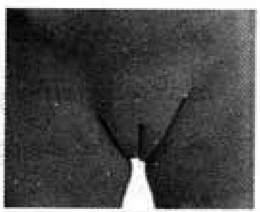
ရောဂါရှာဖွေခြင်းလမ်းညွှန်

ကလေးငယ်များရဲ့ အင်္ဂါစပ်နေရာမှာ သာမန်ရောဂါပိုးအပျော့စားများကြောင့် မကြာခဏရောဂါခံစားရလေ့ရှိပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ရပါဘူး၊ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါများခွဲခြားသိရှိနိုင်ဖို့ပုံနှင့်တကွ ရှင်းလင်းလိုက်ပါတယ်။

သားငယ်ရဲ့ အင်္ဂါစပ်

အသက်သုံးနှစ် လေးနှစ်အရွယ် သားငယ်လေးရဲ့ အင်္ဂါစပ် လိင်တံ၊ ဝှေးစေ့အိမ်တို့ အရေပြားပျော့တွဲတွဲရှိပြီး အလွယ်တကူ ကျုံ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအရွယ်မရောက်မီမှာ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရင်း လိင်တံအရေပြားကို အနောက်ဘက်သို့ ဆွဲတင်ခြင်း မလုပ်ပါနဲ့၊ သင့်သားငယ်ကို အင်္ဂါစပ်နေရာ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရင် အရှေ့မှ အနောက်သို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့၊ အရှေ့ပိုင်းကို စတင်သန့်ရှင်းတတ်အောင် သင်ကြားပေးဖို့လိုပါတယ်။

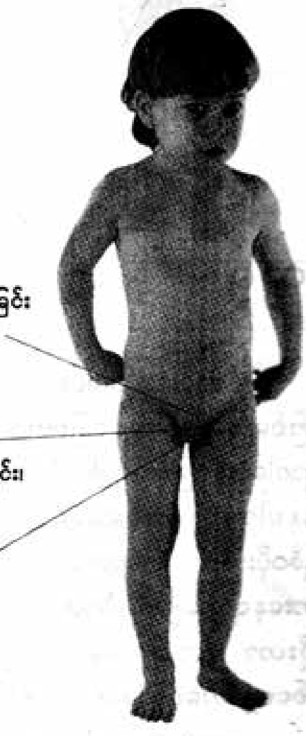
သမီးငယ်ရဲ့အင်္ဂါစပ်



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါများစွာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်သမီးငယ် အင်္ဂါစပ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ အင်္ဂါစပ်အရှေ့ပိုင်းကို အရင်စတင်လုပ်ပြီးမှ အနောက်သို့ လုပ်ဆောင်စေပါ။ ဒါမှစအိုဝရှိ ရောဂါပိုးမွှားများ မိန်းမကိုယ်ပေါက်သို့ မရောက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆပ်ပြာခံမွှေးများ၊ ဆပ်ပြာမြှုပ်ကန်မှာ ရေစိမ်ခြင်းတို့ကြောင့် မိန်းမကိုယ်မှာ ရောဂါဆွပေးနိုင်တဲ့အတွက် ဆပ်ပြာအပျော့စားမျိုးကိုသာ အင်္ဂါစပ်အတွက်သုံးသင့်ပါတယ်။



မှက္ခရု

Candida albicans လို့ ခေါ်တဲ့ မှိုကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ အဖြစ်များရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေလို ရောဂါပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် မှိုပိုးဟာ အူအတွင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ တစ်ခုခုခံစားရတဲ့အချိန် ဥပမာ- ကလေးဟာ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသောက်နေရချိန် သို့မဟုတ် ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားနေရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းနေချိန် စတဲ့အချိန်တွေမှာ မှိုပိုးဟာ ရောဂါပေးနိုင်လာပြီး အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်နေရာမရွေးရောဂါဖြစ် စေတတ်ပါတယ်။

မှက္ခရုအများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့နေရာကတော့ ပါးစပ်ထဲမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လျှာ၊ အာခေါင်မိုးနှင့် ပါးစောင်တို့မှာ

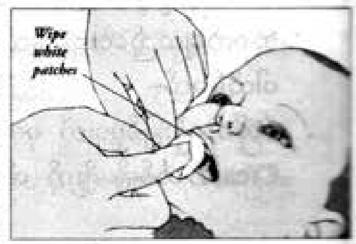
အဖြူရောင် အဖတ်များကပ်နေတဲ့ပုံစံရောဂါလက္ခဏာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ စအိုဝမှာလည်း ဖြစ်ပွားပါတယ်။ မှက္ခရုရောဂါဖြစ်ခြင်းကို အင်္ဂါစပ်ယားနာရောဂါနဲ့ မှားယွင်းတတ်ပြီး အင်္ဂါစပ်တွင် အနီရောင် အစက်အပြောက်များဖြင့် နီရဲသော အဖတ်များ အသွင်နဲ့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပါးစပ်မှက္ခရုရောဂါဟာ ပါးစောင်၊ လျှာနှင့် အာခေါင်မိုးတို့မှာ နို့နှစ်ရောင်အဖြူအဖတ်တွေ ကပ်နေပြီး ခြစ်ထုတ်ရင် သွေးထွက်ပြီး ကြမ်းလာပါတယ်။
- စအိုအနားတွင် မှက္ခရုဖြစ်ပါက အနီရောင် အပိမ့်များ တွေ့ရှိရပါသည်။

သင်ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

၁။ သင့်ကလေးအစာမစားဘဲ ငြင်းဆန်နေပါက ပါးစပ်ထဲမှာ အဖြူနို့နှစ်ရောင်အဖတ်များကပ်နေခြင်းရှိ၊ မရှိကြည့်ပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ ပွတ်ပြီးဖယ်ပေးပါ။ ဖယ်ထုတ်မရလျှင်လည်းကောင်း၊ ဖယ်ထုတ်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့ မျက်နှာပြင် ကြမ်းလို့ သွေးထွက်လာလျှင်လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်မှက္ခရု ပေါက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



၂။ ကလေးကိုစပ်တဲ့ အစာတွေမကျွေးပါနဲ့၊ အစားအစာအေး သို့မဟုတ် နွေးနွေးလေးကို ကျွေးပါ၊ မလိုင်ကဲ့သို့သော အစာများကျွေးသင့်ပါတယ်။

၃။ ကလေးကို ဘောင်းဘီအဝတ်မကြာခဏလဲလှယ်ပေးပါ။ အညစ်အကြေးစွန့်ထားတဲ့မစင်တွေမှာ မှိုပိုးပါလာပြီး စအိုဝ မှက္ခရုရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ရပါသလား

မှက္ခရုရောဂါဟာ စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါ၊ သို့သော် လူနာကိုယ်တိုင်အပြင် အခြားသူတစ်ဦးဦးဟာကုသရေးမှာ ကူညီပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

မှက္ခရုရောဂါလို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ထံချက်ချင်း အမြန်ဆုံးပြသပါ။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- ပါးစပ်မှက္ခရုအတွက် ပါးစပ်အတွင်းရှိအနာနေရာသို့ အစက်ချထည့်ပေးရန် မှိုသတ်ဆေးဝါးအရည်ကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- စအိုဝအနီးဖြစ်ပွားတဲ့ မှက္ခရုရောဂါအတွက် မှိုသတ်ဆေး Cream တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းစေပါမယ်။

သင်ဘာကူညီပေးနိုင်မလဲ

- သင့်ကလေးပါးစပ်မှက္ခရုပေါက်နေစဉ်အတွင်း အစားပျော့ပျော့လေးများသာကျွေးပါ။
- ပါးစပ်နှင့်စအိုဝပိုးအပြန်ပြန်အလှန်လှန်မကူးစက်စေဖို့ သင့်ကလေးရဲ့လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ထားပေးပါ။
- ကလေးအနာရှိတဲ့အင်္ဂါစပ်ကို မဖုံးအုပ်ဘဲ လေသလပ်ထားပေးပါ။

လိင်တံထိပ်ရောင်ခြင်း

လိင်တံထိပ်နဲ့ထိတွေ့နေတဲ့ ဘောင်းဘီကို လျှော်ဖွပ်တဲ့ ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့်မတည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် အင်္ဂါစပ်ယားနာနဲ့ လိင်တံထိပ်ရောင်နာတို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသက်သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးတွေမှာ လိင်တံထိပ်အရေပြားတင်းလာမှုကြောင့် ရောင်ရမ်းလာတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လိင်တံထိပ်နီရဲရောင်ရမ်းပြီး ထိပ်ဝစို့စွတ်နေခြင်း၊
- လိင်တံမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၊
- လိင်တံရှေ့အရေပြားတင်းပြီး ဆွဲတင်၍ မရခြင်း၊
- တင်ပါးနှင့် အင်္ဂါစပ်တို့တွင် နီရဲရောင်ရမ်းနေခြင်း။

စိုးရိမ်ရပါသလား

ကလေးငယ်အတွက်မသက်မသာခံစားရတာမို့ ချက်ချင်းဆေးကုသဖို့လိုအပ်သော်လည်း အသက်အန္တရာယ်မရှိပါ။

သင်ပထမဆုံးဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ လိင်တံထိပ်ပတ်လည်နီရဲနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါက လိင်တံရှေ့ အရေပြားကို အနောက်ဘက်သို့ ဆွဲလှန်ကြည့်ပါ။ အားသုံးပြီး ဆွဲတင်ခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။ လိင်တံရှေ့အရေပြားတင်းနေပါက ဆရာဝန်ထံအမြန်သွားရောက်တိုင်ပင်ပြသပါ။

၂။ လိင်တံရှေ့ အရေပြားကို ဆွဲလှန်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပေးပါ။ သန့်ရှင်းနေအောင် ပိုးကာကွယ်ဆေး လိမ်းပေးပါ။

၃။ အင်္ဂါစပ်နေရာ ယားယံနာရှိနေပါက ဘောင်းဘီ မကြာခဏလဲလှယ်ပေးပါ။ အင်္ဂါစပ်နေရာကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့စွာထားပေးပါ။ ပိုးကာကွယ်ဆေးလိမ်းပေးပါ။

ဆရာဝန်ထံပြသရန်လိုပါသလား

သင့်ကလေး နာကျင်မှုခံစားနေရရင်၊ ရောင်နာကို အိမ်တွင်ကုသပေးပေမယ့် ၄၈ နာရီကျော်တဲ့အထိ မသက်သာရင် လိင်တံထိပ်အရေပြားဆွဲလို့မရအောင် တင်းနေရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကဘာလုပ်ပေးမလဲ

- လိင်တံရောင်ရမ်းနေခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင် ပိုးသတ်ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။
- လိင်တံထိပ်အရေပြားတင်းနေမှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ပါလိမ့်မယ်။ ကလေး ခြောက်နှစ်အရွယ်ရှိနေပြီး အရေပြား ဆွဲကြည့်လို့မရအောင် တင်းနေရင် ခွဲစိတ်ကုသဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ပြသဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ

- ဘောင်းဘီမကြာခဏလဲပေးပါ။
- ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို သင်ကြားပေးပါ။ အသက် ငါးနှစ်လောက်ကစပြီး နေ့စဉ်ရေချိုးရင် လိင်တံ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ အရေပြားကို အနောက်သို့ ဆွဲပြီး သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပေးရပါမယ်။
- ဆပ်ပြာမှုန့်နဲ့မတည့်လို့ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ဆပ်ပြာမှုန့်အမျိုးအစား ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။

■