



ကလေးတွေရဲ့ အရေပြားပြဿနာများ
ဒေါက်တာကျော်ကျော်
(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

ကလေးတွေရဲ့ အရေပြားပြဿနာများ

ဒေါက်တာကျော်ကျော်

(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)



ကလေးတွေရဲ့အဖြစ်များတဲ့ အရေပြား ပြဿနာတွေနဲ့ ရှားပါးရောဂါအချို့ကို စာအုပ်ငယ် တစ်အုပ်အဖြစ် စုစည်းလိုက်တာပါ။ ချစ်စဖွယ်ကလေးငယ်တို့ရဲ့ နုနုနယ်နယ် အရေပြားဟာ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပြီး ကျန်းမာကြစေဖို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- အုပ်ရေ - ၅၀၀
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးသိန်းလွင် (လင်းလွန်းခင်စာပေ) (၀၀၇၅၉)
လိပ်ကန်ပန်းခြံဈေး၊ လိပ်ကန်လမ်း၊
တိုက်(D)၊ ပထမထပ်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးဇော်မင်းလတ် (ခိုင်ရဝေပုံနှိပ်တိုက်)(၀၁၂၇၇)
အမှတ်(၁၁)၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - ဗဂျီလင်းဝဏ္ဏ
- CTP - Eagle
- တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်

၈၉၅-၈၄

ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)
ကလေးတွေရဲ့ အရေပြားပြဿနာများ။
- ရန်ကင်း၊ လင်းလွန်းခင်စာပေတိုက်၊ ၂၀၁၈။
- စာ-၁၆၂၊ ၂၁ စင်တီ။
(၁) ကလေးတွေရဲ့ အရေပြားပြဿနာများ

မာတိကာ

■	စာရေးသူရဲ့ အမှာစာ	၇
၁။	အကျင့်ဆိုးနဲ့ ကလေးတွေ	၉
၂။	ကူးစက်မြန်တဲ့ အနာစက်	၁၇
၃။	ဝက်သက်ကို အနိုင်ယူကြစို့	၂၅
၄။	ကလေးတွေရဲ့ ဝဲဒုက္ခ	၃၅
၅။	အသားပွင့်ခြင်း	၄၃
၆။	ကလေးက ငယ်ငယ်၊ စတီးရွိုက်က ပြင်းပြင်း	၅၁
၇။	မိတ်တွေပေါက်တဲ့ ရာသီ	၅၉
၈။	စတော်ဘယ်ရီအမှတ်	၆၇
၉။	အကြေးခွံကြီးတွေနဲ့ အသားခြောက်ရောဂါ	၇၅
၁၀။	ကလေးတွေရဲ့ နာတာရှည် အရည်ဖု	၈၃
၁၁။	ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံ	၉၁
၁၂။	လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်	၉၉
၁၃။	ကလေးတွေရဲ့ ငါးမျက်စိ	၁၀၇
၁၄။	နွေရောက်ရင် ရေကျောက် သတိထား	၁၁၅
၁၅။	ကလေးငယ်ရဲ့ အတိုးပစ်နှင်းခူ	၁၂၃
၁၆။	အနီးလောင်နာ	၁၃၁
၁၇။	ကြာဆူး	၁၃၉
၁၈။	ဘောဘီလေးရဲ့ အရေပြား	၁၄၇
၁၉။	မွေးရာပါ အမှတ်	၁၅၅

စာရေးသူရဲ့ အမှာစာ

(၁၅) ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ အရေပြား၊ အရိုး၊ အရွတ်၊ အသွေး(သွေး)၊ အသား(ကြွက်သား) စတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေထဲမှာ ထုထည်အကြီးမားဆုံးက အရေပြားပါ။ ထုထည်ပမာဏ အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အပြင် ချပ်ဝတ်တန်ဆာကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ထားတာမို့ အရေပြားမှာ ပြဿနာတွေ အများကြီး ကြုံလာနိုင်ပါတယ်။ ဘဝတစ်လျှောက် အရွယ်သုံးပါး မရွေး အရေပြားပြဿနာမျိုးစုံကို အနည်းနဲ့အများ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူ့ဘဝအစ ကလေးငယ်တွေမှာ ကိုယ်ခံအားနဲ့ အရေပြားရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ မရင့်ကျက်သေးတာကြောင့် အခြားအရွယ်တွေမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ရောဂါပြဿနာတွေနဲ့ မတူညီဘဲ ကွဲပြားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ရောဂါအမျိုးအစား တူပေမယ့် ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာ၊ အသွင်အပြင်တွေဟာ ကလေးမှာ ကွဲပြား ခြားနားသလို ကုသမှုမှာလည်း လူကြီးတွေရဲ့ ကုထုံးအတိုင်း ပုံတူကူးလို့ မရပါဘူး။

နောက်ပြီး ကလေးဆိုတော့ ရောဂါရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းရာဇဝင်နဲ့ သူတို့ လေးတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အတိအကျ မေးလို့မရနိုင်တာလည်း အခက်အခဲ တစ်ခုပါ။ ဒီတော့ အုပ်ထိန်းသူ မိဘဆွေမျိုးများရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးမှာ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ကာယကံရှင်ကလေးငယ်တွေ ခံစားရတာထက် အတူနေမိဘတွေ ခံစားရတာကို ပိုပါတယ်။

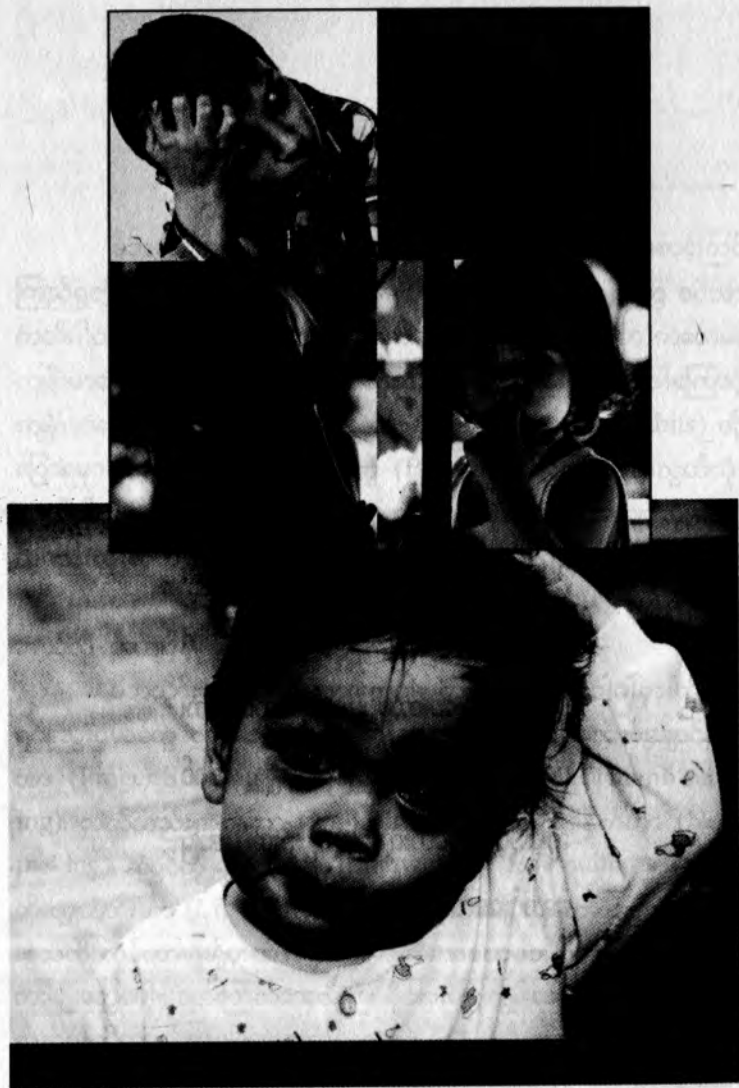
စိတ်ပူတာ၊ စိုးရိမ်တာတွေကြောင့် မိဘနဲ့ အဘိုးအဘွားတွေခမျာ နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ မိဘတိုင်း ကလေးငယ်တို့မှာ

တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ အရေပြားပြဿနာများကို အခြေခံလောက် သိရှိနားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ပြဿနာကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း ကိစ္စတွေမှာ များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်မှာပါ။

ဒီလို အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ လစဉ်ထုတ် Family မဂ္ဂဇင်းမှာ ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေထဲက ကလေးတွေရဲ့ အဖြစ်များတဲ့ အရေပြား ပြဿနာတွေနဲ့ ရှားပါးရောဂါအချို့ကို စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်အဖြစ် စုစည်းလိုက် တာပါ။ ချစ်စဖွယ်ကလေးငယ်တို့ရဲ့ နုနုနယ်နယ် အရေပြားဟာ အပြစ်အနာ အဆာ ကင်းပြီး ကျန်းမာကြစေဖို့ စာရေးသူမှ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာကျော်ကျော်(အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး)

အကျင့်ဆိုးနဲ့ ကလေးတွေ



လူခဲးဟဲက နူးဝိုသွဲကလ



ဥပမာ လက်စုပ်တဲ့ကလေး၊ လက်သည်း
ကိုက်တဲ့ ကလေးရဲ့ လက်ကို ခါးစေတဲ့
ပစ္စည်းနဲ့ တို့ပေးတာမျိုး၊ တိမ်၊ ပလတ်စတာ၊
ပတ်တီး စတာနဲ့ ပတ်ပေးတာမျိုး၊ ဆံပင်
ဆွဲနတ်တဲ့ ကလေးရဲ့ခေါင်းကို ဦးထုပ် အမြဲ
ဆောင်းစေတာမျိုး စသဖြင့်ပေါ့။

အကျင့်ဆိုးနဲ့ ကလေးတွေ

မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေက အစဉ်တစိုက် အနီးကပ် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုတဲ့ကြားက တချို့ကလေးတွေမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အကျင့်တွေ ဝင်လာ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်တွေ တော်တော်များများဟာ ရေရှည်မှာ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ (Unhealthy habits) လို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ (Bad habits) လို့ပဲ လွယ်လွယ်သုံး လေ့ရှိပါတယ်။ နှလုံးသားဖြူစင်လှတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို အကျင့်ဆိုးဆိုတဲ့ ကမ္မည်းထိုးလိုက်ရတာ တကယ်တော့ မကောင်းလှပါဘူး။ ရှိစေတော့။

ဘယ်လို အကျင့်ဆိုးတွေလဲ

မိဘတိုင်းလိုလို သိပြီးသားတွေပါ။ တစ်ချိန်ချိန် တစ်ခါခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ရင်သွေးငယ်တွေ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေပါ။ လက်ချောင်းစုပ် တာ (Finger Sucking)၊ အထူးသဖြင့် လက်မစုပ်တာ (Thumb suck ing)၊ လက်သည်းကိုက်တာ (Nail Biting)၊ နှာခေါင်းကိုနှိုက်တာ (Nose picking)၊ ဆံပင်ကို ဆွဲလိမ်တာ (Hair twirling) (Hair pulling)၊ နှုတ်ခမ်း ကို လျှာနဲ့ထိုးတာ (Lip licking) စသဖြင့်ပေါ့။ တချို့ကျတော့လည်း အကြော ဆွဲသလို လုပ်တာမျိုးရှိတယ်။ မျက်တောင် ခဏခဏခတ်ပြတာမျိုး၊ ခေါင်းခါ တာမျိုးတွေပေါ့။ သွားကြိတ်တာလည်း ရှိသေးရဲ့။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အရေပြား ဆရာဝန်ဆိုတော့ အရေပြားရှုထောင့်ကနေပဲ ဒီလို မလိုလားအပ်တဲ့ အကျင့်တွေ က ဘယ်လို အရေပြားပြဿနာတွေ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးမှာပါ။

လက်စုပ်ခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်း

ဒီအကျင့်ဆိုးနှစ်ခုကတော့ အတော်ကြုံရတတ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ကလေးငယ် အယောက်တစ်ရာမှာ ၄၈ ယောက်လောက်တောင် လက်စုပ်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်ဆိုပဲ။ ကလေးနှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ပေါ့။ မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ တောင် တချို့ ကလေးက လက်စုပ်နေပြီဆိုပဲ။ အာထရာဆောင်းဓာတ်မှန်ကို ရိုက်ကြည့်ရင် တွေ့ရသတဲ့။ အမှန်ပြောရရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်နှစ်အရွယ် မြေးမလေးတောင် တစ်ခါတလေ လက်စုပ်နေတတ်ပါတယ်။ အများစုက တော့ အသက်လေးနှစ်နဲ့ ခြောက်နှစ်ကြားအရွယ်မှာ ဒီအကျင့် စတင်စွဲကပ် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လက်မကိုပဲ စုပ်စုပ်၊ လက်ညှိုးကိုပဲ စုပ်စုပ် ဆိုးကျိုးတွေကတော့ အတူတူပါပဲ။ ပါးစပ်ထဲကို အညစ်အကြေးတွေ ဝင်လာတာပေါ့။ အထူးသဖြင့် ကပ်ပါးပိုးတွေ၊ သန်ဥတွေ ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ၊ မှိုတွေ လည်း ဝင်နိုင်တာပေါ့။ လက်သည်းတွေဟာ တစ်ချိန်လုံး အစိုဓာတ်ရနေတော့ လက်သည်းရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထား ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်း ပြောရရင် လက်သည်းကိုက်တာလည်း အတူတူပါပဲ။ လက်သည်းမှာ အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ (Micro trauma) ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီက တစ်ဆင့် လက်သည်းဟာ ပုံမကျပန်းမကျ ဖြစ်ပါလေရော။ တွန့်တာ၊ ခေါက်တာ၊ လှိုင်းထတာ၊ ဝါကြင့်ကြင့်ဖြစ်သွားတာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါ့အပြင် လက်သည်း မှိုစွဲတာ၊ လက်ပန်းခုံးရောင်တာတွေလည်း ဖြစ်ပါသေးတယ်။ တချို့ဆို လက်သည်းကိုက်ရင်းနဲ့ အသားပါကိုက်မိပြီး သွေးထွက်တာတောင် ရှိပါသေး တယ်။ ဒါထက်ဆိုးတာကတော့ လက်သည်းပတ်လည်မှာ ကြွက်နို့ပေါက်တတ် တာပါပဲ။ ကြွက်နို့ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်ပိုး ဆိုတာကလည်း အရေပြားမှာရှိတဲ့ ကုတ်ရာ၊ ဖဲ့ရာ၊ ဒဏ်ရာတွေကတစ်ဆင့် ဝင်နိုင်တာကိုး။

တစ်ဆက်တည်းပြောရရင် လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် လက်မှာထိခိုက်သလို သွားမှာလည်း ထိခိုက်တာပါပဲ။ ရှေ့သွားတွေ မညီတာ၊ စောင်းတာ၊ ခေါတာတွေတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲလည်း ကြွက်နို့တွေ ပေါက်နိုင်ပါသေးတယ်။

နာခေါင်းနှိုက်ခြင်း

ဒီအကျင့်က ကြည့်လို့ အတော်ရုပ်ဆိုးပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ မကပါဘူး။ လူကြီးတွေတောင် ဒီအကျင့်ဆိုးကြီး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လူရှေ့ သူရှေ့ နာခေါင်းနှိုက်တာ အကျင့်ပါသွားတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ တကယ်တော့ နာခေါင်းယားတာ၊ နာချေးဖတ်ခွာတာ၊ နာခေါင်းဝန်းကျင်မှာ ထိခိုက်မိလို့ ခဏခဏကိုင်ကြည့်တာကနေ အကျင့်ပါသွားတာပါ။ ယားလို့ နှိုက်၊ နှိုက်လို့ ယားနဲ့ သံသရာလည်ပြီး ဒီအကျင့်စွဲသွားတာပါ။ လက်တလော ဆိုးကျိုးကတော့ နာခေါင်းသွေးထွက်ခြင်းပါ။ အခန့်မသင့်လို့ နာခေါင်းထဲက သွေးကြောလေးတွေ ထိသွားရင် သွေးယိုပါလေရော။ လက်သည်းရှည်ရှည်ရှိရင် ပိုကြုံတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အဲဒီ လက်ကတစ်ဆင့် နာခေါင်းထဲက ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေကို တခြားသူကို ဖြန့်ဝေပေးတာပါပဲ။ တကယ်တော့ နာခေါင်းထဲမှာ ပုန်းခိုနေတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ အများကြီးပါ။

ကလေးတွေမှာ အတွေ့များတဲ့ အင်ပက်တီဂို (Impetigo) ဆိုတဲ့ အနာစက်လေးတွေဟာလည်း ကုတ်ရာ၊ ဖဲ့ရာ၊ ပွန်းရာကတစ်ဆင့် ဝင်တဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အရေပြားရဲ့ အပေါ်ယံမှာပဲ နီရဲ့၊ ပြည်တည်နာ၊ အရည်ကြည်နာလေးတွေပါ။ အညာမှာတော့ အနာမီးအနာလျှံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနာတစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်သွားလို့ အနာစက်(ဆက်)လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ ထူးခြားတာက ကလေးတွေမှာ နာခေါင်းနားမှာ အတွေ့များတာပါပဲ။ မျက်နှာရဲ့ အခြားနေရာတွေ၊ ခြေလက်တွေကို နောက်တော့ ပျံ့သွားတာပါ။

အလွန်ကူးတတ်တာမို့ အင်ပက်တီဂို ကွန်တာဂျီအိုဆာ(Impetigo contagiosa) လို့တောင် ခေါ်ပါတယ်။ ကွန်တာဂျီအိုဆာဆိုတာ ကူးစက်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ လက်သည်းညစ်ညစ်ပတ်ပတ်နဲ့ ဟိုကုတ် ဒီနှိုက်လုပ်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ကြုံလေ့ရှိတဲ့ ကူးစက်ရောဂါပါ။ ဥပမာ ဝက်ခြံရှိလို့ ကုတ်တဲ့အခါ၊ ခေါင်းသန်းရှိလို့ ကုတ်တဲ့အခါ ကုတ်ရာ၊ ဖဲ့ရာကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ပြည်တည်နာတွေပေါ့။ ယောက်ျားလေးများထက် မိန်းကလေးတွေမှာ ပိုပြီး အတွေ့များပါတယ်။

ဆံပင်နုတ်ခြင်း

လက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေထဲမှာ ကိုယ့်ဆံပင်ကို လိမ်၊ ဆွဲနုတ်တာလည်း ပါတာပါပဲ။ မသိစိတ်နဲ့ ဆွဲနုတ်တာပါ။ ခေါင်းယားလို့၊ ဗောက်ထလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လက်နဲ့ အလှမ်းမီတဲ့နေရာက ဆံပင်တွေကို ဆွဲဆွဲနုတ်တာပါ။ ခေါင်းက ဆံပင်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်ခုံးမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး(လူကြီးဆိုရင်)တွေပါ ဆွဲနုတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ဒီတော့ ဆံပင်တွေ တစ်ပိုင်း တစ်စနဲ့ ကျိုးသွားတာ၊ အရင်းကနေ ပြုတ်ထွက်ပြီး ထိပ်ကွက်တာတွေ ဖြစ်ပါလေရော။ အလွန်အမင်း အကျင့်ပါပြီး ဆံပင်တွေ ဆွဲနုတ်တဲ့ ပြဿနာကို ဆေးပညာမှာတော့ Trichotillomania လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆံပင်နုတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးက စိတ်ကျန်းမာရေးပါ ချို့ယွင်းမှုရှိတဲ့ ရှားရှားပါးပါး ရောဂါပါ။ ပျောက်ကင်းဖို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်များရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့လျက်ခြင်း

ဒီအကျင့်ကလည်း တော်တော်ဒုက္ခပေးပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းခြောက်လို့၊ ယားလို့ လျှာနဲ့ထိုးတာကတစ်ဆင့် အကျင့်ပါသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပါးစပ်ပတ်လည်မှာ တံတွေးတွေနဲ့ အမြဲစိုစွတ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကြာတော့ အရေပြားဟာ တံတွေးလောင်ပြီး နှင်းခူလို ဖြစ်ပါလေရော။ နှုတ်ခမ်းလျက်သူတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ပြဿနာမို့ Lip licker's dermatitis လို့ သမုတ်ပါတယ်။ သိပ်ဆိုးခဲ့ရင် ပါးစပ်ပတ်လည်မှာ ဗယာကြော်ကွင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဂျေဒိုးနပ် အကွင်း ကပ်နေသလိုမျိုးပါ။ ဟိုဟာနဲ့မတည့်၊ ဒီဟာနဲ့မတည့် ဆန်စစ်တစ် အရေပြားအခံရှိသူတွေမှာ ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့တဲ့ လက်မကိုစုပ်တဲ့အကျင့် ရှိသူတွေမှာလည်း ဒီပြဿနာမျိုး ကြုံနိုင်ပါတယ်။ လက်မနဲ့ ပါးစပ်ထောင့်ကြားမှာ တံတွေးတွေ အမြဲကိန်းအောင်းပြီးတော့ ပါးစပ်ဘေးမှာ လောင်သွားတာပါ။

နှုတ်ခမ်းပတ်လည်ကို တံတွေးမလောင်ရအောင် ဇင့်အောက်ဆိုက် (Zinc Oxide) လိမ်းဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် မွှိုက်စချာရိုက်ဇာလိမ်းဆေး စတာတွေ လိမ်းပေးထားရင် သက်သာပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သိပ်ရောင်ရမ်းနေခဲ့ရင်

စတီးဂျိုက် အပျော့စားလိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးရင် သက်သာပါတယ်။

အကျင့်ဆိုးတွေ မဝင်ရအောင်

ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဒီလိုအကျင့်ဆိုးတွေကို မိမိရဲ့ ရင်သွေး ငယ်တွေမှာ စွဲမသွားရအောင် အတော်ဂရုစိုက်ပေးရမှာပါ။ အမူအကျင့်၊ အလေ့ အထအသစ်တစ်ခုကို နေ့စဉ် ၂၁ ရက်တိတိ ဆက်တိုက်လုပ်ခဲ့ရင် စွဲသွားနိုင် တယ်လို့ ကျန်းမာရေးဂျာနယ်တစ်ခုမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ကောင်းသောအကျင့် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသောအကျင့်ဖြစ်စေ ကြာရင် စွဲသွားပါလေရော။ တကယ်တော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေဟာ ကလေးအတွက် ငြိမ်ဆေးပါပဲ။ ဥပမာ လက်စုပ်နေတဲ့ ကလေးဟာ ငြိမ်နေတာပါပဲ။ လက်စုပ်ရင်းနဲ့တောင် အိပ်ပျော် သွားတာမျိုးပါ။ လက်သည်းကိုက်တာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားငေးမောရင်း မသိစိတ်နဲ့ လက်ကို ကိုက်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် မိဘ တွေ၊ အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူတွေအနေနဲ့ ကလေးမှာ အကျင့်ဆိုးတစ်ခု စလုပ် ပြီဆိုတာနဲ့ မစွဲခင် ဟန့်တားဖို့ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် လက်စုပ်တဲ့ကလေးကို လက်မအားရလေအောင် လက်နဲ့ အခြားအလုပ်ကို ပေးလုပ်စေဖို့ပါ။ အရပ်လေးတွေ ကိုင်စေတာမျိုး၊ လက်ခုပ်တီးခိုင်းတာမျိုး၊ ကခိုင်းတာမျိုး အာရုံပြောင်းပေးရမှာပါ။ အတင်း အကျပ် လုပ်လို့တော့ အဆင်မပြေပါဘူး။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားရမှာပါ။

ဆိုးတဲ့အကျင့် ဖျောက်ကြဖို့

အကျင့်တစ်ခုဖျောက်ဖို့ တော်တော်ကိုခက်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ငယ်ငယ်ကအကျင့် ကြီးတဲ့အထိ ပါသွားပါလေရော။ တချို့ အပျိုအရွယ်လေး တွေ ခုထိ လက်သည်းကို ကိုက်တုန်းပါပဲ။ ဘာသဘောလဲ မသိပါဘူး။ တစ်ချိန်က မော်ဒယ်မိန်းကလေးတချို့တောင် ပါးစပ်နဲ့ လက်သည်းကိုက်နေတဲ့ ပုံတောင် ရိုက်ကြပါသေးတယ်။ လှတယ်ထင်လို့များလား မသိ။

အကျင့်တစ်ခု စွဲသွားဖို့ ကြာသလိုပါပဲ အကျင့်တစ်ခုကို ဖျောက်ဖို့ လည်း တော်တော်ကြာပါတယ်။ နည်းမျိုးစုံနဲ့တော့ အကျင့်ပြတ်သွားဖို့ ကြိုးစား ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အတင်းအကျပ် လုပ်တာမျိုးတော့ ရှောင်ရမှာပါ။ ကိုယ့်နည်း

ကိုယ့်ဟန်နဲ့ပဲ ကြိုးစားကြည့်ရမှာပါ။ ဥပမာ လက်စုပ်တဲ့ကလေး၊ လက်သည်းကိုက်တဲ့ကလေးရဲ့ လက်ကို ခါးစေတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ တို့ပေးတာမျိုး၊ တိပ်၊ ပလတ်စတာ၊ ပတ်တီး စတာနဲ့ ပတ်ပေးတာမျိုး၊ ဆံပင်ဆွဲနုတ်တဲ့ ကလေးရဲ့ခေါင်းကို ဦးထုပ်အမြဲဆောင်းစေတာမျိုး စသဖြင့်ပေါ့။ အရွယ်ရောက်တဲ့ကလေးဆိုရင်တော့ အကျင့်ဆိုးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို နားလည်အောင် ရှင်းပြရမှာပါ။ အကျင့်ကောင်းတွေလည်း သင်ပေးပေါ့။ ဥပမာ နှာခေါင်းနှိုက်လေ့ရှိတဲ့ ကလေးလက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့၊ လက်မကြာခဏဆေးဖို့ သင်ပေးရင်းနဲ့ပဲ အကျင့်ဆိုးကို စွန့်ပယ်စေရမှာပါ။ အကျင့်ဆိုးကို ရှုတ်ချ၊ အပြစ်တင်၊ ကြိမ်းမောင်းမယ့်အစား ကောင်းသောအကျင့်ကို အားပေးချီးမြှောက်ပေးတာမျိုး လုပ်ပေးပါ။

ရှင်းရှင်းဝန်ခံရရင် ကျွန်တော်လည်း တစ်ဦးတည်းသော မြေးမလေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရင်း ဒီဆောင်းပါးကို ရေးဖြစ်တာပါ။ ကလေးတွေမှာ အကျင့်ဆိုးတွေ မစွဲမိအောင် တွေ့ကြုံတတ်ကျွမ်းသလောက် ဆွေးနွေးလိုက်တာပါ။ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကလေးတွေ အကျင့်ကောင်းလေးတွေပဲ တတ်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ်။

Child Health & Parenting, February, 2013.



ကျားဝက်မြန်တဲ့ အနာဝက်



ကူးစက်နာလို သိမ်းကျုံးပြီး ခြုံငုံခေါ်လိုက်
ပေမယ့် အနာဆိုတာ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ
ရှိပါတယ်။ ထိမိ ခိုက်မိရာကတစ်ဆင့် အနာ
ဖြစ်တာအပြင် မထိမိခိုက်မိဘဲ သူ့ဘာသာသူ
အနာပေါက်လာတာမျိုးလည်း ရှိတာပါ။

ကူးစက်မြန်တဲ့ အနာစက်

အရေပြားကို နှိပ်စက်ကလုပြုနိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ အရေပြားမှိုတွေ၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ၊ ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေ အပြင် ကပ်ပါးပိုးတွေလည်း ပါတာပေါ့။ ဒီလို ပိုးပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို အရေပြားထဲ အလွယ် မဝင်ရောက်နိုင်အောင်၊ အန္တရာယ် မပြုနိုင်အောင်၊ အရေပြားက ခံတပ်ကြီးသဖွယ် တားဆီးခုခံထားပေးတာပါ။ အနာဘယ ကင်းဝေးအောင် သဘာဝက ကာကွယ်ရေးစနစ်တွေ ဖန်တီးထားပေးတာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း တချို့မှာတော့ အနာတွေ ဟိုအနားပေါက်လိုက်၊ ဒီအနား ပေါက်လိုက်နဲ့ လုံးချာလိုက်နေတာမျိုး ရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ တစ်ခါတလေ မှသာ အနာပေါက်ဖူးကြတာပါ။ ထိခိုက်မိလို့ အနာတွေဖြစ်သလို ရောဂါပိုး တွေကြောင့်လည်း ကူးစက်နာတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ကူးစက်နာ အမျိုးမျိုး

ကူးစက်နာလို့ သိမ်းကျုံးပြီး ခြံငုံခေါ်လိုက်ပေမယ့် အနာဆိုတာ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ရှိပါတယ်။ ထိမိ ခိုက်မိရာကတစ်ဆင့် အနာဖြစ်တာအပြင် မထိမခိုက်မိဘဲ သူဘာသာသူ အနာပေါက်လာတာမျိုးလည်း ရှိတာပါ။ ပင်အပ် ခေါင်းသာသာ ခြစ်ရာကနေ လက်တစ်ဝါးစာလောက်လည်း ကြီးချင်ကြီးတာ ပါ။ ဒါကြောင့် ကူးစက်နာဖြစ်စေတဲ့ ပိုးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီးတော့ပဲ အဓိက ခွဲခြားကြပါတယ်။ ဥပမာ - ရေယုန်ဆိုပါတော့။ သူလည်း အနာပေါက် တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အနာအုပ်စုထဲမှာ ပါတာပေါ့။

သွေးစုနာတို့၊ အနာစက်တို့၊ အနာပဆုပ်တို့ကျတော့ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အုပ်စုထဲ ပါသွားပါတယ်။ ပွေးနာပေါက်တာကျတော့ အနာဘယထဲ ပါပေမယ့် မှိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်တာပေါ့။ တကယ်တော့ တစ်ခါ တလေမှာ တိတိကျကျ ခွဲခြားဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပွေးပေါက်လို့ ယားတဲ့အခါ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်သွားနိုင်တာကိုး။ ဒီတော့ အနာဖြစ်စေတဲ့ ပိုးက နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါလေရော။ မှိုကြောင့်လည်း ဟုတ်၊ ဗက်တီးရီးကြောင့်လည်း ဟုတ်ဆိုတော့ ရောရောထွေးထွေးပါပဲ။

အနာစက်ဆိုတာ

မြောက်မြားစွာသော ကူးစက်နာတွေထဲမှာမှ ကလေးငယ်တွေမှာ ကြုံရလေ့ရှိတာက အနာစက်ပေါက်ခြင်းပါ။ အင်ပက်တီဂို (Impetigo)လို့ ဆေးပညာမှာ အမည်ပေးထားတဲ့ ကူးစက်နာပေါ့။ အညာမှာတော့ အနာ စက်လို့ ခေါ်တာထက် အနာမီးအနာလျှံလို့ ခေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဗက်တီးရီး ယားပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပြီး အလွန်ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။ အနုစိတ်မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်ရင် စပျစ်သီးလုံးလေးတွေလို မြင်ရတဲ့ Staphylococcal aureus ဆိုတဲ့ ပိုးကြောင့် အဓိက ဖြစ်ရတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ Streptococ- cus ဆိုတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်လည်း အနာစက်တွေ ပေါက်တတ်ပါ သေးတယ်။ ဒီပိုးတွေကိုတော့ အနုစိတ်မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် ကြိုးသီထားသလို အတန်းလိုက် တွေ့ရတာပါ။ ရှင်းအောင်ပြော ရရင် စက်ဘီးချိန်းကြိုးလိုလို၊ စိပ်ပုတီးလိုလို သဏ္ဍာန်ပေါ့။ ဒီလို အနာစက် ဖြစ်စေတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုး နှစ်မျိုးဟာ တကယ်တော့ ရောရောနှောနှောပါပဲ။ အရေးပြားကို ဒုက္ခအပေးဆုံး ပိုးနှစ်မျိုးလို့ပဲ ဆိုပါတော့။

အနာစက်က ဘယ်လို ပုံသဏ္ဍာန်

အရေးပြားရဲ့ အပေါ်ယံအလွှာကိုပဲ ထိခိုက်တဲ့ အနာလေးတွေပါ။ အရည်ကြည်အိတ်ကလေးတွေ ပေါက်လာပြီး ဇာတ်လမ်းစတာပါ။ ပေါက်ခါစ မှာတော့ ရေယုန်နဲ့တောင် တူသလိုလိုပါ။ ဒါပေမဲ့ ချက်ချင်းဆိုသလို အရည် အိတ်က ပါးလွန်းတော့ ကွဲသွားပြီး အနာဖြစ်သွားတာမို့ များသောအားဖြင့်

ကနဦးပါးလွှာတဲ့ အရည်ကြည်ဖုလေးတွေကို သတိမထားမိတာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရည်ကြည်ဖုကြီးကြီးတွေပေါက်တဲ့ Bullous impetigo ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒီလို အနာစက်မျိုးကတော့ အရည်ကြည် အိတ်က နည်းနည်းထူတော့ တော်တော်နဲ့ ကွဲမသွားပါဘူး။ ဘယ်အမျိုးအစားပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရည်အိတ်ပေါက်သွားပြီးရင်တော့ ပျားရည်ရောင် အနာဖေး ပါးပါးလေး ကျန်ခဲ့လေ့ ရှိပါတယ်။ အနာစက်တွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာပါ။ နောက်ပြီး အနာဆိုတာ နာရမယ့်အစား နာတာ အဓိက မဟုတ်ဘဲ ယားတာ ပါပဲ။ ဒီတော့ ယားလို့ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် အရည်ကြည်ဖုလေးတွေ ပေါက် သွားတာ၊ အနာဖေးကို ခွာမိ၊ ကုတ်မိရာကနေ အခြားနေရာတွေကို ပြန့်သွား တာတွေ ဖြစ်ပါလေရော။ ဒါကြောင့် အနာစက်လို့ ဆိုမယ့်အစား အနာတွေ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဆက်သွားလို့ အနာဆက်လို့ဆိုရင် ပိုတောင် သင့်လျော်ပါတယ်။

အနာစက် ဘယ်မှာဖြစ်

အနာစက်လေးတွေ များသောအားဖြင့် အစပြုတဲ့ နေရာကတော့ မျက်နှာမှာပါ။ အထူးသဖြင့် နှာခေါင်းပေါက်ဝန်းကျင်နဲ့ ပါးစပ်ဝန်းကျင်ပါပဲ။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ နှာခေါင်းပေါက်ဝန်းကျင်မှာ နီရဲရဲအနားသတ်ထားတဲ့ ညို တိုတို၊ ဝါတာတာ အနာဖေးနဲ့ အနာလေးတွေတွေ့ရရင် အနာစက်ဖြစ်ဖို့ သေချာ သလောက်ပါပဲ။ နောက်ပြီး လက်တွေ ခြေတွေမှာလည်း အနာစက်တွေ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ကုတ်မိဖို့မိရင် အဲဒီကတစ်ဆင့် နေရာမရွေး ပြန့်သွားနိုင်တာပါပဲ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ပိုးတွေက အနာဖေးမှာ အများကြီး ရှိနေတာကိုး။ နောက်တစ်ချက်က အနာစက်ဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ ပေါက်လာ နိုင်သလို အရေပြားမှာရှိတဲ့ အခြားရောဂါတွေပေါ်ကို ဆင့်ကဲ ပေါက်လာနိုင်ပါ သေးတယ်။ အနာပေါ် အနာဆင့်တယ်လို့တောင် ဆိုရမလို့ပါ။

သူ့ဘာသာသူပေါက်တဲ့ အနာစက်ကို Primary impetigo လို့ခေါ် ပြီး အခြားအရေပြားရောဂါတွေပေါ်မှာ ပိုးဝင်ပြီး ထပ်ဆင့်ဖြစ်လာတဲ့ အနာစက် ကိုတော့ Secondary impetigo လို့ အမည်ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ တကယ် တော့ သူ့ဟာသူ ပေါက်တယ်ဆိုတာမှာလည်း သာမန်အရေပြား အကောင်း ပကတိမှာ ဖြစ်တာနည်းပါတယ်။ ပွန်းရာ ရှရာ ပဲ့ရာ အသေးအမွှားလေးတွေက

နေတစ်ဆင့် ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်ရောက်ပြီး အနာစက်ဖြစ်တာ များပါတယ်။

အနာစက်တွေ ပေါက်နိုင်တဲ့ အရေပြားရောဂါတွေ

ရှင်းရှင်းပြောရရင် အရေပြားရောဂါ တော်တော်များများဟာ အနည်းနဲ့အများ ယားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ကုတ်မိ၊ ဖွဲမိ၊ ကိုင်မိတာပေါ့။ အဲဒီလို ကုတ်ရာခြစ်ရာက တစ်ဆင့် ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်ပြီး အနာစက်တွေ ဖြစ်တော့တာပါ။ ဥပမာ - အေတိုးပစ်နှင့်ခု အခံရှိခဲ့ရင် ဆိုရီယားစစ်ဆိုတဲ့ ဂျတ်ပွေးနာရှိခဲ့ရင်၊ ဝဲပေါက်ခဲ့ရင်၊ ခေါင်းမှာ သန်းတို့၊ ဒက်တို့ ရှိခဲ့ရင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ပွေးပေါက်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေယုန်ပေါက်ခဲ့ရင် မကုတ်ဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ညစ်ပတ်တဲ့ လက်သည်းတွေကတစ်ဆင့် ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဆင့်ကဲဝင်သွားပြီး အနာပေါ် အနာဆင့်ပါလေရော။ မူလက ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အနာတွေဟာ မန်းရည်တစ်စုံ၊ ပြည်တစ်စုံနဲ့ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အလွယ် ဥပမာပေးရရင် ဝဲခြောက်ကနေ ဝဲစိုဖြစ်သွားတာမျိုး၊ နှင်းခုအခြောက်ကနေ နှင်းခုအစို ဖြစ်သွားတာမျိုးပေါ့။ ခြင်္ကိုက်ရာကို ကုတ်လို့ အနာရင်းသွားတာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

ဘယ်သူတွေ ကူးနိုင်သလဲ

အလွန်ကူးစက်မြန်တဲ့ ကူးစက်နာပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးငါးရက်အတွင်းမှာကို ကူးနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားနဲ့ အရေပြားထိတွေ့ရာကတစ်ဆင့် ကူးတာမို့ လူအများ စုဝေးနေထိုင်တဲ့ နေရာမျိုးမှာ ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ မူကြိုကျောင်း၊ မူလတန်းကျောင်းတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတာမို့ ကျောင်းကအနာ (School sores) လို့တောင် ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မရှိတဲ့သူတွေမှာတော့ ပိုပြီးတော့ကို ဒီလို အနာစက်တွေ ကူးလွယ် ပြန့်လွယ်ပါတယ်။ လိုတိုရှင်းပြောရရင် ရေမချိုးမိုးမချိုး၊ ခေါင်းလည်း မလျှော်၊ အဝတ်အစားလည်း ပေပေတေတေ၊ လက်သည်းတွေကလည်း ရှည်ရှည်၊ လက်လည်း မကြာခဏ မဆေးကြောဘူးဆိုရင် အနာစက်ပိုးတွေ အကြိုက်ပေါ့။

ပိုးတွေက ဘယ်မှာရှိ

အနာစက်ကို အဓိက ဖြစ်စေတဲ့ စပျစ်သီးပုံသဏ္ဍာန် ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေက လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပဲ ရှိနေပြီးသားပါ။ လူတစ်ရာမှာ နှစ်ဆယ်လောက်က အဲဒီပိုးတွေ ရှိနေပြီးသားပါ။ နှာခေါင်း၊ ချိုင်းနဲ့ တင်ပါးကြားတွေထဲမှာ ပုန်းအောင်းနေတာပါ။ သူ့ဘာသာသူ အေးအေးဆေးဆေးနေပြီး ဘာဒုက္ခမှ မပေးဘဲ နေတာမို့ ကယ်ရီယာ (Carrier) ဆိုတဲ့ ပိုးသယ်ဆောင်သူလို့ ဆေးပညာမှာ သမုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မတော်လို့ အဲဒီနေရာတွေကို ကုတ်တာ၊ ဖဲ့တာ လုပ်မိရင် အခြားနေရာတွေကို ပြန့်သွားပြီး အနာစက်တွေ တစ်စခန်းထတော့တာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီလို ပိုးတွေ သယ်ဆောင်ပေးနေသူတွေဟာ မကြာခဏ အနာစက်တွေ ပြန်ပြန်ပြီး ပေါက်နေပါတယ်။ အနာတွေ ပေါက်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပြီးတော့ ပြန်ပေါက်လိုက်နဲ့ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင် အနာတပိန်သူဌေးပေါ့။

နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ

ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို အနာစက်ဆိုတာ အရေပြားရဲ့ အပေါ်ယံလွှာမှာပဲ ဖြစ်တာမို့ အနာကျက်သွားရင် အမာရွတ် မကျန်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခန့်မသင့်ရင်တော့ အနာဟာ နက်လည်းနက် ကြီးလည်းကြီးပြီး ဖက်ခွက်နာ (Ecthyma) ဖြစ်သွားပါလေရော။ အထူးသဖြင့် ခြေသလုံးလိုလို နေရာမျိုးမှာ ကြုံလေ့ရှိပါတယ်။ အနာဖေးထူထူနဲ့ မန်းထနေတဲ့ အနာမျိုးပေါ့။ ဒီလိုအနာက ကြီးသွားရင်တော့ ကျက်တဲ့အခါ အမာရွတ်တွေ ထင်ထင်ရှားရှား ကျန်ခဲ့ပါလေရော။ ဗက်တီးရီးယားပိုးက ထွက်တဲ့အဆိပ်ကြောင့် အရေပြားအပေါ်လွှာတွေ အချပ်လိုက် ကွာကျသွားတဲ့ ပြဿနာလည်း ကလေးငယ်တွေမှာ ရှားရှားပါးပါး ကြုံရနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီရောဂါကို ဆေးပညာမှာတော့ အက်စ်လေးလုံး (4 S) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရှည်အားဖြင့် (Staphylococcal Scalded Skin Syndrome) ပါ။ တကယ့်ကို အရှည်ကြီးမို့ အတိုပဲခေါ်လေ့ရှိတာပါ။ နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ကျောက်ကပ်ရောင်တာပါပဲ။ အသက်ရန်ရှာတတ်တဲ့ ဆိုးကျိုးပေါ့။ ဒါကြောင့် တချို့က ဝဲပေါက်ရင် ကျောက်ကပ်

ထိတယ်လို့ ဆိုတာပါ။ ဝဲကို ကုတ်ရာက ဝဲစိုဖြစ်ပြီး ဝင်လာတဲ့ Streptococcus ပိုးကြောင့် ကျောက်ကပ် ထိခိုက်နိုင်တာပါ။

အစားအသောက်တွေ ချက်ပြုတ်ပြုပြင် ရောင်းချတဲ့သူ၊ ကျွေးမွေးတဲ့ သူတွေမှာ အနာစက်တွေ လက်မှာ ရှိခဲ့ရင် ပိုးက ထွက်လာတဲ့ အဆိပ်တွေ အစားအသောက်ထဲ ရောပါသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အခန့်မသင့်တဲ့အခါ Food poison ဆိုတဲ့ အစာအဆိပ်သင့်တဲ့ ပြဿနာ ကြုံကြပါလေရော။ ဝမ်းလျှော့ကြ၊ အန်ကြ၊ ပျို့ကြနဲ့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေကို အစုလိုက်အပြုံလိုက် ရောက်သွားကြတဲ့ ကိစ္စတွေ ကြားဖူးကြမှာပါ။

ကုသပါ ကာကွယ်ပါ

အနာစက်တွေကို ကုသနိုင်တဲ့ ထိရောက်တဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး လိမ်းဆေးတွေ ရှိပါတယ်။ အနာတွေက သိပ်မများဘူးဆိုရင် လိမ်းဆေးလောက်နဲ့ပဲ အလွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ နေရာတော်တော်များများ ပြန့်သွားပြီဆိုရင်တော့ ပိုးသတ်ဆေး လိမ်းဆေးအပြင် သောက်ဆေးတွေပါ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်ဆေးလိမ်းလို့ ဘယ်ဆေးသောက်ရမယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်တွေကပဲ သင့်တော်သလို ညွှန်ကြားပေးနိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဟိုဟာလိမ်း၊ ဒီဟာသောက် မလုပ်ရပါဘူး။ အနာတွေကိုလည်း ဖန်ဆေးရည်နဲ့ ဖန်ဆေးကာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားရမှာပါ။ အဓိကအချက်ကတော့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကောင်းဖို့ပါ။ ရေမှန်မှန်ချိုးတာ၊ ခေါင်းလျှော်တာ၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ၊ လက်သည်းတိုတိုထားတာ စတဲ့ အခြေခံသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရင်တောင် ဒီပြဿနာမျိုး ကြုံခဲ့ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကလေးမှာ အနာစက်တွေရှိခဲ့ရင် တစ်ပတ်လောက် ကျောင်းကို မလွှတ်သင့်ပါဘူး။ ကူးစက်မြန်တာမို့ အခြား ကလေးတွေ ဘေးကင်းရအောင်ပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အနာစက်တွေ ထွက်လာရင်တော့ ဆိုးကျိုးတွေ မကြုံရအောင် ဆရာဝန်နဲ့သာ တိုင်ပင်ကြပါ။ အပ်နဲ့ ထွင်းရမယ့် ကိစ္စကို ပုဆိန်နဲ့ မပေါက်ရအောင်လို့ပါ။

ဝက်သက်ကို အနိုင်ယူကြစို့

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'SYMPTOMS OF MEASLES', features a central illustration of the 'RUBEOLA VIRUS' surrounded by six numbered symptoms: 1. Fever, 2. Red skin rash, 3. Nonproductive cough, 4. Sore throat, 5. Conjunctivitis, and 6. Swelling of the lymph nodes. Below this, it states 'Downloaded by Dr. [Name] on 10/10/11' and 'Downloaded from [Source]'. The right section, titled 'MEASLES', shows a close-up of a child's face with a hand holding a syringe. Below this, a diagram of a child's head and neck is labeled with 'fever', 'rash', and 'inflammation of the upper respiratory tract'. A circular inset shows 'THE MEASLES VIRUS' as a cluster of small spheres. At the bottom right of this section, it says 'Downloaded from [Source]'.

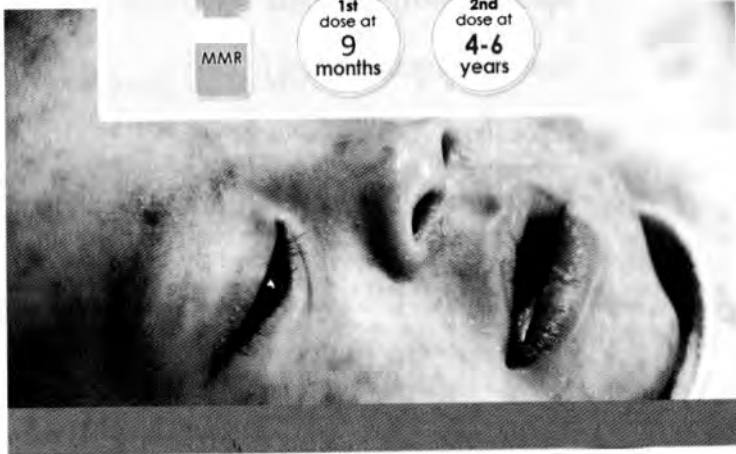
Protect your child from measles

Give your child the best protection against measles with two doses of measles-mumps-rubella (MMR) vaccine.



1st dose at 9 months

2nd dose at 4-6 years



ဝက်သက်ကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်တဲ့ဆေး
မရှိသေးပါ။ ဒီတော့ အကိုက်အခဲ ပျောက်
ဆေး၊ ကိုယ်ပူကျဆေးလေးတွေနဲ့ပဲ စောင့်
ကြည့်နေရတာ များပါတယ်။ ကလေးကို
တော့ အလင်းရောင် မှိန်ပျပျအခန်းမှာ ထား
ပေးပါ။

ဝက်သက်ကို အနိုင်ယူကြစို့

ကလေးတွေကို နှိပ်စက်ကလူပြုတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ ဝက်သက် ဆိုတာလည်း ပါတာပေါ့။ ရှေးတုန်းကဆို ဝက်သက်ပေါက်ပြီးမှပဲ ကလေး အတွက် စိတ်ချလက်ချ ရှိသွားတဲ့သဘောမျိုး ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကာကွယ် ဆေးလည်း မရှိသေးတဲ့ အချိန်ကာလမို့ ကလေးဝက်သက်ပေါက်ပြီးလို့ ဘာမှ ဆိုးကျိုးမကျန်ခဲ့ဘူးဆိုရင် တစ်သက်လုံး ဒီရောဂါအတွက် စိတ်အေးသွားကြရတဲ့ သဘောပါ။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ဝက်သက်ဆိုတာ နှစ်ခါ ပြန်မပေါက်တတ်တာ မို့ပါ။ ငယ်ငယ်က မပေါက်ခဲ့ရင်တောင် ကြီးမှ ပေါက်နိုင်တဲ့ ဝက်သက်မို့ ဒီရောဂါကို ပေါ့သေးသေး ယူဆလို့ မရပါဘူး။

ဝက်သက် ဘာလို့ ပေါက်တာလဲ

ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ အတိအကျ ပြောရရင် ပါရာမစ်ဆိုဗိုင်းရပ်စ် (Paramyxovirus) မိသားစုဝင်ထဲက မော်ဘီလီဗိုင်းရပ်စ် (Morbilli virus) ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ကို အစွဲပြုပြီး ဝက်သက်ပေါက်ရင် ပေါ်လာတဲ့ မိတ်ဖုလို အနီပြင်တွေနဲ့တူတဲ့ အခြားအနီပြင် တွေကိုလည်း မော်ဘီလီဖောင်းအပြင် (Morbilliform rash) လို့တောင် ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်က တိရစ္ဆာန်တွေမှာ မရှိပါဘူး။ အိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေမှာ ဝက်သက် မရှိပါဘူး။ ဝက်မှာလည်း ဝက်သက် မပေါက်ပါဘူး။

လူကနေ လူကိုပဲ ကူးစက်နိုင်တာပါ။ အလွန်ကို ကူးစက်လွယ်တဲ့ ကူးစက်မြန်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူးသွားတာပါ။ ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ ဝက်သက် ပေါက်နေသူရဲ့ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတာက ထွက်လာတဲ့ အမှုန်အမွှားတွေထဲမှာ ပါလာပြီး အဲဒါရရှိရုံမိတဲ့ အခြားသူတွေဆီ ပျံ့နှံ့ကူးစက်သွားတာပါ။ ဒီဗိုင်း ရပ်စ်က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ နေတာဆိုတော့ ကူးလွယ် ပြန့်လွယ်တာပေါ့။

ဖိုးဒီနဲ့ သရီးစီ

ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေကတော့ ဝက်သက်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တွေကို ဖိုးဒီ (4 D) နဲ့ (3 C) ဆိုပြီး အလွယ်မှတ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို ဝက်သက်ကူးစက်ခံရပြီး တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက် အကြာ မှာပဲ ဝက်သက် စပါပြီ။ အဖျားနဲ့ စတာပါ။ အပြင်းဖျားတာပါ။ သုံးလေး ရက်လောက် ကြာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖျားလေးရက်ကြာတာမို့ Four day ကို 4D လို့ အတိုမှတ်လိုက်တာပါ။ ဖျားတဲ့အပြင် ခေါင်းကိုက်တာ၊ မအိမသာဖြစ်တာ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာတွေပါ ခံစားရပါတယ်။ ကလေး ဆိုရင် တင်တိုင်နဲ့ ဂျီကျတာပေါ့။ ပြီးတော့မှ ချောင်းဆိုးတာ (Cough)၊ နှာရည် ယိုတာ (Coryza) နဲ့ မျက်စိနီရဲတာ (Conjunctivitis) တွေ ဖြစ်တာပါ။ အဲဒါတွေကို အတိုအားဖြင့် သရီးစီ (3 C) ဆိုပြီး အလွယ်မှတ်လိုက်တာပါ။

အရေပြားလက္ခဏာ

ကလေးမှာ ဝက်သက်စပေါက်လို့ အပြင်းဖျားတဲ့အခါ ဝက်သက်မှန်း ချက်ချင်းသိဖို့ အတော်ခက်ပါတယ်။ ဟိုဟာထင်ရ၊ ဒီဟာထင်ရနဲ့ ဇဝေဇဝါပဲ။ စောစောကပြောတဲ့ စီသုံးလုံး လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင်တော့ သေချာ သလောက် မှန်းလို့ရပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အရေပြားလက္ခဏာတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာမှပဲ ဝက်သက်ပေါက်ပြီဆိုတာ တထစ်ချ ပြောနိုင်ကြတာပါ။ အရေးကြီးတဲ့ အချက်က ပါးစောင်မှာ ဆားပွင့်လေးတွေနဲ့တူတဲ့ အဖြူစက်လေး တွေပါ။ Koplik's spots လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခက်တာက ကလေးအပြင်းဖျား

နေတဲ့ အချိန်မှာ ခဏတစ်ဖြုတ်ပဲ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာမို့ မြင်ရခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အဖြူစက်လေးတွေ ပါးစပ်ထဲမှာ မြင်ရရင် ဝက်သက်ပဲဆိုပြီး စောစောစီးစီး ကောက်ချက်ဆွဲလို့ ရပါတယ်။

နောက်အရေပြားလက္ခဏာတစ်ခုကတော့ ဝက်သက်ဖုလေးတွေ ပေါ်လာတာပါ။ မိတ်ဖုလိုလို အနီဖုသေးသေးလေးတွေပါ။ အဖျားဝင်ပြီး သုံး၊ လေးရက်ကြာမှ ပေါ်လာတာမို့ ဝက်သက်ဆိုပြီး တထစ်ချပြောတဲ့ အချိန်ကျရင် တော်တော်နောက်ကျသွားပါပြီ။ နားနောက်မှာ၊ ဆံစပ်နားမှာ ဦးစွာပေါ်ပြီး မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ရက်ပိုင်းအတွင်း ပြန့်သွားတာပါ။ အရပ်ပြော ပြောရရင် ဝက်သက်စုံသွားပြီပေါ့။ စပေါ်ခါစမှာ အနီပြင်ဖြစ်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညိုသွားတာပါ။ ယားပေမယ့် ပျောက်သွားရင် အမာရွတ် မကျန်တတ်ပါဘူး။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်

မှတ်မှတ်ရရ ၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလထဲမှာ ကျွန်တော်တာဝန်ကျခဲ့တဲ့ ချင်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း မင်းတပ်မြို့ကနေ မန္တလေးကို တာဝန်နဲ့သွားဖို့ ကိစ္စ တစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ အတူနေတဲ့ ဇနီးရယ်၊ တစ်နှစ်အရွယ်သားလေး ရယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့အဖေရယ် ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ချင်းတောင်ကနေ ကျောက်ထု လေဆိပ်ကို ဆင်းလာပါတယ်။ ကျောက်ထုဆိုတာ မကွေးတိုင်း၊ ဆောမြို့နယ်က ရွာလေးတစ်ရွာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လေဆိပ်ရှိပါတယ်။ တိုက်နယ်ဆေးရုံ ရှိပါတယ်။

ချင်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရဲ့ ဝင်ပေါက်၊ ထွက်ပေါက်ပါ။ ဖြစ်ချင်တော့ လေယာဉ်ခရီးစဉ်က ကန်ဆယ် (Cancel) တဲ့။ စောင့်ပေးဦးတော့ လေးငါး ရက်။ ကားလမ်းခရီးရှိပေမယ့် ပုံမှန်ထွက်တဲ့ကားလည်း မရှိ။ လမ်းကလည်း ကြမ်းမို့ သုံးတဲ့သူ နည်းပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သားလေး ဖျားပါလေရော။ အပြင်းဖျားတာပါ။ ငိုလိုက်တာလည်း တဟီဟီနဲ့။ တိုက်နယ်ဆရာဝန်ကလည်း ဂရုတစိုက် ကြည့်ပေးပေမယ့် အဖျားက မကျ။ ဘာကြောင့် ဖျားမှန်းလည်း မသိ။ တည်းခိုဆောင်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ လေယာဉ်ကွင်းစောင့်တစ်ဦးရဲ့ အခန်းကျဉ်းလေးမှာပဲ သောင်တင်နေတဲ့အချိန် အဖျားကြီးပြီး သုံးရက်လောက် ကြာမှပဲ ဝက်သက်ဖုတွေ ခုနကပြောသလို အစီအရီ ထွက်လာပါတော့တယ်။

အဲဒီ အခါကျမှ အဖျားလည်း သက်သာ။ မျှော်နေတဲ့ တွင်အော်တာဆိုတဲ့ လေယာဉ်လေးလည်း ရောက်လာပါတော့တယ်။ ဝက်သက်အကြောင်း ပြောရ ရင် ကျောက်ထုလေယာဉ်ကွင်းလေးမှာ သုံးလေးရက် ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဲဒီကိုယ်တွေ့ ဒုက္ခကို ဘယ်တော့မှ မမေ့နိုင်ပါဘူး။

ဆိုးကျိုးတွေ သတိထား

ဝက်သက်ဆိုတာ အချိန်တန်ရင် (အရပ်အခေါ် ဝက်သက်စုံသွားရင်) ပျောက်သွားနိုင်ပေမယ့် အခန့်မသင့်ရင် ဆိုးကျိုးတွေ လက်ဆောင်ထားခဲ့တတ် ပါတယ်။ နားပြည်ယိုတာ၊ အဆုတ်ရောင်တာ၊ ဦးနှောက်ရောင်တာနဲ့ သွေးထဲမှာ သွေးဥမွှားနည်းသွားပြီး သွေးခြေဥကွက်တွေ ပေါ်နိုင်တာပါပဲ။ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါဟာ အသက်ရန်ရှာတတ်သလို ဦးနှောက်ရောင်တဲ့အခါမှာ လည်း တက်တာ၊ မေ့မြောသွားတာတွေအပြင် အသက်အန္တရာယ်ဆုံးသည် အထိပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဦးနှောက်ထိခိုက်သွားတာမျိုးဟာ ဝက်သက် ပေါက်နေစဉ်မှာ ဖြစ်နိုင်သလို ဝက်သက်ကင်းစင်ပြီး အတော်ကြာမှလည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ သတိထားစရာပါ။ မူလက တီဘီရောဂါ အခံရှိတဲ့သူတွေ ဝက်သက် ပေါက်ခဲ့ရင်လည်း အဲဒီ တီဘီရောဂါကို တုတ်နဲ့ ထိုးဆွလိုက်သလို တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဘယ်သူတွေ အန္တရာယ်ရှိသလဲ

အာဟာရမပြည့်စုံတဲ့ ကလေးငယ်တွေ ဝက်သက်ပေါက်ရင် သတိ ထားသင့်ပါတယ်။ စောစောကပြောတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဝင်နိုင်တာမို့ပါ။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်ခံအားကျနေတဲ့ HIV ကလေး၊ လူကြီးလည်း ဝက်သက်ပေါက်ရင် ပြင်းထန်ပြီး အန္တရာယ်ကြုံနိုင်ပါတယ်။

တချို့ လေ့လာမှုတွေကတော့ ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့သူတွေမှာ လည်း ဝက်သက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ပိုပြီးခံရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုတော့ ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ စီမံချက်နဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ဗီတာမင်အေ အခမဲ့ တိုက်ကျွေးနေတာ တကယ့်ကို ဝမ်းသာစရာပါ။

နောက်ထပ် သတိထားရမယ့် သူတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်

တွေပါ။ သူတို့မှာ ဝက်သက်ပေါက်ခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ နေ့မစေ့၊ လမစေ့ မွေးတာ၊ ကလေးမှာ ပေါင်မပြည့်တာတို့ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဝက်သက်မပေါက်အောင် အထူးသတိပြုရမှာပါ။

မှားနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ

ဝက်သက်နဲ့ မှားနိုင်တဲ့ အခြား ရောဂါတွေကလည်း အများကြီးပါ။ အထူးသဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အခြားရောဂါတွေပေါ့။ ဥပမာ - ဂျာမန်ဝက်သက်တို့၊ ဂျီကီသိုးရောဂါ (Rubella) တို့နဲ့ မှားနိုင်ပါတယ်။ သာမန် အအေးပတ်၊ နှာစေးချောင်းဆိုးနဲ့လည်း လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

စစ်ဖလစ်ဆိုတဲ့ ကာလသားရောဂါတစ်မျိုးနဲ့လည်း တူနိုင်သလို ဆေးတစ်ခုခုနဲ့ မတည့်လို့ ထွက်လာတဲ့ အဖုအပိမ့်တွေနဲ့လည်း မှားချင်စရာပါ။ ဒါကြောင့် သေချာအောင် နီးရာဆရာဝန်၊ အထူးသဖြင့် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များနဲ့ အမြန်ပြသစေချင်ပါတယ်။ အရေပြားမှာ ပေါ်တဲ့ အဖုအပိမ့်တွေကြောင့် မှားပြီး ကျွန်တော်တို့ အရေပြားဆရာဝန်တွေဆီ လာပြရင်လည်း အရေပြားအယားသက်သာစေအောင် လိမ်းဆေး၊ စားဆေးပေးပြီး ကလေးအထူးကုများဆီကိုပဲ ညွှန်ပို့ပေးရတာပါ။ ရှက်ရှက်နဲ့ ဝန်ခံရရင်တော့ အရေပြားဆရာဝန်တွေမှာ နားကြပ် အလွယ်မရှိတတ်ပါဘူး။

ဆေးမရှိသေးပါ

ဝက်သက်ကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်တဲ့ဆေး မရှိသေးပါ။ ဒီတော့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ကိုယ်ပူကျဆေးလေးတွေနဲ့ပဲ စောင့်ကြည့်နေရတာများပါတယ်။ ကလေးကိုတော့ အလင်းရောင်မှိန်ပျူပျူအခန်းမှာ ထားပေးပါ။ မျက်စိက အလင်းရောင်စူးစူးကို မကြည့်နိုင်တာမို့ပါ။ တချို့ကတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို ဗီတာမင်အေ အားဆေးတွေ ပေးတာမျိုး လုပ်ကြပါတယ်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတွေကတော့ လိုအပ်မှပဲ ဆရာဝန်တွေက ညွှန်းလှေ့ရှိပါတယ်။

ဝက်သက်ကာကွယ်ဖို့

ကိုယ့်ကလေးမှာ ဝက်သက်ပေါက်ရင် အခြားကလေးတွေဆီ မကူးအောင် ကျောင်းမလွှတ်ပါနဲ့။ ဝက်သက်ပေါက်တဲ့ကလေးကို ဝက်သက်ဝင်သွားတဲ့အထိ တသီးတခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အလွန်ကူးစက်မြန်တဲ့ ရောဂါမို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆို နွေရောက်ရင် ပေါက်လိုက်ကြတဲ့ ဝက်သက်။ တစ်ကျောင်းလုံး၊ တစ်ရွာလုံး ဆိုပါတော့။ ကလေးတွေချည်းပဲ။ လူကြီးတွေတော့ သူတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ပေါက်ပြီးလို့ မပေါက်တော့ဘူးလေ။ အခုခေတ်မှာတော့ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးဆိုတာကြီး ပေါ်လာတော့ ကလေးတွေအတွက် တကယ့်ကို ဝမ်းသာစရာကြီးပါ။ များသောအားဖြင့် MMR ဆိုတဲ့ ရောဂါသုံးမျိုးရဲ့ ကာကွယ်ဆေးပေါ့။ Measle ဆိုတဲ့ ဝက်သက်၊ Mump ဆိုတဲ့ ပါးချိတ်ရောင်နဲ့ Rubella ဆိုတဲ့ ဂျိုက်သိုးရောဂါ သုံးမျိုးပါ။ ထိုးနည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပါ။ ကလေးကိုးလ၊ တစ်နှစ်အရွယ်မှာ စပြီးထိုးနိုင်သလို တစ်နှစ်ခွဲအရွယ်မှာ ထိုးကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ချရအောင် ကလေး ငါးနှစ်အရွယ်မှာ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ထိုးရပါတယ်။ ဝက်သက်ကြောင့် ခံရမယ့် ဝေဒနာတွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့စာရင် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်က မထောင်းတာလှပါဘူး။ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို နိုင်ငံတော် စီမံချက်နဲ့ အခမဲ့ ထိုးပေးတော့ အတိုင်းနဲ့အလွန် ကျေးဇူးတင်စရာပါ။

ကွက်ကျားမိုးတွေ ရွာနေဆဲ

ဒီလိုကပ်ရောဂါဆိုးကြီးကို ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ ကာကွယ်တားဆီးနေတဲ့တိုင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ရဲ့ ခန့်မှန်းချက်ကတော့ ကြောက်စရာကောင်းနေဆဲပါ။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး ခြုံကြည့်ရင် ဝက်သက်ကြောင့် သေဆုံးသူ တစ်သိန်းခွဲကျော် ရှိတယ်ဆိုပဲ။ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ နိုင်ငံတွေရော၊ ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံတွေရော ဝက်သက်ပြဿနာ ရင်ဆိုင်နေရဆဲပါ။ ဟိုနားမှာ ဖြစ်လိုက်၊ ဒီနားမှာ ဖြစ်လိုက်နဲ့ ကွက်ကျားမိုး ရွာသလိုပါပဲ။

ဥပမာအားဖြင့် ၂၀၀၇ ခုနှစ်က ဂျပန်မှာ တော်တော်ဖြစ်လို့ ကျောင်းတွေ၊ ကောလိပ်တွေပါ ပိတ်ရတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့သလို အစွဲရေးနိုင်ငံမှာလည်း

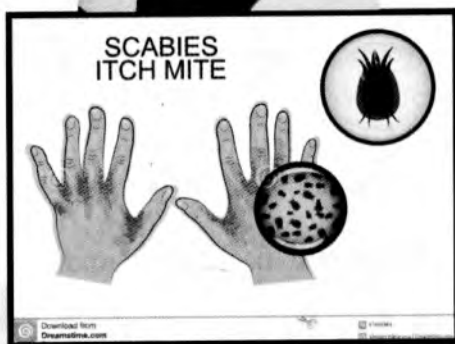
အဲဒီနှစ်မှာ လူတစ်သောင်းလောက် ဝက်သက်ပေါက်ဆိုပဲ။ UK နိုင်ငံမှာတော့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်က ၁၂၀၇ ယောက် ဝက်သက်ပေါက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လအတွင်းမှာ အဲဒီ UK မှာပဲ ဆွမ်ဆီးမြို့ (Swansea city) မှာ လူတစ်ထောင်ကျော် ဝက်သက်ပေါက်ပြီး ရှစ်ဆယ်ကျော် ဆေးရုံ တင်ထားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆွမ်ဆီးဆိုတာ ဒီနှစ် ခြေစွာနေတဲ့ ပရီးမီးယား လိဒ် ဆွမ်ဆီးဘောလုံးသင်း ရှိတဲ့ မြို့ပါ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါကို ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်တုန်းကလို ပေါက်ရိုးပေါက်စဉ် ပေါက်တာပဲလို့ သဘောမထားဘဲ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်သာ အနိုင်ယူကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Child Health & Parenting, November, 2013.



ကလေးတွေရဲ့ ဝဲဒုက္ခ



ဝဲပိုးလေးတွေဟာ ဝဲရှိတဲ့သူဆီကပဲ လာတာ
ပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေမှာ ဝဲရှိခဲ့ရင်တောင်
ဝဲအမျိုးအစားမတူလို့ လူကိုတော့ မကူးစက်
နိုင်ပါဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ ဝဲစွဲတဲ့သူ တစ်
ယောက်ရှိရင် တစ်အိမ်လုံး ကူးတော့တာပါ။

ကလေးတွေရဲ့ ဝဲဒုက္ခ

အရေပြားရဲ့ အယားပြဿနာတွေထဲမှာ ဝဲရောဂါက အယားထိပ် ခေါင်လို့တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဟန်မဆောင်နိုင်လောက်အောင်ကို အလွန် အမင်းယားတာမို့ပါ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ယားလို့ ကုတ်နေတာကို မြင်ရင် ဝဲစွဲနေတာလားလို့တောင် ထင်တတ်ကြတယ်။ တဗျင်းဗျင်းနဲ့ကို ကုတ်နေရတဲ့ ဝဲပြဿနာပါ။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကလေး အရွယ် အားလုံးမှာ ဒီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် မသိနားမလည်သေးတဲ့ ကလေး တွေမှာ ကြုံနိုင်တဲ့ကိစ္စကိုပဲ အဓိက ဆွေးနွေးပါ့မယ်။

ဝဲပိုးကြောင့် ဝဲပေါက်

ဝဲဖြစ်စေတဲ့ ဝဲပိုးကောင် (Sarcopetes scabei) က တကယ့်ကို ပိစိကွေးလေးပါ။ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီအကောင်လေးတွေက လိပ်လို ခုံးခုံးလေးပါ။ ရှေ့မှာ လက်နှစ်စုံ၊ နောက်မှာ ခြေနှစ်စုံ ရှိပါတယ်။ ထူးဆန်းတာက ဝဲပိုးမှာ မျက်စိမရှိတာပါပဲ။ ဒီတော့ အရေပြားရဲ့ အပေါ်ဆုံး အလွှာထဲကို လိုဏ်ခေါင်းတူးပြီး လှုပ်ရှားသွားလာတော့တာပါပဲ။ မျက်စိက လည်းမပါ။ လိုဏ်ခေါင်းကလည်း မှောင်ဆိုတော့ တစ်နေ့မှ နည်းနည်းလေးပဲ ရွေ့တာပါ။ ဒီလို လိုဏ်ခေါင်းတူးရင်းနဲ့ ဝဲပိုးမတွေက ဥချပါလေရော။ တစ်နေ့ ကို နှစ်ဥ၊ သုံးဥလောက် ဥပါတယ်။ အဲဒီဥလေးတွေက သုံးလေးရက်ကြာတဲ့ အခါ ဝဲပိုးလေးတွေ ပေါက်ပါတော့တယ်။ ဒီဘေဘီ ဝဲပိုးကောင်လေးတွေ ကလည်း အငြိမ်မနေဘူး။ လိုဏ်ခေါင်းထဲကနေ အရေပြားအပေါ်ရောက်အောင်

ကြိုးစားကြပါတယ်။ ကြာတော့ သူတို့လည်း ကြီးလာပြီး ထုံးစံအတိုင်း အရေးပြားထဲ တိုးဝင်ရင်းနဲ့ ဥတွေ ဥချပြန်ပါရော။ ဒါပေမဲ့ ထူးဆန်းတာက ဝဲပိုးတွေက သက်ဆိုးမရှည်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်မှာ ဝဲစွဲနေရင် အလွန်ဆုံး ဝဲပိုးကောင် ဆယ်ကောင်၊ ဆယ့်ငါးကောင်ထက် မပိုပါဘူး။ အများထင်သလို ဝဲပိုးတွေက အများကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ Norwegian Scabies လို့ အမည်ရတဲ့ ဝဲရောဂါကတော့ ဝဲပိုးတွေက ရာချီ ထောင်ချီ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကျတဲ့ သူတွေမှာမှ ဖြစ်တဲ့ ရှယ်ဝဲပေါ့။

ဝဲပိုး ပျော်တဲ့နေရာ

အကြမ်းအားဖြင့် ဝဲပိုးလေးတွေဟာ အကြိုအကြား နေရာတွေကို ကြိုက်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ လက်ချောင်းကြားတွေ၊ ပေါင်အတွင်းပိုင်းတွေ၊ ရှက်ရှက်တွေ၊ ရင်သားအောက်တွေနဲ့ ချိုင်းလိုနေရာမျိုးတွေမှာ နေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းဘက်၊ တင်ပါးနဲ့ ချက်ဝန်းကျင်တွေမှာ လည်း နေတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူကြီးနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ကွာခြားချက်ကတော့ လူကြီးတွေမှာ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးမှာ ဝဲပေါက်ခဲပေမယ့် ကလေးတွေမှာတော့ အလွန်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အသားနုတာကိုး။ နောက်ပြီး လူကြီးမှာ ဝဲပေါက်ရင် လည်ပင်းအထက်မှာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေကျတော့ ဝဲပိုးက နေရာမရွေးဘူး။ လည်ပင်းတင်မက မျက်နှာတို့၊ ခေါင်းတို့အထိပါ တက်ပေါက်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ယားတာလဲ

ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို တော်တော်ကို ယားတာပါ။ မကုတ်ရ မနေနိုင်အောင်ကို ယားတာပါ။ ဝဲစွဲပြီဆိုရင် ဝဲပေါက်တဲ့နေရာရော၊ ဝဲမပေါက်တဲ့နေရာရော ဟိုနားယား၊ ဒီနားယားနဲ့ပါ။ ဝဲပိုး၊ ဝဲဥ၊ ဝဲက စွန့်ထုတ်တဲ့ အီးအီးတွေနဲ့ အရေးပြားအလာရှိဖြစ်ပြီး ယားတာမို့ပါ။ ထူးဆန်းတာက ညဆိုရင် ပိုယားတာပါပဲ။ အိပ်ရာထဲမှာ တဗျင်းဗျင်းနဲ့ ကုတ်ပေရော။ ဒါ့အပြင် ရေနွေး၊ ဒါမှ မဟုတ် ရေပူနဲ့ ရေချိုးခဲ့ရင်လည်း အယားပိုတတ်ပါတယ်။

ဝဲပိုးတွေ ဘယ်ကလာ

ဝဲပိုးလေးတွေဟာ ဝဲရှိတဲ့သူဆီကပဲ လာတာပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေ မှာ ဝဲရှိခဲ့ရင်တောင် ဝဲအမျိုးအစားမတူလို့ လူကိုတော့ မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ ဝဲစွဲတဲ့သူ တစ်ယောက်ရှိရင် တစ်အိမ်လုံး ကူးတော့တာပါ။ ဒီလိုပါပဲ ကျောင်းမှာ၊ ဘော်ဒါဆောင်တွေမှာ တစ်ယောက်ယောက်မှာ ဝဲရှိခဲ့ရင် မကြာခင် ကျန်တဲ့သူတွေကို ပြန့်သွားနိုင်တာပါ။ အထူးသဖြင့် မူကြိုအရွယ် ကလေးငယ်တွေ၊ သူငယ်တန်းအရွယ် ကလေးငယ်တွေမှာ ဝဲပြဿနာ အကြံ့ နိုင်ဆုံးပေါ့။

နောက်ပြီး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွေ၊ အချုပ်ခန်း၊ အကျဉ်းထောင်၊ ဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာလည်း ဝဲရောဂါဟာ ပျံ့နှံ့မှု အလွန်မြန်ပါတယ်။ ပြောရရင် လူအများ ကြာရှည်စွာ စုဝေးနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ကောင်းကောင်းမရှိခဲ့ရင် ပြန့်ပွားကုန်နိုင်တာပါပဲ။

တကယ်တော့ သူ့အရေပြားနဲ့ ကိုယ့်အရေပြား ထိတွေ့ရာကတစ်ဆင့် ကူးစက်တာပါ။ Skin to skin contact ပေါ့။ ဒါ့အပြင် ဝဲပိုးတွေက အိပ်ရာ ခင်း၊ စောင်၊ အဝတ်အစား စတာတွေမှာ ရက်အနည်းငယ် အသက်ရှင်နေနိုင် တာမို့ အဲဒီ အသုံးအဆောင်တွေကလည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝဲပေါက်သူတစ်ယောက်ရဲ့ စောင်၊ အဝတ်အစား စတာတွေကို ယူသုံးမိတာနဲ့ ကူးပါလေရော။

ကလေးငယ်တွေမှာတော့ သူတို့ရဲ့ ကျောင်းနေဖက်တွေဆီက ကူးချင် ကူး၊ ဒါမှ မဟုတ် သူတို့ကို ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့ အိမ်အကူတွေကတစ်ဆင့် လည်း ကူးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့အိမ်ရှင်တွေက နယ်ကလာပြီး အိမ်ဖော်လုပ်ရှာတဲ့ သူလေးတွေကို ဝဲအပါအဝင် အရေပြားကူးစက်ရောဂါတွေ ရှိ၊ မရှိ ဆရာဝန်တွေဆီ လာပြတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရင်သွေးငယ်လေး တွေကို တစ်စုံတစ်ရာ ကူးသွားမှာ စိုးတာကိုး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် Medical Check up လုပ်ပေးတာမျိုးပေါ့။

ဆိုးကျိုးတွေက အများသား

ဝဲပေါက်သူတွေက ယားတာမှ အသွေးအသားထဲကကို ယားတာ

ဆိုပဲ။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ဆောင်နေလို့ကို မရတော့ ဝဲကုတ်ကြရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝဲဆိုတာ နီညိုညို ယားဖုသေးသေးလေးတွေပါ။ လက်နဲ့ ကုတ်ဖဲ့ လိုက်ခါမှ ပဲ့ရွံ့ကုန်တာပါ။ တချို့များဆို သွေးထွက်မှ ယားတာ သက်သာတယ် ဆိုပြီး အားရပါးရ ကုတ်ကြတာပါ။ (လူများရင် သူယားချင်၊ လူရှုပ်ရင် သူကုတ်ချင်ဆိုပြီး ရှေးတုန်းက အညာမှာ ဝဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆိုရိုးတောင် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။)

ဒီလို ယားလွန်းတဲ့ ဝဲဒုက္ခကြောင့် ကုတ်ဖန်များတော့ ပဲ့၊ ပဲ့ရာက ပိုးဝင်၊ ပိုးဝင်တော့ ပြည်တည်၊ ပြည်တည်တော့ အနာတစ်စုံနဲ့ ဝဲစိုဖြစ်သွားပါ လေရော။ ဝဲတစ်စုံနဲ့ ကလေးငယ်တွေ ရေချိုးဖို့ အင်္ကျီချွတ်ရင် အသားကုန် ငိုကြတယ်။ ပြည်တွေ၊ သွေးတွေနဲ့ အင်္ကျီက ကပ်နေတော့ ခွာလိုက်တဲ့အခါ နာရှာပါတယ်။ ဝဲနာမှာ စထရက်တိုတော်ကိုင်း (Streptococci) ဆိုတဲ့ ဗက်တီးရီးယား ပါဝင်လိုက်ရင်တော့ ကျောက်ကပ်ရောင်ပြီး အသက်တောင် ရန်ရှာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝဲပေါက်တာကို ပေါ့သေးသေး ယူဆလို့ မရ ပါဘူး။

တဝဲဝဲ မလည်ရအောင်

ဝဲဆိုတာ ဝဲဂယက်လို လည်နေတာပါ။ ကိုယ့်ဆီက သူ့ဆီရောက်၊ သူ့ဆီက အခြားသူဆီရောက်၊ အခြားသူဆီက ကိုယ့်ဆီပြန်ရောက်ချင်ရောက်နဲ့ လည်နေတာကတစ်မျိုး၊ ဆေးလေး မစို့မပို့လိမ်းလိုက်၊ ပျောက်သလိုလိုဖြစ်ပြီး ပြန်ပေါ်လာတာမျိုးက တစ်မျိုး၊ လည်တော့ လည်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ဝဲဂယက်က ရုန်းထွက်ဖို့ စနစ်တကျ ဆေးကုသဖို့ လိုပါတယ်။ ဂျပန်ခေတ်ကဆို အယားသက်သာအောင် တစ်ကိုယ်လုံး ရွံ့တွေလူးပြီး မီးကင်တာမျိုး၊ တမာရွက် ပြာချပြီး အုန်းဆီနဲ့ရောပြီး လိမ်းတာမျိုး လုပ်ကြပေမယ့် တကယ်ပျောက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကတော့ ဆာလဖာ(ကန့်)ကို အုန်းဆီနဲ့ စပ်ပြီး လိမ်းတာ ရှိပါတယ်။ အမှန်တော့ အဲဒီ ဆာလဖာဟာ ဝဲပိုးကို သေစေနိုင်ပေမယ့် ဓာတ်မတည့်ရင် အလွန်ယားပါတယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ ဝဲဆေးတွေ ပေါ်မှပေါပါ။ ကလေးတွေအတွက်က တော့ ပါမီသရင် (Permethrin) ငါးရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေက

အသင့်တော်ဆုံးပါ။ နှစ်လသားအရွယ်အထိ သုံးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လည်ပင်းကနေ ခြေမအထိ နဲ့နဲ့စပ်စပ် လိမ်းပေးရမှာပါ။ ရေအေးနဲ့ ချိုးပြီး ခြောက်အောင် သုတ်ပြီးချိန်မှာ လိမ်းပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆေးလိမ်း ပြီး အနည်းဆုံး ၁၂ နာရီထားပြီးမှ ရေချိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက် ကြာမှ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လိမ်းပေးရတာပါ။

အရေးကြီးတာက ကလေးရဲ့ ဝန်းကျင်က နီးစပ်သူ အတူနေသူတွေပါ ဆေးလိမ်းပေးရမှာပါ။ လူကြီးတွေအတွက်ဆို မာလာသီယွန် (Malathion) ပြင်းအား ၀.၅ ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် ရှိမှသာ သုံးစေချင်ပါတယ်။

ဆေးကုသနေဆဲမှာ ကလေးကို ကျောင်းမလွှတ်သင့်ပါဘူး။ အခြား ကလေးတွေကို ကူးစက်သွားမှာမို့ပါ။ ကျောင်းက အခြားကလေးတွေမှာ ဝဲ ရှိနေရင်လည်း သူတို့လည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဆေးကုသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ တဝဲဝဲလည် မဖြစ်မှာကိုး။

ပြန်မဖြစ်ရလေအောင်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဖို့ပါ။ စောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်အစား၊ ကိုယ်သုတ်ပဝါတွေကို လျှော်တန်လျှော်၊ နေလှန်းတန်လှန်း၊ ပြုတ်တန်ပြုတ် လုပ်ပစ်ရမှာပါ။ ရေချိုးမိုးချိုးလည်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ လက်သည်း တွေလည်း မရှည်ပါစေနဲ့။ ဆေးညွှန်းကိုလည်း ဆေးပတ်လည်အောင် လိမ်းပါ။ အိမ်မှာ အတူနေတဲ့ မယားသေးတဲ့သူတွေရော၊ ယားနေတဲ့သူတွေရော တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဆေးလိမ်းပွဲကြီး ကျင်းပပြီး ဆေးလိမ်းကြရင် ပိုကောင်း ပါတယ်။ ဒါမှ ဒီဝဲဂယက်ထဲ ပြန်မရောက်တော့မှာပါ။ အားလုံး ဝဲဒုက္ခက ကင်းဝေးကြပါစေ။

Child Health & Parenting, October, 2013.



အသားပွင့်ခြင်း



အရပ်ထဲမှာတော့ အသားပွင့်တယ်လို့ ပြော
တာထက် ကြက်ဖင်ကွက်လို့ ဆိုကြတာ
များပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကြက်ဖင်နဲ့ နှိုင်းရ
သလဲဆိုတာ စဉ်းစားမရပါ။ စွဲနေတဲ့ ဝေါဟာရ
စာလုံးတစ်ခုကို ပြင်ဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။

အသားပွင့်ခြင်း

ကလေးငယ်တွေရဲ့ ပါးမှာ၊ လက်မောင်းမှာ ဖြူဖျော့ဖျော့အကွက်
ကလေးတွေကို တွေ့ရပြီဆိုရင် မိဘတွေက အရမ်းစိတ်ပူတတ်ကြပါတယ်။
ခရသင်းလား၊ သမင်ဖြူလား၊ ဒါမှ မဟုတ် အနာကြီးရောဂါလား စသဖြင့်
ရတက်မအေး စိတ်သောက ရောက်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ နီးရာဆရာဝန်ဆီ
ပြေးပြီး ပြကြပါတော့တယ်။

ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ

မိဘတွေက ဆရာဝန်ကို မေးတဲ့မေးခွန်းတွေကတော့ ဒီအကွက်တွေ
က ဘာရောဂါလဲ၊ စိုးရိမ်ရသလား ဆိုတာပါ။ တကယ်တော့ ဖြူဖျော့ဖျော့
အကွက်တွေ ကလေးငယ်မှာ ပေါ်လာရင် ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကတော့ အများသား။
သူတို့ စိတ်ပူသလို ခရသင်း၊ သမင်ဖြူလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ အနာကြီး
ရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဒါ့အပြင် ညှင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ တဖြည်း
ဖြည်းနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ မွေးရာပါအမှတ်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဒါ့အပြင် အရေပြား
ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် ကျန်ခဲ့တဲ့ အရာ (Post inflammatory hypopig-
mentation)လည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြင် ပရိုတိုနီး၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် စတဲ့
အာဟာရတွေ ချို့တဲ့လို့ ပေါ်လာတဲ့ အကွက်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့
အတွေ့အများဆုံးကတော့ ဘာမှ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အသားပွင့်တာပါပဲ။

အသားပွင့်ခြင်းဆိုတာ

ဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ Pityriasis alba လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အရေးပြားဆရာဝန်တွေကတော့ အတိုအားဖြင့် ပီအယ်လ်ဘာ (P alba) လို့ပဲ လွယ်လွယ်ခေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ရောဂါနာမည်မှာကိုက အဓိပ္ပာယ်ပါပြီးသားတွေပါ။ Pityriasisက အကြေးခွံနုနုလေးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ albaဆိုတာက အရောင်ဖျော့သောလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ခြုံပြောရရင် အကြေးခွံနုနုလေးတွေနဲ့ ဖြူဖျော့ဖျော့အကွက်ကို ဆိုလိုတာပါ။ အသားပွင့်တယ်လို့ ဆီလျော်အောင် မြန်မာမှုပြုလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရပ်ထဲမှာတော့ အသားပွင့်တယ်လို့ ပြောတာထက် ကြက်ဖင်ကွက်လို့ ဆိုကြတာ များပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကြက်ဖင်နဲ့ နှိုင်းရသလဲဆိုတာ စဉ်းစားမရပါ။ စွဲနေတဲ့ ဝေါဟာရ စာလုံးတစ်ခုကို ပြင်ဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင်ကလည်း ကလေးရဲ့ မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေကို မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ ကြက်ဖင်ကွက်ပါလို့ ပြောနေရတာပါပဲ။ ဒါမှ သူတို့ နားလည်ကြတာကိုး။ စောစောက ပြောသလို အကြေးခွံနုနုနဲ့ ခပ်ဖျော့ဖျော့အကွက် ဆိုပြီး ရှင်းနေရင် ရှုပ်ဖွယ်သာ ရှိပါတယ်။

ပုံသဏ္ဍာန်က ဘယ်လို

ဘဲဥပုံ၊ အဝိုင်းပုံ အကွက်လေးတွေပါ။ အကွက်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းသားကလည်း ရေးတေးတေးပါ။ ကြည့်လိုက်ရင် ထင်းခနဲ၊ လင်းခနဲ မရှိလှပါဘူး။ သေသေချာချာကြည့်မှပဲ ကောင်းကောင်းမြင်ရပါတယ်။ အရွယ်လည်း အစားစားပါ။ မကြီးလှပါဘူး။ အလွန်ဆုံးရှိမှ တစ်လက်မပတ်လည်ကျော်ကျော်လောက်ပါ။ အသေးဆုံးကတော့ ကုလားပဲစေ့ခြမ်းအရွယ်လောက် ရှိပါတယ်။ တစ်ကွက်လောက် နှစ်ကွက်လောက်ကနေ အကွက်နှစ်ဆယ်လောက်ထိ များချင်များနိုင်ပါတယ်။ ထူးခြားတာက တစ်ခါတလေမှသာ နည်းနည်းပါးပါး ယားတတ်တာပါ။

အသွင် သုံးမျိုး

မိဘတွေ ဂရုပြုမိတဲ့အချိန်ကတော့ ဖြူဖျော့ဖျော့ အကွက်တွေပေါ်မှ

ပါ။ တကယ်တော့ ဒီပြဿနာက အဆင့် သုံးဆင့်နဲ့ပါ။ ပထမဆုံးအဆင့်က ရဲတဲတဲနဲ့ ခပ်ကြွကြွ အကွက်တွေပါ။

Papular scaling erythematosus လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မသိမသာ ပန်းနုရောင် မိတ်ဖုလေးတွေလို အသွင်သဏ္ဍာန်နဲ့ အစပျိုးတာပါ။ ဒီအဆင့်မှာ မိဘတွေက မိတ်လိုလို၊ ဘာလိုလိုဆိုတော့ သိပ်သတိမမူမိပါဘူး။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ မိတ်ဖုလိုပဲ ခပ်ဖောင်းဖောင်းပေမယ့် အရောင်ဖျော့ဖျော့ ဖြစ်သွားပါပြီ။ Papular scaling hypochromic တဲ့။ အကြေးခွံနုနုလေးတွေကိုတော့ မျက်နှာပြင်မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အဆင့်ကတော့ ဖြူဖျော့ဖျော့ အကွက်တွေပါ။ အရေပြားနဲ့ တစ်သားတည်းရှိတဲ့ မှိန်ပျူပျူ အကွက်တွေပေါ့။ ဒီအဆင့်က ကြာလည်း ကြာတော့ မိဘတွေ မြင်သွားပါလေရော။

ဘယ်နေရာတွေမှာလဲ

အဖြစ်များတဲ့ နေရာတွေကတော့ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းပါ။ မျက်နှာမှာဆိုရင် ပါးနှစ်ဖက်၊ မေးနဲ့ နဖူးမှာပါ။ ဟိုတစ်ကွက် ဒီတစ်ကွက်ပေါ့။ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း၊ ကျောအပေါ်ပိုင်းနဲ့ ရင်ဘတ်တွေမှာလည်း အသားပွင့်တဲ့ အကွက်တွေ ပေါ်နိုင်တာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တာတော့ ရှားပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်ရာသီ

ပြောရရင် ကလေးရောဂါပါ။ အဖြစ်အများဆုံး အရွယ်ကတော့ အသက် သုံးနှစ်ကနေ ၁၆ နှစ်အတွင်းပေါ့။ ယောက်ျားလေးတွေက မိန်းကလေးတွေထက် ပိုဖြစ်တယ်လို့ တချို့ သုတေသီက ဆိုပေမယ့် အတူတူပါပဲလို့ ဆိုသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားနှုန်းကို လေ့လာထားတာ မရှိသေးပေမယ့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ကျောင်းနေကလေးငယ်တွေရဲ့ သုံးပုံ တစ်ပုံဟာ ကြက်ဖင်ကွက်တွေနဲ့တူ။ ဘရာဇီးနိုင်ငံမှာတော့ ကလေးဆယ်ဦးမှာ တစ်ဦးလောက် ဒီပြဿနာ ဖြစ်သတဲ့။ ဟောင်ကောင်မှာတော့ ကျောင်းနေ ကလေးငယ် တစ်ရာမှာမှ တစ်ယောက်သာ ကြက်ဖင်ကွက် ရှိပါသတဲ့။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာတော့ စာရင်းဇယားနဲ့သာ မတင်ပြ

နိုင်တာ အတွေ့များတဲ့ ပြဿနာလို့တော့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အသားခြောက်လေ့ရှိတဲ့ အေးမြတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အသားပွင့်တာ ပိုဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ မျက်နှာပြင်ကို သေသေချာချာကြည့်ရင် အကြေးခွံနုနု ခပ်သေးသေးလေးတွေကို တွေ့ရမှာပါ။ ကိုင်ကြည့်ရင်တော့ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ခပ်ခြောက်ခြောက်ပေါ့။ ဆောင်းတွင်းဆိုတော့ အသားခြောက် တာ ပိုသိသာသွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နွေရာသီရောက်ပြန်တော့ အသားပွင့်တာ တွေက ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရပြန်ရော။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နေရောင် ကြောင့် ပုံမှန်အသားအရေက ရင့်လာတော့ အသားပွင့်တဲ့နေရာက ထင်းခနဲ ပေါ်လာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အသားပွင့်တဲ့ ကိစ္စဟာ အသားလတ်၊ အသား ဖြူတဲ့ ကလေးတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်ပေမယ့် အသားညို၊ အသားမည်းတဲ့ ကလေး တွေမှာ ပိုပြီး သိသာတဲ့ပြဿနာ တစ်ခုပါ။

ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ

ကလေးမိဘတွေက မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းပါ။ အသားပွင့်တာပါ။ ကြက်ဖင်ပေါ့လို့ ပြောပြီးရင်လည်း မကျေနပ်သေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာ လဲဆိုတာ သိချင်ပြန်ရော။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရရင် အသားပွင့်တဲ့ ဒီပြဿနာ ဟာ ဘာကြောင့်မှန်းကို မသိရသေးပါဘူး။ မကူးပါဘူး၊ ပိုးကြောင့် မဟုတ်ပါ ဘူး၊ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး စသဖြင့်ပဲ အားပေးနှစ်သိမ့်လိုက်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပူအိုက်တာ၊ သုံးတဲ့ဆပ်ပြာက အမွှေးနံ့ပြင်းတာ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ အဝတ် အစားက ကြမ်းတာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။ နဂိုကတည်းက ကလေးမှာ ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ဟိုဟာ မတည့်၊ ဒီဟာမတည့် ယားတတ်တဲ့ အေတိုးပစ် နှင်းခူ (Atopic eczema) ရောဂါ၊ ဒါမှ မဟုတ် အသားခြောက်တဲ့ ပြဿနာတွေ အခံရှိခဲ့ရင်လည်း အသားပွင့်တဲ့ကိစ္စ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးရှိသလား၊ ပျောက်ချင်တယ်

ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်းကို မသိတဲ့ ဒီအသားပွင့်တဲ့ ပြဿနာကို အလျင် စလို ဆေးကုစရာ မလိုပါဘူး။ သူ့ဘာသာသူ ပြန်ပြီးပျောက်သွားနိုင်လို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ ကြာပါတယ်။ တစ်လ၊ နှစ်လနဲ့ ပျောက်သွားနိုင်သလို တစ်ခါတလေ နှစ်ချိပြီးလည်း ကြာတတ်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး လေး၊ ငါး၊ ဆယ်နှစ်အထိ လည်း ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။ ၁၅ နှစ်၊ ၁၆ နှစ် အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်ကျ ရင်တော့ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားပါလေရော။ ဒါပေမဲ့ အသားပွင့်နေတဲ့အခါ မျိုးမှာ နေပူရှောင်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ် နေရောင်ခံလိမ်း ခရင်မ်တွေ လိမ်းပါ။ နောက်ပြီး မွိုက်စချာရိုက်စာဆိုတဲ့ အစိုထိန်းခရင်မ်လိမ်းပါ။ မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာ ပျော့ပျော့ပဲ သုံးပါ။ ဒါတွေကတော့ နေ့စဉ် ဂရုစိုက် ပေးရမှာပါ။

ဆေးအနေနဲ့တော့ မည်မည်ရရ မလိုပါဘူး။ စတီးရွိုက်အပျော့စား လိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးရုံပါပဲ။ အပျောက်မမြန်၊ အမြန်မပျောက်လို့ ကလေးရဲ့ မိဘများ စိတ်မပူကြပါနဲ့။ စိတ်သက်သာအောင် အရေပြားဆရာဝန်များနဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပါလို့ပဲ အကြံပြုပါရစေ။

Child Health & Parenting, September, 2013.



ကလေးကလေး
ဝတီးရှိုက်က ပြင်းပြင်း



**Say
NO
To
Steroid
Cream**

စတီးရှိုက်ပြင်းပြင်းကို များများလိမ်းလေ
ဆေးတွေ အရေပြားထဲက တစ်ဆင့် သွေးထဲ
ရောက်လေပါ။ ဒီတော့ သွေးထဲမှာ စတီးရှိုက်
ဟော်မုန်းတွေ များလာပြီး မလိုလားအပ်တဲ့
ဆိုးမွေတွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကငယ်ငယ် စတီးရွိုက်က ပြင်းပြင်း

ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ အရေပြားပြဿနာကတော့ အေတိုးပစ် နှင်းခူ (Atopic eczema)ပါ။ အလွန်ယားတဲ့ရောဂါပေါ့။ ဒီတော့ အယားသက်သာအောင် မိဘတွေက စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ဟိုလိမ်းဆေး၊ ဒီလိမ်းဆေးတွေကို မိမိသဘောနဲ့ မိမိ လိမ်းပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လတ်တလော သက်သာသွားပေမယ့် ရေရှည်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံတတ်တာမို့ အရေပြားလိမ်းဆေးတွေ သုံးစွဲရာမှာ သတိထားသင့်တာတွေကို ဆွေးနွေးလိုက်ပါတယ်။

စတီးရွိုက်ပါတဲ့လိမ်းဆေးတွေ

အရေပြားပြဿနာ တော်တော်များများမှာ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေ ဟာ အသုံးတည့်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စတီးရွိုက် (Steroid) ဆိုတာ ဟော်မုန်းတွေပါ။ အရေပြားရောဂါတွေကို အဓိကထား သုံးတာက ကော်တီကို စတီးရွိုက် (Cortico steroid) အမျိုးအစားပါ။ ဒီစတီးရွိုက် အမျိုးအစားတွေက အများအပြားရှိတာမို့ ဆေးပညာနဲ့ မနီးစပ်တဲ့ သာမန်အရပ်သူ၊ အရပ်သားတွေ နားလည်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ပြောရရင် စတီးရွိုက်က ဓာတုအမျိုးအစားတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အပြင် ပြင်းအားကလည်း အကြမ်းအားဖြင့် အပျော့၊ အလတ်၊ အပြင်းဆိုပြီး ခွဲခြားထားပါသေးတယ်။ အသုံးများတဲ့ ခရင်မ် (Cream)တွေ ရှိသလို အသုံးနည်းတဲ့ အဆီလိမ်းဆေး (Ointment)လည်း ရှိပါတယ်။ တချို့က အရည် (Lotion)နဲ့ လာသလို တချို့ကျတော့ ဂျယ်

(Gel) အနေနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အသုံးအလွန်နည်းတဲ့ စပရေး (Spray) အဖြစ် လာတာရှိသလို ပါးစပ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းအတွက် သွားတိုက်ဆေးလို ခပ်ပျစ်ပျစ် (Paste) အသွင်အနေနဲ့လည်း ရှိပါတယ်။

စတီးရွိုက်ရဲ့ အာနိသင်

စတီးရွိုက်တွေရဲ့ အဓိက အာနိသင်ကတော့ အရေပြားရောင်ရမ်းမှုကို လျော့စေတာပါ။ ဒီတော့ ယားတာ၊ နီရဲရောင်တာ သက်သာသွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါပိုးတွေကြောင့် အရေပြားရောင်တာ၊ အနာရင်းတာတွေကို သက်သာစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ မဆီမဆိုင်သုံးခဲ့ရင် အဲဒီပိုးတွေ အရေပြားထဲ အောင်းနေပြီး ၎င်းသွားတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ခဏတာ သက်သာပြီး အရှင်းပျောက်တာ မဟုတ်တာမို့ မူရင်းရောဂါရဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တွေ ဖုံးကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပွေးကွက် (Ring Worm) ကို စတီးရွိုက် လိမ်းဆေးတွေ မှားလိမ်းမိရင် နီရဲကြွဖောင်းပြီး ယားတဲ့ ပွေးကွက်ဟာ အယားလည်းလျော့၊ နီရဲတာလည်း လျော့သွားပြီး ၎င်းသွားပါတော့တယ်။ ပုံမှန် ပွေးကွက်တစ်ခုလို မဟုတ်တော့ဘဲ ပုံပျက်သွားပါတယ်။ ဆေးပညာမှာတော့ Tinea Incongnito လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အနာစက် (Impetigo) ကို စတီးရွိုက် လိမ်းဆေးမှားလိမ်းခဲ့ရင် အနာအဖုတွေ၊ အစက်တွေ ခဏ၎င်းသွားပြီး ရောဂါရဲ့ ပင်ကိုအသွင်သဏ္ဍာန်တွေ ပြယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ရောဂါက ခဏတာ သက်သာသယောင်ပဲ ဖြစ်သွားတာပါ။ အဲဒါကို Impetigo incongnito လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီး ဆရာဝန်တွေတောင် မျက်စိလည်ချင်စရာပါ။ ဘာဆေးတွေ လိမ်းထားတာလဲဆိုပြီး သေသေချာချာ မေးယူမှ သဲလွန်စ ရတတ်တာပါ။

ဆိုးကျိုးတွေက တစ်ပုံတစ်ပင်

သုံးတတ်ရင် အလွန်အကျိုးရှိတဲ့ ဒီစတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေဟာ အသုံးမတတ်ရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးမွေတွေ ရတတ်ပါတယ်။ အရေးပြားမှာ ပြဿနာတွေ ပေးတတ်သလို အရေးပြားကတစ်ဆင့် သွေးထဲရောက်သွားပြီး

တော့ အခြား အင်္ဂါတွေပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ချက်ချင်း လက်ငင်းကို ပြဿနာတက်တာက လိမ်းဆေးနဲ့ အရေပြား ဓာတ်မတည့် တာပါပဲ။ ဒီတော့ ဆေးလိမ်းတဲ့နေရာမှာ ယားသလိုလို ပူသလိုလိုနဲ့ အဖုအပျဉ် လေးတွေ ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဆေးလောင်တယ်ဆိုပါတော့။ ပြောရရင် နဂို မူလပြဿနာ တက်တာအပြင် တစ်နာပေါ် တစ်နာဆင့်သလို ဖြစ်သွားတာ မျိုးပါ။ ဆေးလိမ်းလိုက်ခါမှ ပိုဆိုးသွားတယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို အဖြစ်မျိုးက ရှားပေမယ့် ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတီးဂျိတ်ဆေးတွေကို စနစ်တကျ မသုံးတတ်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ပြဿနာတွေကတော့ ကြုံကို ကြုံရမှာပါ။ အရေပြားမှာ ကြုံမယ့် ပြဿနာနဲ့ အတွင်းအင်္ဂါတွေမှာ ထိခိုက်မယ့် ပြဿနာ ဆိုပြီး နှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။

အရေပြားထိခိုက်မှုတွေ

ဆေးလိမ်းလိုက်တဲ့ နေရာမှာ အရေပြားဟာ သိသိသာသာ ပိုပါးသွား ပါတယ်။ နဂိုကတည်းက အရေပြားပါးနေတဲ့ ကလေးအရွယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ် အိုတွေဆို ပိုပြီးတော့ ပါးသွားနိုင်တာမို့ အတော်သတိထားရမယ့်ကိစ္စပါ။ ပြီးတော့ အရေပြား အရောင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဖြူသွား တာပါ။ ဆေးလိမ်းထားတဲ့နေရာနဲ့ ပုံမှန်အသားအရေဟာ မြင်တာနဲ့ သိသာပါ တယ်။ အရောင်ဖျော့သွားတာ၊ ဖြူသွားတာတွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။ တချို့ကျတော့ မဖြူဘဲ အရောင်မည်းသွားတာ၊ ရင့်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက် ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အရေပြားထဲက ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ ကျယ် တာ၊ ပွတာ ဖြစ်လာတာပါ။ သွေးကြောထုံးတယ်ဆိုပါတော့။ သာမန်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်တောင် မြင်ရတဲ့သွေးကြောမျှင်လေးတွေပါ။ အရေပြားကလည်း ပါးသွားတော့ သာမန်မျက်စိနဲ့တောင် မြင်နေရတာပေါ့။

အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတဲ့ နောက်ထပ် ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အကြောပြတ်တာပါ။ အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဗိုက်ကြောပြတ် သလိုမျိုးပေါ့။ စတီးဂျိတ်ဆေးတွေကို ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံ စတဲ့ နေရာတွေမှာ ကြာကြာလိမ်းမိခဲ့ရင် အဲဒီနေရာတွေမှာ ဒေါင်လိုက် နီရဲရဲအစင်းတွေ အရင် ပေါ်ပြီး ကြာတော့ ဖြူဖျော့ဖျော့ အကြောပြတ် အစင်းရာတွေ ကျန်ခဲ့ပါလေ

ရော။ အထူးသဖြင့် ပေါင်ခြံက ပွေးကွက်တွေကို ရှက်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ဆေးတွေ ဝယ်လိမ်းမိရာက ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ ဆိုးကျိုးပါ။

ဝက်ခြံနဲ့ စတီးရွိုက်

စတီးရွိုက်လိမ်းဆေး၊ စားဆေးတွေကြောင့် အရေပြားမှာ ကြုံနိုင်တဲ့ ဒုက္ခတစ်မျိုးကတော့ ဝက်ခြံဖုတွေ ပေါက်လာတာပါပဲ။ စတီးရွိုက်ကြောင့် ပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံမို့ စတီးရွိုက်ဝက်ခြံလို့တောင် သမုတ်ကြလေရဲ့။ မျက်နှာတင် မကဘူး၊ ရင်ဘတ်နဲ့ ကျောအပေါ်ဘက်ပိုင်းတွေမှာပါ စုပြုံပြီး ပေါက်တတ်တဲ့ ဝက်ခြံဖုတွေပါ။ ဒါ့အပြင် ရိုစာဆီယာ (Rosacea) လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ မျက်နှာပေါ်က အနီရောင် အဖုအပျဉ်လေးတွေ ရှိခဲ့ရင် စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေကြောင့် ပိုဆိုးသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ထိခိုက်နိုင်

စတီးရွိုက်ပြင်းပြင်းကို များများလိမ်းလေ ဆေးတွေ အရေပြားထဲက တစ်ဆင့် သွေးထဲရောက်လေပါ။ ဒီတော့ သွေးထဲမှာ စတီးရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ များလာပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးမွေတွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ကြီးထွားမှု တန့်သွားတာ၊ လူကြီးမှာဆိုရင်တော့ အရိုးပါး၊ အရိုးပွ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုဖြစ်တာ စသဖြင့် မျိုးစုံကို ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတီးရွိုက်သုံးလို့ နှစ်တော်တော်ကြာမှ ဖြစ်တတ်တာမို့ ဒီပြဿနာတွေနဲ့ ကိုယ်သုံးစွဲတဲ့ စတီးရွိုက်ပတ်သက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သတိထားမိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါတွေကို သတိထားပါ

စတီးရွိုက် လိမ်းဆေးတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ စနစ်တကျ သုံးခဲ့ရင် ခုဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်တွေ နည်းပါတယ်။ စတီးရွိုက်ပြင်းအား များလေ အန္တရာယ်များလေမို့ တတ်နိုင်သမျှ အပျော့စား စတီးရွိုက်ကိုပဲ သုံးပါ။ နောက်ပြီး ကြာကြာလိမ်းလေ ပြဿနာတက်လေပါ။ ဒီတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ရက်တိုတိုပဲသုံးပါ။ ဆရာဝန်က လိုအပ်လို့ ညွှန်ကြားရင်တော့ အကန့်အသတ်နဲ့ လိမ်းရမှာပါ။ ဆေးလိမ်းတဲ့နေရာကျယ်လေ ဆိုးကျိုးများလေပါ။

တချို့ရောဂါကျတော့ လိမ်းဆေးကို နေရာများများလိမ်းပေးရတာမို့ ဆေးများများ သုံးရတော့ အန္တရာယ်လည်း များနိုင်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံး တစ်ချက်ကတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို ကလေးတွေနဲ့ သက်ကျားအိုတွေရဲ့ အရေပြားက ပါးနေတော့ ဆေးတွေ အလွယ်တကူပဲ အရေပြားထဲ စိမ့်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြင်းအားများများသုံးမိလေ ပြဿနာတွေ ကြုံလေပါ။ ပင်ကိုအရေပြား ပါးတဲ့ မျက်ခွံ၊ မျက်နှာ၊ ပေါင်ခြံ၊ ချိုင်းနဲ့ လိင်အင်္ဂါတွေမှာ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေ အတိုင်းအဆမရှိ လိမ်းမိရင်လည်း စောစောက ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံလေ့ ရှိပါတယ်။

ဘယ်ဟာ အပြင်းစားလဲ

အသေးစိတ် ခွဲခြားရင် စတီးရွိုက်တွေရဲ့ ပြင်းအားဟာ ခုနစ်ဆင့် တောင် ရှိပါတယ်။ စတီးရွိုက်အမည်တွေကလည်း စာလုံးရှည်ရှည်တွေနဲ့မို့ ဆေးပညာနဲ့ မနီးစပ်သူတွေဟာ အပြင်းလား၊ အပျော့လား၊ အလတ်လား ခွဲခြားနိုင်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စတီးရွိုက် ဆေးအများစုကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အရသာ သုံးစွဲသူကို ရောင်းချရတာပါ။ ဟင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်လို သဘောထားပြီး ထင်တိုင်းကြနေလို့ မရပါဘူး။ စတီးရွိုက် တစ်မျိုးချင်း တောင်မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ ပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး အပြင်း၊ အပျော့ ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ကွဲလွဲပါတယ်။ အဆီများတဲ့ လိမ်းဆေးဆိုရင် ရေဓာတ်များတဲ့ ခရင်မ်ထက် ပိုပြီး ပြင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရည်တွေများတဲ့ လိုးရှင်းနဲ့စာရင် ခရင်မ်အမျိုးအစားက အရေပြားထဲ ပိုပြီး ထိုးဖောက် စိမ့်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုးရှင်းက ဂျယ်အမျိုးအစားထက် ပိုပြီး စွမ်းအင်များပြန်ပါရော။ ဒါကြောင့် ဘယ်ရောဂါကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို စတီးရွိုက်၊ ဘယ်လို အမျိုးအစားကို ဘယ်လောက် ကြာကြာ လိမ်းရမလဲဆိုတာ ဆရာဝန်များကသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိတာပါ။ ပိုက်ဆံရရင်ပြီးရော ဆိုပြီး ဆေးရောင်းချသူတွေက ညွှန်ကြားပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။ လိမ်းဆေးမှာ စတီးရွိုက် ပါ၏၊ မပါ၏ သူတို့ မသိနိုင်ပါ။

ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ

ကလေးတွေ ယားတိုင်း အေတိုးပစ်နှင်းခူ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝဲ၊ ပွေး၊

ညှင်း၊ အနာစက် စတဲ့ အခြားရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
 ခြင်၊ မှက်၊ ကြမ်းပိုး၊ ပုရွက်ဆိတ် စတာတွေကိုက်လို့ ယားတာလည်း ဖြစ်နိုင်
 ပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး အင်ပျဉ်ပေါက်တာ၊ မိတ်ပေါက်လို့ ယားတာလည်း
 ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ထွေပြားလှတဲ့ အရေပြားရောဂါ ပြဿနာတွေအားလုံး
 ကို ကိုယ်မသိနားမလည်တဲ့ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ အလွယ်မဖြေရှင်းစေ
 ချင်ပါဘူး။ အသားကနုနု၊ အရွယ်ကငယ်ငယ် ရင်သွေးငယ်တွေအတွက်
 အန္တရာယ်များလှပါတယ်။ ဒီတော့ စတီးရွိုက်တွေရဲ့ ဆိုးကျိုးနဲ့ ကင်းဝေးစေဖို့
 ဆရာဝန်များနဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လို့ပဲ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

Child Health & Parenting, October, 2014.



မိတ်တွေပေါက်တဲ့ ရာသီ



ချွေးအထွက်များတဲ့ နေရာတွေမှာ မိတ်တွေ
ပိုပေါက်ပါတယ်။ လည်ကုပ်၊ တံတောင်ဆစ်
ကွေး၊ တံကောက်ကွေး၊ ချိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊
ရင်သားအောက်နဲ့ ကျောပြင်မှာ ပေါက်လှေ
ရှိတာပါ။

မိတ်တွေပေါက်တဲ့ ရာသီ

ရာသီဥတုပူပြင်းတဲ့ နွေရာသီကာလမှာ အတွေ့များတဲ့ အရေပြား ပြဿနာတစ်ခုကတော့ မိတ်ပေါက်တာပါ။ အထူးသဖြင့် အပူဒဏ်ကို ပိုပြီးခံရ တဲ့ အညာဒေသတွေမှာ နေကပူပူ၊ လေကပူပူနဲ့ နည်းနည်းလေး လှုပ်လိုက် တာနဲ့ ချွေးတစ်စုံ ထွက်ပြီး ကြာတော့ မိတ်တွေ ပေါက်လာတော့တာပါ။ တကယ်တော့ မိတ်ဆိုတာ အရေပြားရဲ့ အပူထိန်းစနစ်နဲ့ ပတ်သက်ရာကနေ ပေါ်လာတာပါ။

ပူရင် ချွေးထွက်

အားလုံး သိတဲ့အတိုင်း ပူအိုက်စွတ်စိုတဲ့အခါ အရေပြားကနေ ချွေး တွေဟာ သူ့အလိုလို ထွက်လာပါတယ်။ ချွေးထွက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက အပူဓာတ်တွေကို အရေပြားပေါ်မှာ အငွေ့ပြန်ပြီး ထွက်သွားအောင် လုပ်လိုက်တာပါ။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူထိန်းစနစ်က အော်တိုလုပ်ဆောင် ပေးနေတာမို့ တားဆီးလို့ မရသလို စိတ်နဲ့ ချွေးတွေ ထွက်အောင်လည်း အမိန့်ပေး စေခိုင်းလို့ မရပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို တစ်သမတ်တည်း တည်ငြိမ်နေအောင် ထိန်းပေးရာမှာ ချွေးထွက်ခြင်းဟာ အခရာကျပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးအိတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နေရာအနှံ့မှာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များတာ၊ နည်းတာကတော့ ကွာတာပေါ့။ ဥပမာ - လက်ဖဝါးမှာ လက်ဖမိုးထက် များပါတယ်။ ဗိုက်၊ ရင်သားအောက်နဲ့ လက်ဖျံမှာ နောက် ကျောနဲ့ ခြေသလုံးတို့ထက် နှစ်ဆလောက် များပါတယ်။ ချွေးအိတ်တွေဟာ

အရေပြားရဲ့ အလယ်လွှာထဲမှာပဲ ရှိပြီးတော့ ထွက်လာတဲ့ ချွေးတွေကိုတော့ ချွေးပြွန်ကတစ်ဆင့် အရေပြားပေါ်ကို စွန့်ထုတ်ပေးတာပါ။

မိတ်ဆိုတာ

ပူအိုက်လို့ ချွေးထွက်တယ်။ ထွက်ဖန်များတော့ ချွေးတွေအောင်းပြီး ချွေးပေါက်ပိတ်ပါလေရော။ ဒီလို ချွေးပေါက်ပိတ်ရာကနေ မိတ်ဖြစ်လာ ရတာပါ။ တိတိကျကျ ပြောရရင် အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာထဲက ဖြတ်သွားတဲ့ ချွေးပြွန်နေရာမှာ ပိတ်တာပါ။ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာက ကလာပ်စည်းတွေကို ပရစ်ကယ် ကလာပ်စည်း (Prickel Cell) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကလာပ် စည်းတွေရဲ့ အလွှာမှာ ပြွန်က ပိတ်တာပါ။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မိတ်ကို Prickly heat လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စပ်ပူစပ်လောင် အယားဖုလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ဆေးဝေါဟာရကတော့ Miliaria rubra ပါ။ ဒါပေမဲ့ အရပ် စကားကတော့ ပူတဲ့အချိန်မှာ ပေါက်တာမို့ Heat rash တဲ့။ မှန်တာပါပဲ။ ဘာလို့ ချွေးပြွန်ပိတ်ရတာလဲ ဆိုတာတော့ တိတိကျကျ မသိသေးပါဘူး။ အရေပြားမှာရှိတဲ့ Staphylococcus epidermidis ဆိုတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုး တစ်မျိုးကြောင့် လို့ သံသယရှိပေမယ့် မသေချာပါဘူး။

မိတ်တွေ ပေါက်လာပြီ

ချွေးအထွက်များတဲ့ နေရာတွေမှာ မိတ်တွေ ပိုပေါက်ပါတယ်။ လည်ကုပ်၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး၊ တံကောက်ကွေး၊ ချိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်သား အောက်နဲ့ ကျောပြင်မှာ ပေါက်လေ့ရှိတာပါ။ ကလေးငယ်တွေမှာတော့ လည်ပင်း၊ ချိုင်း စတဲ့ နေရာတွေအပြင် အနီးထုပ်တဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ဦးထုပ်ဆောင်းလေ့ ရှိရင် နဖူးတို့၊ ဦးခေါင်းတို့မှာလည်း မိတ်ဖုတွေ ပေါက်နိုင်တာပါပဲ။ အဝတ်အစား ထူထူကျပ်ကျပ်ဝတ်လေ မိတ်ပေါက်နိုင် လေပါ။

ကလေးငယ် ဘောဘီလေးတွေမှာ ကြုံရတတ်တဲ့ မိတ်တစ်မျိုးကတော့ Miliaria crystallina ဆိုတဲ့ အရည်ကြည်သေးသေးတွေနဲ့ မိတ်ပါ။ အိပ်ရာထဲ

မှာ နာတာရှည်လဲနေတဲ့ သူတွေလည်း ဒီလိုမိတ်မျိုး ကြုံနိုင်ပါတယ်။ သူ့ ဘာသာသူ ပျောက်သွားနိုင်တာမို့ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါဘူး။

ပြဿနာပေးတဲ့ မိတ်

အဓိကပြဿနာကတော့ ယားတာပါ။ စပ်ပူစပ်လောင် ဖြစ်တာအပြင် အပ်နဲ့ ထိုးသလို စူးခဲကို ယားတာပါ။ ဒီတော့ ကုတ်တာပေါ့။ ကုတ်တော့ လက်သည်းတွေမသန့်၊ လက်ထိပ်တွေ မသန့်ခဲ့ရင် ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်သွားပါလေရော။ ကြာတော့ သာမန်မိတ်ဖုကနေ ပြည်ဖုဖြစ်ပြီး မိတ်ကြီး နာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အနာစိမ်းပေါ့။ ကလေးတွေမှာ ပိုပြီး အတွေ့များ ပါတယ်။ ဒီလို အနာစိမ်းတွေ၊ ပြည်ဖုတွေက အနာကျက်သွားရင် အမာရွတ်တွေ ကျန်ခဲ့တတ်ပါတယ်။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ မိတ်တွေအများကြီးထွက်လာပြီး ချွေး မထွက်တော့ဘဲ ကိုယ်ပူချိန်တက်တာမျိုးပါ။ အရပ်အခေါ် ချွေးငုပ်ပြီး ဖျားတာ ပေါ့။ ဒါထက်ဆိုးတာက Heat Stroke ဆိုတဲ့ အပူရှပ်ပြီး ဦးနှောက်ပျက်တာ မျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ နွေရာသီမှာ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ မကြာခဏ အသက်ဆုံးရှုံးရတာ Heat Stroke ကြောင့် အပူမထိန်းနိုင်လို့ သတိလစ်သွား တာပါ။

အေးရိပ်ကိုရှာ

မိတ်ပြဿနာ မဖြစ်အောင်နဲ့ ဖြစ်ပြီးရင်လည်း သက်သာသွားအောင် အဓိက အချက်ကတော့ အေးရိပ်ရှာဖို့ပါ။ လေဝင်၊ လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာ၊ သစ်ရိပ် ပင်ရိပ်ကောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ အေးရိပ်ရှာပါ။ နေပူဒဏ် သက်သာ တဲ့ နေရာကိုရွေးပြီး နေပါ။ အိမ်တစ်အိမ်တည်းမှာတောင် ပူတဲ့နေရာ၊ အေးတဲ့ နေရာ ရှိပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင်တော့ အဲကွန်းအခန်းမှာ နေပါ။ ဒါမှ မဟုတ် ပန်ကာလေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရာသီဥတုကပူပူ၊ မီးက မလာနဲ့ နွေဒုက္ခကလည်း အကြီးသား။ ဒီတော့ ယပ်တောင်တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ နေပေါ့။ တချို့ကလည်း စောင် တွေကို ရေစိမ်ပြီး အခန်းမှာကာလို့ကာနဲ့ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လေး အေးနေအောင် ဖန်တီးကြရတာပါ။

ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အစား

အပူထည်တွေရှောင်ပါ။ ချွေးထွက်နည်းအောင် အဝတ်အစားကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ပွပွရွရွပဲ ဝတ်ပါ။ ခေတ်အခေါ် စပန်သား အေးအေးလေးတွေပဲ ဝတ်ပါ။ တင်းကျပ်ထူထဲတဲ့ အဝတ်အစားတွေက ပိုချွေးထွက်စေပြီး မိတ်တွေ ပိုပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီဥတုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်း ချင်း၊ ငရုတ် စတဲ့ ပူစပ်တဲ့ အစားအစာတွေလည်း ရှောင်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ် လျော့စားပါ။ ထမင်းစားပြီး ချွေးတွေ ဒလဟောထွက်လာတာမျိုး ကြုံဖူးကြမှာပါ။ နောက်ပြီး ချွေးထွက် များစေတဲ့ အားကစားတွေကိုလည်း နွေခေါင်ခေါင်မှာ ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

မိတ်ပျောက်ကင်းအောင်

မိတ်ပျောက် လိမ်းဆေးရည်တွေကတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ စုံလို့ပါ။ များသောအားဖြင့် အရေပြားကို အအေးဓာတ်ပေးတဲ့ ကယ်လမင်းလိုးရှင်း (Calamine Lotion) တွေပါပဲ။ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက် လိမ်းပေးရင် ရပါတယ်။ သတိထားရမှာက အဆီဓာတ်ပါတဲ့ ဘော်ဒီလိုးရှင်းတွေ မလိမ်းမိဖို့ပါ။ အဆီတွေကြောင့် ချွေးပေါက်တွေ ပိုပြီး ပိတ်သွားနိုင်လို့ပါ။ အလွယ်တကူ ရှိနေတဲ့ သနပ်ခါးရေကျလေးလိမ်းလိမ်း၊ ကရမက်တုံးလေးတွေ လိမ်းလိမ်း မိတ်ဆိုတာ လျော့သွားတာပါ။ မိတ်ဖုအပျဉ်တွေဟာ အရမ်းရောင်ရမ်းတယ်ဆိုရင်တော့ စတီးဂျိုက်အပျော့စား လိမ်းဆေးခရင်မ်တွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အအေးဓာတ်နဲ့တွေ့ရင် မိတ်ဆိုတာ ပျောက်သွားတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မိုးဦးကျ မိုးရွာရင် မိုးရေချိုးလိုက်တာနဲ့ မိတ်ဖုတွေဟာ ယူပစ်သလို ပျောက်သွားတာပါ။ ဒါကြောင့် ရေအေးအေးနဲ့ပဲ ရေချိုးပါ။ နှစ်ကြိမ်လောက်ချိုးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆပ်ပြာကိုတော့ အပြင်းစားတွေ မသုံးပါနဲ့။ မိတ်ဖုတွေကို ပိုပြီး စပ်ပူစပ်လောင် ဖြစ်စေတဲ့အပြင် အယားပိုစေလို့ပါ။

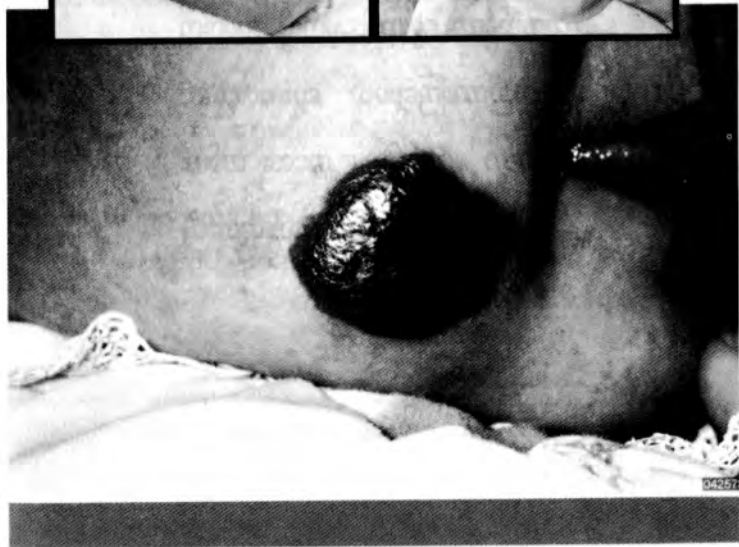
ဆရာဝန်ဆီသွားပါ

မိတ်ဖုတွေဟာ မသက်သာဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အရမ်းများနေရင်၊ နောက်ပြီး အရမ်းယားလို့ ကုတ်နေရရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် မိတ်ကြီးနားတွေ ပေါက်လာရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် အဖျားပါ ဝင်လာရင် ဆရာဝန်ဆီသွားဖို့ လိုပါမယ်။ အယားသက်သာစေတဲ့ သောက်ဆေးတွေ၊ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ စတီးဂျိုက်လိမ်းဆေးတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ လိုအပ်သလို သုံးစွဲရမှာပါ။ နောက်ပြီး ကလေးငယ်တွေမှာ ပေါက်တဲ့ မိတ်ဖုလေးတွေဟာ အခြားအရေပြားရောဂါတွေ ဖြစ်တဲ့ Seborrheic Dermatitis တို့၊ အသားပွန်းနာတို့၊ အေတိုးပစ်နှင့်ခူတွေနဲ့ မှားတတ်တာမို့ မိတ်လို့ မသေချာရင် ပြသတိုင်ပင်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

Child Health & Parenting, May, 2014.



ဝတော်ဘယ်ရီအမှတ်



တကယ်တော့ မွေးရာပါအမှတ်လို့ အများက
နားလည်ထားကြပေမယ့် မွေးကတည်းက
ပါလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေး တစ်လ၊
နှစ်လ အရွယ်ကျမှ ထင်းခနဲ ပေါ်လာတာပါ။

စတော်ဘယ်ရီအမှတ်

မွေးရာပါ အမှတ်တွေ အမျိုးအစား မြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။ တချို့က မွေးမွေးချင်း ပါလာတတ်သလို တချို့ကတော့ ကလေးလသားအရွယ်မှာမှ ပေါ်လာတတ်ပြီး တချို့ကတော့ လေးငါးနှစ်အရွယ်ကျမှ ပေါ်ချင်ပေါ်လာတတ်တာမျိုးပါ။ အရောင်အဆင်းကလည်း အမျိုးမျိုးအထွေထွေရှိတာမို့ တချို့က ညိုပြာရောင်၊ တချို့ကမည်းနက်ရောင်၊ တချို့က နီနီရဲ့ရဲ့၊ တချို့က ဖြူဖျော့ဖျော့စသဖြင့် ရှိတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ် ဘာမှ မရှိတဲ့ အမှတ်တွေ ရှိကြသလို ကြာရင် အန္တရာယ်ပေးတတ်တဲ့ အမှတ်မျိုးတွေလည်း ရှိရဲ့။ သူ့ဘာသာသူ ကြာရင် မွေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားတတ်တဲ့ အမှတ်ရာတွေ ရှိတတ်သလို သေရာပါတဲ့အထိ စွဲမြဲနေတတ်တဲ့ အမှတ်တွေလည်း အများကြီးပါ။ ဒီလို အမျိုးမျိုး အထွေထွေရှိတဲ့ အမှတ်တွေထဲမှာ ထူးထူးခြားခြား စတော်ဘယ်ရီသီးနဲ့တူတဲ့ အမှတ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးလိုက်ပါတယ်။

ရဲလည်း ရဲ့၊ ကြွလည်း ကြွ

စတော်ဘယ်ရီသီးလို အရောင်က နီနီရဲ့ရဲ့၊ မျက်နှာပြင်ကလည်း ကြွကြွဖောင်းဖောင်းနဲ့ အမှတ်မို့ စတော်ဘယ်ရီ ဟီမင်ဂျီအိုမား (Strawberry hemangioma) လို့ ဆေးပညာမှာ ခေါ်ပါတယ်။ ဟီမင်ဂျီအိုမား (Hemangioma) ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သွေးကြောအကျိတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ပြောရရင် အနီရောင်သန်းနေတဲ့ သွေးကြောအကျိတ်ပါပဲ။ အခေါ်အဝေါ်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးပါ။ အရပ်အခေါ်ကတော့ Strawberry mark တဲ့။ စတော်ဘယ်ရီ အမှတ်ပါ။ တချို့ကလည်း အရေပြားရဲ့ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေး

တွေမှာဖြစ်တဲ့ အကျိတ်မို့ Capillary hemangioma လို့လည်း ခေါ်လေရဲ့။ ထူးခြားတာက သွေးကြောနဲ့ဆိုင်တဲ့ အခြားအမှတ်တွေလည်း ရှိပေမယ့် အရေးပြားပေါ်မှာ ဖောင်းကြွနေတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဥပမာ - ဝိုင်လို နီညိုညို အရောင်ရှိတဲ့ Port wine stain birthmark ဆိုရင် အရေးပြားနဲ့ တစ်ပြေးညီပဲ ရှိနေတာ များပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ မွေးကင်းစကလေးငယ်များရဲ့ လည်ကုပ်မှာ တွေ့လေ့ရှိတဲ့ ငှက်ကျားကိုက်ရာအမှတ် (Stork bite Mark) ဆိုရင်လည်း အရေးပြားအပေါ်ကို ဖောင်းကြွနေတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် စတော်ဘယ်ရီ အမှတ်ဆိုတာ ရဲလည်း ရဲ၊ ကြွလည်း ကြွလို့ ပြောတာပါ။

မွေးကတည်းက ပါတာလား

တကယ်တော့ မွေးရာပါအမှတ်လို့ အများက နားလည်ထားကြပေမယ့် မွေးကတည်းက ပါလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေး တစ်လ၊ နှစ်လ အရွယ်ကျမှ ထင်းခနဲ ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကြောင့် မိခင်ဝမ်းကြာတိုက်က ထွက်လာလာချင်း အရေးပြားမှာ ဘာအမှတ်မှ မပါလာလို့ တုံးတုံးချ စိတ်အေးနေလို့ မရသေးပါဘူး။ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အနောက်တိုင်းက အသားဖြူလူမျိုးတွေမှာ ကလေးဆယ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်တောင် ဖြစ်ဆိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အာရှမျိုးနွယ်တွေနဲ့ နီဂရိုး နွယ်တွေမှာတော့ ကလေးငယ်အယောက်တစ်ရာမှာ တစ်ယောက်လောက် ဒီအမှတ်မျိုး ရှိနိုင်တာမို့ သတိထားရမယ့် ကိစ္စပါ။

ဘယ်လို အခါမှာ ကြုံတတ်သလဲ

လူမျိုးတိုင်းမှာ အယူသီးမှုတွေတော့ ရှိကြတာပါ။ ဒီလို စတော်ဘယ်ရီအမှတ် ပေါ်လာတာဟာ မိခင်လုပ်သူက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စတော်ဘယ်ရီကို ချင်ခြင်းတပ်ရာမှာ အာသာမပြေလို့ဆိုပြီး ယူဆတာလည်း ရှိကြလေရဲ့။ တကယ်တော့ ဘာမှ မဆိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိခင်က အသက်အရွယ်ကြီးရင့်နေရင်၊ နေ့မစေ့၊ လမစေ့ဘဲ မွေးခဲ့ရင်၊ အမြွှာပူးတွေ မွေးခဲ့ရင်၊ မျိုးရိုးထဲမှာ ဒီလို အမှတ်မျိုးရှိခဲ့ရင် ပိုပြီး ကြုံနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မိန်းကလေးတွေမှာ ယောက်ျားလေးတွေထက် ပိုပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနဲ့ ဦးခေါင်း

ခက်တာက ဒီလိုအနီရောင်အမှတ်တွေဟာ လူမြင်သူမြင် နေရာတွေမှာမှ ပေါ်တတ်တာပါပဲ။ ပြောရရင် ခေါင်းနဲ့လည်ပင်းမှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်တာပါ။ မျက်နှာမှာလည်း ဖြစ်တာပေါ့။ ပါးတို့၊ နှာခေါင်းထိပ်တို့မှာ ဖြစ်ရင်တော့ တော်တော် ဖုံးရဖိရ ခက်တာပါ။ အခြားနေရာတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ရှားပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အရေပြားဆရာဝန်မတစ်ယောက်ရဲ့ ကလေးမှာဆို နှာခေါင်းထိပ်မှာ နီနီရဲ့ရဲ့ ဖောင်းဖောင်းကြွကြွ အမှတ်ကြီးနဲ့ပါ။ တကယ့်ကို စတော်ဘယ်ရီသီးလေး နှာခေါင်းမှာ တင်နေသလိုပါပဲ။

များသောအားဖြင့်တော့ ဒီလိုအမှတ်တွေက တစ်ခုတလေပဲ ပေါ်လှေ့ ရှိပေမယ့် တချို့ကျတော့ နှစ်ခု၊ သုံးခုထိတောင် ရှိတာမို့ မိဘတွေအနေနဲ့ အတော့်ကို စိတ်ပျက်စရာပါ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်ကြတာပေါ့။

မစိုးရိမ်ပါနဲ့

ဒီလို နီရဲကြွဖောင်းနေတဲ့ အမှတ်မျိုးတွေ မိမိရဲ့ကလေးမှာ တစ်ကွက်ပဲ ရှိရှိ၊ နှစ်ကွက်ပဲရှိရှိ မိဘတွေကတော့ စိတ်သောကရောက်ကြတာ အမှန်ပါပဲ။ တစ်သက်လုံး အမှတ်နီကြီးနဲ့ လူတောမတိုးမှာကို စိုးရိမ်မိကြတာပါ။ တကယ်တော့ ဒီလို စတော်ဘယ်ရီအမှတ်တွေဟာ အချိန်တန်ရင် သူ့အလိုလို မှေးမှိန်သွားတာမို့ စိတ်ပူစရာ မရှိပါဘူး။ ကလေးအသက် ငါးနှစ်၊ ခြောက်နှစ် ကျောင်းနေအရွယ်လောက်ဆိုရင် လုံးဝပျောက်သွားလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကျမှ သိသိသာသာ ပျက်ပြယ်သွားတာပါ။ အများစုကတော့ အရွယ်ရောက်လာလေ အရာတောင် မကျန်အောင် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားပေမယ့် တချို့တလေမှာတော့ မှိန်ဖျော့ဖျော့ အရာလေး ကျန်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ ဒီလို စတော်ဘယ်ရီအမှတ်တွေဟာ ကလေးရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်မှု မရှိတဲ့အပြင် အခြားဆိုးကျိုးတွေလည်း မပေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှားရှားပါးပါး အမှတ်ဟာ အရမ်းကြီးပြီး အခြားကိုယ်အင်္ဂါတွေကို ဖိမိရင်တော့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

ဒါတွေကိုတော့ သတိထားပါ

စတော်ဘယ်ရီအမှတ်ဟာ တကယ်လို့ အပေါ်မျက်ခွံမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင် တော့ မျက်ခွံကြီး ဖောင်းမို့ပြီး အောက်ကို တွဲကျတာမျိုး၊ ကြည့်ရခက်ခဲတာ မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင် စားရ၊ သောက်ရ ခက်တာမျိုး၊ လည်ချောင်းထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင် အသက်ရှူရ ခက်ခဲတာမျိုး ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေက အင်မတန် ရှားပေမယ့် ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ ဆေးကုသရမှာပါ။

ဘယ်အခါမှာ ဆေးကုမှာလဲ

ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို အချိန်တန်ရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားမှာမို့ အဆောတလျင် ဆေးကုစရာတော့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တချို့ မိဘတွေက အရမ်းစိတ်ပူတော့ ဆရာဝန်တွေကို အပူကပ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေး ကျောင်းနေအရွယ်မှာ ဒီအမှတ်ဟာ မပျောက်သေးဘဲ ရှိနေတယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် သူ့ဘာသာသူ မှိန်တာ နှေးတယ်ထင်ရင်တော့ ဆေးကုသရမှာပါ။ တချို့ အမှတ်တွေက ကြီးလွန်းရင်တော့ အမြင်ရုပ်ဆိုးတာမို့ စောစောစီးစီး ကုသင့်ရင် ကုရမှာပါ။ နောက်ပြီး မျက်ခွံမှာ၊ ပါးစပ်ထဲမှာ၊ လည်ချောင်းထဲမှာ ရှိခဲ့ရင်တော့ အချိန်မစောင့်ဘဲ ကုသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမှတ်ဟာ အခန့် မသင့်ဘဲ အနာအဆာဖြစ်သွားခဲ့ရင် သွေးယိုထွက်နိုင်တာကြောင့် ကုကို ကုရမှာပါ။ ဆရာဝန်တွေဆီ ပြကို ပြရမှာပါ။

ကုသနည်း အထွေထွေ

နည်းလမ်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးအထွေထွေပါ။ ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးပါ။ အဓိကသုံးတာက စတီးရွိုက်ပါ။ လိမ်းဆေး၊ စားဆေး၊ ထိုးဆေး တွေပါ။ ထိုးဆေးဆိုတာက အမှတ်ထဲကို ထိုးပေးရတာပါ။ သွေးတိုး၊ နှလုံး ရောဂါ ကုရာမှာ အသုံးများတဲ့ ပရိုပရာနိုလော (Propranolol) ဆေးတစ်မျိုး ဟာလည်း စတော်ဘယ်ရီအမှတ်ကို သိသိသာသာ လျော့ပါးသက်သာစေတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ခေတ်မီနည်းတစ်ခုကတော့ လေဆာကုထုံးပါ။ လေဆာစက် တွေထဲမှာ Pulesd dye Laser စက်က အသုံးတည့်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်တဲ့နည်း

လမ်းကတော့ လက်ရှောင်ကြတာ များပါတယ်။ သွေးထွက်များလို့ပါ။ ဒီတော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ဆရာဝန်များနဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ အကောင်းဆုံးပါလို့ ပြောပါရစေ။

Child Health & Parenting, April, 2014.



အကြေးခွံကြီးတွေနဲ့
အသားခြောက်ရောဂါ



အသားအရေ ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းစေတဲ့
အကြောင်းကိစ္စတွေက တကယ်တော့ အများ
ကြီးပါ။ စောစောက ပြောတဲ့ အသက်
အရွယ်နဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံအပြင် အခြား
အကြောင်းတွေဟာလည်း အများကြီး ရှိပါ
တယ်။

အကြေးခွဲကြီးတွေနဲ့ အသားခြောက်ရောဂါ

အသားအရေခြောက်တာ၊ ကြမ်းတာတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လူမှု ဘဝဝန်းကျင်နဲ့ ပတ်သက်သလို နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နေမထိ၊ လေမထိ အရိပ်ထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာ အလုပ်လုပ်ရသူနဲ့ နေမရှောင်၊ လေမရှောင် ပြင်ပမှာ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ နေပူထဲ အလုပ်လုပ်ရသူတွေ မှာ အသားအရေ အရည်အသွေးက အမြင်အားဖြင့်ကို ကွာခြားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသက်အရွယ်ကလည်း စကားပြောပါတယ်။

ငယ်ရွယ်နုပျိုသူတို့ရဲ့ အသားအရေနဲ့ ဧရာကို ချင်းနင်းဝင်ရောက်နေ သူတို့ရဲ့ အသားအရေဟာလည်း အရမ်းကို သိသာကွာခြားပါတယ်။ ယှဉ်ကြည့် လိုက်ရင် နူးညံ့စိုပြည်ခြင်းနဲ့ ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းခြင်း ကွဲပြားမှု သရုပ်သကန် ကို ထင်ပေါ်စေပါတယ်။

ယာယီလား ရေရှည်လား

အသားအရေ ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းစေတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေက တကယ်တော့ အများကြီးပါ။ စောစောက ပြောတဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံအပြင် အခြားအကြောင်းတွေဟာလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ရာသီဥတု အေးလွန်းရင်လည်း ခြောက်တတ်သလို ရေချိုးများရင်လည်း ခြောက်တတ်ပါ တယ်။ ဆပ်ပြာအပြင်းစားတွေ မကြာခဏ သုံးရင်လည်း အသားတွေ ခြောက် တတ်သလို တချို့ဆေးတွေကြောင့်လည်း ဒီအသားခြောက်တဲ့ကိစ္စတွေ ကြုံနိုင် ပါတယ်။ ဥပမာ - ဆီးရွှင်စေတဲ့ ဆီးဆေးတွေ၊ အနာကြီးရောဂါ ဆေးပေါင်း

ကုထုံးမှာပါတဲ့ ကလိုဖာဇမင်း (Colofazmine) ဆေးတွေ၊ တချို့ အဆီချဆေးတွေပေါ့။ များသောအားဖြင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ အသားခြောက်တဲ့ ကိစ္စတွေဟာ ယာယီပါ။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါကြောင့် အသားခြောက်ခဲ့ရင်တော့ ရေရှည်ရင်ဆိုင်ရပြီသာ မှတ်ပေတော့။ အဲဒီရောဂါတွေကြောင့် အသားခြောက်တာကိုလည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အသားခြောက် အရေးပြားရောဂါစစ်စစ်လား၊ အခြားကိုယ်တွင်းရောဂါတွေကြောင့် အရေးပြားမှာ လာပြီး အသားခြောက်တာလား ဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းခွဲလို့ ရပါတယ်။

အသားခြောက်စေတဲ့ ကိုယ်တွင်းရောဂါတွေ

တချို့ ကိုယ်တွင်းရောဂါတွေကြောင့်လည်း အရေးပြားမှာ လာပြီး အသားခြောက်စေတာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဥပမာ အဖြစ်များတဲ့/ ဆီးချိုဆိုလည်း ရေရှည်ကျရင် အသားခြောက်တတ်သလို လည်ပင်းက သိုင်းရွိုက်အကျိတ်မှာ ဟော်မုန်းထွက်တာ နည်းသွားရင်လည်း အသားခြောက်တတ်ပါတယ်။ အတွင်းကလီစာ တစ်ခုခုမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေရင်လည်း အရေးပြားဟာ မစိုပြည်တော့ပါဘူး။ ဥပမာ - အသည်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် အကြောင်းမဲ့ အသားအရေ မွဲခြောက်ခြောက် ဖြစ်လာရင် စဉ်းစားစရာတွေ အများကြီးပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးမှ အသားခြောက်တဲ့ ကိစ္စကို ရေရှည် ကြုံတွေ့ရရင်တော့ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ရှာဖွေကြည့်ရမှာပါ။

ပင်ကို အရေးပြားခြောက်တဲ့ ပြဿနာ

အရေးပြားကိုယ်တိုင်မှာ ရောဂါတချို့ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း အသားအရေခြောက်တာ၊ ကြမ်းတာတွေ ဖြစ်လာတာ ရှိပါတယ်။ အဖြစ်များတာ ပြောရရင် နှင်းခူပေါ့။ အထူးသဖြင့် ဟိုဟာနဲ့ မတည့်၊ ဒီဟာနဲ့ မတည့် ယားတတ်တဲ့ အေတိုးပစ်နှင်းခူ (Atopic eczema) ပါ။ ဆိုရီယားစစ် (Psoriasis) ဆိုတဲ့ ဂျှုတ်ပွေးနာလည်း အသားတွေ အကွက်အကွက်ထပြီး ခြောက်တာပါပဲ။ ဒီရောဂါတွေက အသားခြောက်တဲ့အပြင် ယားလည်းယားတဲ့ရောဂါတွေပါ။ အရေးပြား အသားခြောက်တာက တကယ်တော့ ဗီဇနဲ့လည်း အများကြီးဆိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆို မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ဗီဇကြောင့် ကလေးဘဝကတည်းက

အသားခြောက်တာ၊ အကြေးခွံထတာတွေ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် အသားအရေ ခြောက်ခန်းတဲ့ ရောဂါအမျိုးအစားတွေ အများကြီးကို ရှိပါတယ်။ အတိမ်အနက်နဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းကတော့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကွာခြားတာပေါ့။ တချို့အမျိုးအစားက တွေ့ရတာများပေမယ့် တချို့ အမျိုးအစား ကျတော့ ရှားမှ ရှားပါ။ ဇာစ်မြစ်ကတော့ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာဟာ သာမန်ထက် အရမ်းထူသွားပြီး ပုံမှန်မကွာကျဘဲ တွယ်ကပ်နေလို့ပါ။

မွှေးရာပါ သာမန်အသားခြောက်ခြင်း

အိသိုင်အိုးစစ်ဗာဂါးရစ်စ် (Ichthyosis vulgaris) လို့ အမည်ရတဲ့ အသားခြောက်ရောဂါပါ။ ဗီဇအရဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဆိုတော့ ကလေးဘဝကတည်းက အသားအရေက မွဲခြောက်ခြောက်နဲ့။ ချွေးလည်း သိပ်မထွက်ပါဘူး။ လူအယောက်သုံးရာမှာ တစ်ယောက်လောက်တောင် ကြုံရနိုင်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အေတိုးပစ် နှင်းခုနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတဲ့ ရောဂါပါ။ ခြေသလုံး၊ လက်ဖျံအပြင်ဘက်ပိုင်းတွေ၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော စတဲ့ နေရာတွေမှာ သိသိသာသာကို အသားခြောက်ပြီး ကြမ်းနေတဲ့ ရောဂါပါ။ လက်နဲ့ ခြစ်လိုက်ရင် အကြေးခွံနုနုလေးတွေတောင် ကွာကျတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက များသောအားဖြင့် သိပ်မသိသာပေမဲ့ တချို့သူတွေမှာတော့ တော်တော်ကို အကျည်းတန်လောက်အောင် အသားကြမ်းနေတာမျိုးပါ။ အင်္ကျီလက်ရှည်ရှည် ဝတ်ရတာနဲ့ လုံချည် ခြေရှည်ရှည်ဝတ်ရတာနဲ့ ဖုံးရ ဖိရတာပေါ့။ ယူရီးယား (Urea)၊ ဆယ်လီစက်လက်အက်စစ် (Salicylic acid) ပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးတော့ အတော်အသင့် သက်သာပေမယ့် လုံးဝ ပျောက်သွားဖို့တော့ မလွယ်ပြန်ပါဘူး။ ဒီလို သာမန်အသားခြောက်တဲ့ ရောဂါကတော့ မကြာခဏ တွေ့ရကြုံရတတ်ပေမယ့် မွှေးရာပါ အကြေးခွံကြမ်းကြီးတွေနဲ့ အသားခြောက်ရောဂါကိုတော့ ကြုံရ၊ မြင်ရခဲပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ အမျိုးအစားပေါ့။

အကြေးခွံကြမ်းကြီးတွေနဲ့ အသားခြောက်ရောဂါ

တော်တော်ကို ရှားတဲ့ရောဂါပါ။ လူခြောက်သိန်းမှာမှ တစ်ယောက်

လောက်သာ ကံဆိုးပြီး ဖြစ်ရရှာတဲ့ ရောဂါပါ။ မွေးလာကတည်းက ကလေးရဲ့ အပေါ်မှာ အမြေးထူကြီး ရစ်ပတ်လွှမ်းခြံပြီး ထွက်လာတာပါ။ မွေးကင်းစ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်လောက်ကြာမှ အဲဒီအမြေးထူလွှာတွေ ကွာကျသွားပြီး ညို မည်းမည်း အကြေးခွံတွေ ပေါ်တော့တာပါ။ ပြောရရင် ငါးအကြေးခွံလို အဖတ်ကြီးကြီးတွေပါ။

အချပ်လိုက် အချပ်လိုက်နဲ့ သေချာကြည့်ရင် အကြေးခွံအနားသားက ဟနေပြီး အလယ်မှာပဲ အရေပြားနဲ့ တွယ်ကပ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာ မှာတော့ Lamellar ichthyosis ဆိုပြီး အမည်ပေးထားပါတယ်။ လမယ်လာ (Lamellar) ဆိုတာ တကယ်တော့ လေးထောင့်ပုံအချပ်လေးတွေပါ။ ပြောရ ရင် ရှေးခေတ်စစ်သည်တော်ဝတ်တဲ့ ချပ်ဝတ်တန်ဆာပုံစံပါ။ ဒီရောဂါ ခံစားရတဲ့ သူတွေရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကလည်း တကယ့်ကို ချပ်ဝတ်တန်ဆာတွေ ကိုယ်မှာ ဝတ်ထားတဲ့အတိုင်းပါ။ ငါးကြေးခွံတွေနဲ့လည်း တူလေတော့ အရပ်ထဲမှာတော့ ဒီလို ဝေဒနာခံစားရတဲ့ ကလေးတွေကို လူထူးလူဆန်းတစ်ယောက်သဖွယ် သဘောထားလေ့ ရှိပါတယ်။

ဒုက္ခတွေ့က အများသား

လူစင်စစ်က ငါးလို အကြေးခွံတွေ ရှိလေတော့ ပြဿနာတွေ့က အများသား။ အရေပြားဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်း အပူချိန်ကို အဓိကထိန်း ညှိပေးရတဲ့အင်္ဂါ ဖြစ်လေတော့ အကြေးခွံတွေကြောင့် အပူချိန်ထိန်းလို့ မရတော့ ပါဘူး။ ပြောရရင် ချွေးလည်း မထွက်တော့တာမို့ အပူဒဏ် မခံနိုင်ရှာပါဘူး။ နွေရောက်လေ ရောဂါပိုဆိုးလေပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ အရေပြားဟာ တင်းရင်းသွားတာမို့ မျက်နှာမှာဆိုရင် မျက်ခွံတွေကို ဆွဲလှန်လိုက်သလို ဖြစ် သွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အောက်မျက်ခွံတွေ အပြင်ဘက်ကို အမြဲလှန်နေတဲ့ ပြဿနာပေါ့။ ဒီတော့ မျက်ကြည်လွှာခြောက်တာ၊ ယားတာတွေလည်း ကြုံနိုင် ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဦးရေပြားအထိပါ အကြေးခွံတွေ ထနိုင်တာမို့ ဆံပင် ကွက်ကျွတ်တာ၊ ပါးတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး တွေကလည်း ထူထူကြမ်းကြမ်းနဲ့ ပြောရရင် အသားကြမ်း အသားခြောက် ရောဂါဆိုးကြီးပါ။

ဖြစ်ခေါင့်ဖြစ်ခဲ ရောဂါ

မကြာသေးခင်ကပဲ ဖေ့စ်ဘုတ် (facebook) စာမျက်နှာတွေမှာ ဒီလိုရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဦးရဲ့ ပုံကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ တစ်နှစ်ကျော်ကျော် ယောက်ျားလေးနဲ့ လေးငါးနှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတို့ပါ။ ဦးကျော်သူရဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ် အခမဲ့ဆေးခန်းကို လာရောက် ပြသကြတာပါ။ အညာကတဲ့။ မိဘနှစ်ပါးက ဘာမှ မဖြစ်ပေမဲ့ မွေးလာတဲ့ အဲဒီကလေးနှစ်ဦးမှာ မှ တစ်ကိုယ်လုံး အကြွေးခွဲတွေဖုံးပြီး အောက်မျက်ခွံတွေကလည်း အပြင်ကို လန်လိုပါ။ တကယ့်ကို သနားစရာပါ။

ဗီဇကြောင့်ဖြစ်တာ မှန်ပေမယ့် မိဘနှစ်ပါးစလုံးမှာ ဒီဗီဇပါလာမှ ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တာပါ။ ဂျင်း (Gene) ဆိုတဲ့ ဗီဇဆိုတာ အလွယ်ပြောရရင် မှန်ကြိုးလိမ်လို နှစ်မျှင်ပူးနေတာပါ။ အဲဒီနှစ်မျှင်စလုံးမှာ ဒီဗီဇရှိပါမှ ရောဂါရတာပါ။ တစ်မျှင်မှာပဲ ပါနေရင် ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝ မပြဘဲ ရောဂါသယ်ဆောင်သူ (Carrier) အဖြစ်သာ ရှိနေတာပါ။ ဒီတော့ မိဘနှစ်ပါး စလုံးက ရောဂါသယ်ဆောင်သူ ဖြစ်ပါမှ သားသမီးတွေမှာ ဒီရောဂါ ရသွားနိုင်တာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ လူသုံးသိန်းမှာ တစ်ယောက်က ဒီရောဂါ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နော်ဝေနိုင်ငံကတော့ ပိုအဖြစ်များတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ လူကိုးသောင်းမှာ တစ်ယောက်နှုန်းဖြစ်နေတယ်ဆိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာလည်း စာရင်းနဲ့အင်းနဲ့ သေချာလေ့လာမှု ပြုလုပ်ထားတာ မရှိပေမဲ့ အဲဒီလူနာမျိုးကို တွေ့ရင် မကြာခဏ ဂျာနယ်တွေမှာ အထူးအဆန်းသဖွယ် ရေးသားဖော်ပြနေတာ ရှိပါတယ်။

ကုလို့ ရသလား

ရောဂါပြင်းထန်ရင် ရေရှည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ကုသစရာ နည်းလမ်းတွေကလည်း များများစားစား မရှိပါဘူး။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ သာမန်အသားခြောက်ရောဂါမှာ လိမ်းတဲ့ဆေးတွေပါပဲ။ ယူရီးယားတို့၊ စယ်လီစက်လစ်အက်စစ်တို့ပါ။ ဒါ့အပြင် AHA လို့ အတိုခေါ်တဲ့ Alpha Hydroxylic Acid ပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဈေးတော့ ကြီးပါတယ်။ သောက်ဆေးအနေနဲ့ကတော့ ရယ်တီဇွိုက် (Ret-

inoid) ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကလည်း ဈေးအရမ်းကြီးတဲ့အပြင် ရေရှည်သုံးရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း အများသား။ အထူးသဖြင့် သွေးထဲမှာ အဆီတက်တာ၊ အရိုးကြီးထွားမှု ရပ်တန့်သွားတာ၊ အသားခြောက်တာ တွေအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာသောက်ခဲ့ရင် မွေးလာတဲ့ကလေးမှာ ခြေလက်အင်္ဂါ မပြည့်စုံတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အပူဒဏ် မခံနိုင်ရှာလေတော့ အပူအအေးမျှတတဲ့ ဝန်းကျင်မှာ ထားပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ပြောရရင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး နေထိုင်ရတာ အတော်ကသိကအောက် ဖြစ်စရာပါ။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ဒီရောဂါခံစားနေရတဲ့ အညာက ကလေးငယ်မောင်နှမဆိုရင် ရေရှည်ကုသဖို့အတွက် အတော်ခက်ခဲရှာမှာပါ။ ပူပြင်းတဲ့ အညာမှာ အပူဒဏ်ကြောက်တဲ့ ဒီရောဂါနဲ့တော့ တကယ့်ကို ပြဿနာပါ။

အသားခြောက်တာ အများကြီးပါ

တကယ်တော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆွေးနွေးခဲ့သလို အသားခြောက်ပြဿနာရဲ့ အတိမ်အနက်က အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။ နောက်ပြီး ယာယီလား၊ ရေရှည်လားဆိုတာလည်း ကွဲပြားပါသေးတယ်။ လက်မောင်းပေါ်မှာတွေ့လေ့ရှိတဲ့ ကြာဆူးမှသည် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အကြေးခွံကြမ်းတွေနဲ့ Lamellar Ichthyosis အထိ ဖြစ်နိုင်တာတွေ အများကြီးပါ။ အသားအရေဆိုတာ ခြောက်သွေ့မှုကင်းပြီး စိုပြည်နေရမှာပါ။ ဗီကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အသားခြောက်ဝေဒနာတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ပေမဲ့ အခြားအကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အသားခြောက်ခြင်း ပြဿနာတွေကိုတော့ တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရှောင်ရှားကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Child Health & Parenting, February, 2014.



ကလေးတွေရဲ့
နာတာရှည် အရည်ဖု



ဗက်တီးရီးယား ပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။
ကလေးတွေရဲ့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း ဝန်းကျင်မှာ
ဦးစွာဖြစ်လေ့ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ တွေ့နိုင်
ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ နာတာရှည် အရည်ဖု

မိဘဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ အနီးကပ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေလေ့ရှိတာပါ။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အရေပြားမှာ ဘာဖြစ်ချက်မှ မမြင်လို မတွေ့လိုပါဘူး။ တွေ့နေကျ မွေးရာပါ အမှတ်တွေ ပါလာရင်တောင် မနှစ်မြို့ကြပါဘူး။ အဖု၊ အပိမ့်၊ အပျဉ်၊ အကွက် စတဲ့ ထူးခြားချက်တွေ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရင် ဆရာဝန်ဆီ ပြေးကြတော့တာပါပဲ။ ကလေးဆိုတော့ မွေးရာပါဗီဇကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ပေါ်လာတတ်သလို နောက်မှ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း အများသားပါ။ အဲဒီလို ပြဿနာ များထဲမှာမှ ကလေးရဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါက်တဲ့ အဖြစ် မျိုးလည်း ရှားရှားပါးပါး ကြုံနိုင်ပါတယ်။

ကလေးနာတာရှည် အကြည်ဖု

ရောဂါအမည်အတိုက CBDC တဲ့။ အရှည်ကတော့ တော်တော်ရှည် ပါတယ်။ Chronic Bullous Dermatitis of Childhood တဲ့။ ကလေး တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ နာတာရှည် အရည်ကြည်ဖုပေါက်တဲ့ ရောဂါပါ။ အရည်ကြည်ဖုတွေဟာ တော်တော်ကြီးတတ်တာမို့ မီးလောင်ဖုနဲ့တောင် ခပ်ဆင် ဆင်ပါ။ တချို့ကျတော့ လုံးဝ မယားပေမဲ့ တချို့ကျတော့ စပ်ပူစပ်လောင် ခံစားကြရပါတယ်။ အများစုကတော့ နည်းနည်းပါးပါး ယားတာချည်းပါ။ အရည်ကြည်ဖုဟာ တစ်ခါတလေကျတော့ အရည်ကြည်ဖု မဟုတ်ဘဲ သွေးတွေ

ဝင်နေတတ်ပြီး နီရဲရဲ ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ပေါက်သွားရင်လည်း သွေးစိမ့်ထွက်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အရည်ကြည်ဖုတွေနဲ့ အတူ နီရဲရဲအဖုအပိမ့်တွေ အကွင်းလိုက် ရှိနေတတ်တာပါ။

ဘယ်နေရာမှာ ပေါ်တာလဲ

စဖြစ်တာကတော့ မျက်နှာပေါ်မှာ များပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်တွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာဆိုရင် မျက်ခွံနဲ့ ပါးစပ်ဝန်းကျင်တွေမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နားနဲ့ခေါင်းထဲမှာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာတောင် ပေါက်နိုင်ပြီး အနာတွေ ဗရေ ဖြစ်သွားတာမျိုးပါ။ နှာခေါင်းထဲလည်း အလွတ်မပေးတတ်ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာတွေကြုံရတာမျိုးပါ။

နောက်တော့ ကျော၊ ရင်၊ ခြေ၊ လက် စတဲ့ နေရာတွေအထိပါ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အရည်ကြည်အိတ်တွေ ဟိုနားထွက် ဒီနားထွက်နဲ့ ကလေးငယ်ကို ကြည့်ရတာ တကယ်တော့ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာပါ။ ပျောက်လိုက် ပြန်ပေါ်လိုက်နဲ့ လည်နေတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထူးခြားတာက အမာရွတ်ကျန်တာမျိုးတော့ သိပ်မရှိပါဘူး။

ကလေးရောဂါ စစ်စစ်ပါ

တကယ့်ကို ကလေးငယ်တွေမှာပဲ ဖြစ်တဲ့ နာတာရှည် အရည်ကြည်ဖု ပေါက်တဲ့ ရောဂါပါ။ အထူးသဖြင့် ငါးနှစ်လောက် ကလေးငယ်တွေမှာ စတင်ပေါ်လာပြီး လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အချိန်မှာ အလိုအလျောက် ပျောက်သွားတဲ့ ရောဂါပါ။ တချို့ကျတော့လည်း အဲဒီအချိန်ထိ မနေပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်း ကောင်းသွားတာပါ။ များသောအားဖြင့် လေးငါးနှစ်လောက်တော့ ဒီပြဿနာကြီးက ပေါ်လိုက် ငုပ်လိုက်နဲ့ လုံးချာလိုက် နေတတ်ပါတယ်။ ကျား/မ မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး ဒီရူးပါးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မျိုးရိုး မလိုက်ပါ

မိဘတွေက မိမိတို့ရဲ့ ကလေးငယ်မှာ ထူးထူးခြားခြား ရောဂါတစ်ခု ကြုံပြီဆိုရင် မျိုးရိုးလိုက်တာလားလို့ မေးကြတာ များပါတယ်။ တချို့ရောဂါတွေ ကျတော့ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါဆန်းကတော့ ဗီဇနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ နောက်ထပ် မျိုးဆက်သစ်တွေဆီလည်း ပါမသွားပါဘူး။ အချင်းချင်းလည်း မကူးပါဘူး။ တခြားကလေးတွေအတွက်လည်း စိတ်မပူရ ပါဘူး။

ဘာကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်

အော်တိုအင်မျူး (Autoimmune) ရောဂါပါ။ ခုခံအားလွန်ရောဂါ ပေါ့။ ခုခံအား အလွန်ကောင်းလွန်းသွားတယ်လို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက သွေးဖြူဥတွေ၊ အင်တီဘော်ဒီတွေ (Antibodies) ဟာ ပြင်ပက ဝင်လာတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုး၊ မိုင်းရပ်စ်ပိုး စတဲ့ ရန်သူတွေကိုသာ တုံ့ပြန် တိုက်ဖျက်ရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ့်သွေးကိုယ့်သားကို ရန်သူထင်ပြီး ဖျက်ဆီးပစ် လိုက်တာပါပဲ။ ဖျက်ဆီးခံလိုက်ရတာကတော့ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာနဲ့ အလယ်လွှာကို တွယ်ဆက်ထားတဲ့ ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေပါ။ ဒီအမျှင်တွေ ပျက်စီးသွားတော့ အဲဒီအလွှာ နှစ်ခုကြားမှာ အရည်ကြည်အိတ် ဖြစ်သွားတာ ပေါ့။ အရေပြားကို အဏုမြူရောင်ခြည်ဆေးဆိုးပြီး မိုက်ခရိုစကုပ်အောက်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် ထင်းခနဲကို သိသာ မြင်သာတဲ့ အရေပြားရောဂါပါ။ ဒါကြောင့် ရောဂါမသေချာရင် အသားစယူစစ်ဆေးခြင်း (ဘိုင်အော်စီ)လုပ်ပြီး သေချာ အောင် နောက်ထပ် အဏုမြူရောင်ခြည်ဆိုးဆေးသုံးပြီး စစ်ဆေးမှု လုပ်ရ ပါတယ်။

မှားနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ

အရည်ကြည်ဖုတွေတိုင်း ဒီရောဂါတော့ မဟုတ်ရပါဘူး။ ဆင်တူတာ တွေလည်း ရှိတာကိုး။ ဒီအရည်ကြည်အိတ်တွေက များသောအားဖြင့် အုပ်စု လိုက်ပေါက်တာမို့ ရောဂါစပြီးဖြစ်ခါစမှာ ရေကျောက်တို့၊ ရေယုန်တို့နဲ့ မှားနိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးမှာ ရေယုန်ပေါက်တာကတော့ ရှားပါတယ်။

နောက်ပြီး အရည်ကြည်ဖုပေါက်နိုင်တဲ့ (Dermatitis Herpetiformis), (Cicatricial Pemphigoid), (Epidermolysis bullosa) စတဲ့ ရှားပါးရောဂါများနဲ့လည်း လွဲနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီမကူးစက်နိုင်တဲ့ ရှားပါးရောဂါတွေဟာလည်း ကလေးငယ်တွေမှာ ကြုံရနိုင်တာမို့ လိုအပ်ရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘိုင်အော်စီ စစ်တန် စစ်ရပါမယ်။ နောက်ထပ် မှားနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးကတော့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တဲ့ Bullous impetigo ပါ။ အရပ်ထဲမှာတော့ အနာမီးအနာလျှံလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရည်ကြည်ဖုပေါက်တဲ့ အရေပြားကူးစက်နာပါ။ ဗက်တီးရီးယား ပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ကလေးတွေရဲ့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း ဝန်းကျင်မှာ ဦးစွာဖြစ်လေ့ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ထူးခြားတာက ဆေးကုသမှု စောရင် ဒီအနာမီးအနာလျှံဟာလည်း အမာရွတ် မကျန်တတ်ပါဘူး။

ပျောက်ပါ့မလား

မိဘဆိုတော့ စိတ်ပူတာပေါ့။ ဒီပြဿနာကို ပျောက်ပါ့မလား၊ ကုလို့ရသလားဆိုပြီး တစ်မေးတည်း မေးနေတော့တာပါ။ ၎င်းလိုက်၊ ပေါ်လိုက်ဆိုတော့ စိုးရိမ်မယ်ဆိုလည်း စိုးရိမ်စရာပါ။ တကယ်တော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆွေးနွေးခဲ့သလို အော်တိုပျောက်သွားနိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။ လပိုင်းအတွင်း ပျောက်မှာလား၊ နှစ်တွေအတော်ကြာမှ ပျောက်မှာလားတော့ ခန့်မှန်းလို့ မရပေမဲ့ အလိုလို ယူပစ်သလိုတော့ တစ်ချိန်မှာ ပျောက်သွားမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ အရည်ကြည်အိတ်တွေ ပြန်ပေါ်လာတော့ မိဘတွေခမျာ ဟိုဆရာဝန်ပြု၊ ဒီဆရာဝန်ပြန် ချာချာလည်နေပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ ဒီရောဂါက ရှားပါးတာမို့ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တွေ၊ အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်တွေကပဲ ပိုမို ကျွမ်းကျင်စွာ ကုသပေးနိုင်မှာပါ။

သက်သာစေတဲ့ နည်းလမ်းများ

သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် မပျောက်ခင်တော့ သက်သာစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကုသရမှာပါ။ ပင်တိုင်အသုံးများတဲ့ ဆေးကတော့ ဒက်ပဆုံး

(Dapsone) ပါ။ အနာကြီးရောဂါကုသရာမှာ ယနေ့ထိ မပါမဖြစ် သုံးနေရတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးပါ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အရေပြားအကြည်ဖုပေါက်တဲ့ မကူးစက်နိုင်တဲ့ အခြား အရေပြားပြဿနာတော်တော်များများမှာလည်း ဒက်ပဆုံးကို သုံးကြဆဲပါ။ ဒီဆေးက ဆာလဖာတစ်မျိုးဆိုတော့ ဆေးမတိုက်ခင် G.6.PD ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းဓာတ်ကူ ချို့တဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ သွေးတော့ စစ်ရပါတယ်။ ဒက်ပဆုံးအပြင် စတီးရွိုက်သောက်ဆေးတွေကိုလည်း ခဏတစ်ဖြုတ်တော့ သုံးသင့်ရင် သုံးရပါတယ်။ စတီးရွိုက်အပျော့စား လိမ်းဆေးတွေကိုလည်း လိမ်းပေးရပါတယ်။ တကယ်လို့ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် အနာတွေ ဖြစ်သွားရင်တော့ ပိုးသတ်ဆေး၊ လိမ်းဆေး သုံးရပါတယ်။ အယားသက်သာစေဖို့လည်း သောက်ဆေးတွေ ပေးရပါတယ်။ အယားသက်သာရင် မကုတ်တော့ဘူးပေါ့။ မကုတ်ရင် အရည် ကြည်အိတ်တွေလည်း ပေါက်မသွားတော့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ပြဿနာဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။

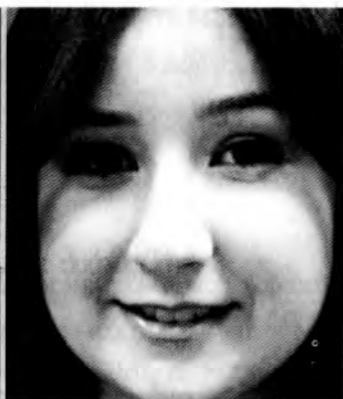
ရှင်းပြဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်

နာတာရှည်ရောဂါဆိုတော့ မိဘတွေကိုပဲ ရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝ ရှင်းပြဖို့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်တန် အိမ်ပြန်သွားမယ့် ရောဂါမို့ စိတ်ပူစရာ မရှိတဲ့အကြောင်း နှစ်သိမ့်အားပေးဖို့ပါ။ ကလေးမှာ အရည်ကြည်ဖု တွေ ဟိုနားပေါက်၊ ဒီနားပေါက်နဲ့ စိတ်ပူမယ်ဆိုလည်း ပူကြမှာပါ။ ကူးလည်း မကူး၊ မျိုးရိုးလည်း မလိုက်၊ အမာရွတ်လည်း မကျန်တဲ့ ရောဂါမို့ စိတ်ရှည် သည်းခံပြီးတော့သာ ကလေးအရွယ်ရောက်အောင်ထိ စောင့်ပေးရုံပါ။ ရှားပါး ရောဂါမို့ ကြုံရခဲပေမယ့် ဗဟုသုတရရုံသာ ဆွေးနွေးလိုက်တာပါ။

Child Health & Parenting, April, 2014.



ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံ



ပြန်လဲကောင်းရန်အတွက်



ဝက်ခြံပေါက်ရင် နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့ပဲ ကုစေ
ချင်ပါတယ်။ လူငယ်တွေက အတွေ့အကြုံ
လည်း နုနယ်သေးတာမို့ မိဘတွေကပဲ
လမ်းပြ ထိန်းကျောင်းပေးရမှာပါ။

ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံ

ဝက်ခြံကို ကာကွယ်တဲ့ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေ မရှိတာမို့ လူတိုင်းလိုလို ဘဝတစ်သက်တာမှာ အနည်းနဲ့အများ ဝက်ခြံပေါက်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူပျို၊ အပျို ဖြစ်ခါစမှာ အနည်းဆုံး တစ်လုံးစ၊ နှစ်လုံးစ ဝက်ခြံဖုလေးတွေ ပေါက်တာကိုတော့ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒီအချိန်မှာ အခြားကိုယ် အင်္ဂါတွေ ပြောင်းလဲမှုရှိသလို အရေပြားမှာလည်း ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိနေတာကြောင့်ပါ။

သွေးသားပြောင်းတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်

လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်လို့ ရုပ်ရောစိတ်ပါ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိတဲ့အထဲမှာ အရေပြားအဆီအိတ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုကလည်း အဓိက ထူးခြားချက်တစ်ခုပါ။ ဒီအရွယ် ဒီအချိန်မှာ အင်ဒရိုဂျင်ဟော်မုန်း (Androgen hormone) တွေ အများအပြား ထွက်လာပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ အလယ်လွှာထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အဆီအိတ်တွေ (Sebaceous gland) ဟာ အဲဒီ ဟော်မုန်းကြောင့် ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတက်ကြွလာပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်း အရေပြားအဆီ (Sebum) တွေ ပိုထွက်လာတယ် ဆိုပါတော့။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဆီပြွန်ပေါက်ကနေ အဆီတွေကို အရေပြားပေါ် စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အဆီ ပေါက်ပိတ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဝက်ခြံဖု ပေါက်တော့တာပါပဲ။ အဆီအိတ်တွေ မဖွံ့ဖြိုးခင် ဆယ်နှစ်လောက်အရွယ်မှာ ဝက်ခြံပေါက်တယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်ခါမှ ဝက်ခြံပြဿနာနဲ့ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင် ရတော့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံ (Teen acne) လို့ ခေါ်ကြ

သလို လူပျို၊ အပျိုပေါက်စ ဝက်ခြံ (Puberty acne)လို့လည်း ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ လူကြီးမဖြစ်ခင် ပေါက်တဲ့ဝက်ခြံမို့ Pre-adolescent acne လို့လည်း ခေါ်လေ့ရဲ့။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ဆေးဝေါဟာရအရ ဝက်ခြံ (Acne) ကို အက်နီလို့ အသံထွက်တဲ့အကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ (တချို့က အက်နက်လို့ ခေါ်နေကြလို့ပါ။) အရပ်အခေါ်ကတော့ ဝက်ခြံဖုလေးတွေကို ပင်ပယ် (Pimple) တဲ့။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဆယ်ကျော်သက် ဝက်ခြံဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တွေ့ရဆိုပဲ။ အသက်နည်းနည်း ကြီးလာရင်တော့ (အသက်နှစ်ဆယ်နဲ့ သုံးဆယ်ကြားအရွယ်) အယောက်တစ်ရာမှာ ငါးဆယ်လောက်ပဲ ဆက်ပြီး တွေ့ရတော့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝက်ခြံပြဿနာကို လူတိုင်း သူ့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ အနည်းဆုံး တစ်ခါ တစ်ကြိမ်လောက်တော့ ကြုံဖူးကြမှာပါ။

ဘယ်နေရာတွေ ဝက်ခြံပေါက်

ဝက်ခြံ ဘယ်နေရာတွေ ပေါက်တာကို အထူးပြောစရာ လိုမယ်မထင်ပါဘူး။ မြင်ဖူး၊ ကြုံဖူးနေကြတာမို့ပါ။ အဆီအိတ်တွေ ထူထပ်များပြားတဲ့ နေရာမှာ ပိုပေါက်တာပါ။ မျက်နှာမှာဆိုရင် နဖူး၊ ပါး၊ မေး၊ နှာခေါင်းစတဲ့ နေရာတွေပါ။ ပခုံး၊ ကျောအပေါ်ပိုင်းနဲ့ ရင်ဘတ်မှာလည်း ပေါက်တာပါပဲ။ ပခုံး၊ ကျော၊ ရင်ဘတ် စတဲ့ နေရာက ဝက်ခြံဖုတွေကို ဘေးလူမမြင်ကြပေမဲ့ မျက်နှာပေါ်က ဝက်ခြံကိုတော့ ဖုံးလို့မရ၊ ဖိလို့မရနဲ့ စိတ်ပူကြပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်က ဝက်ခြံကိုတော့ အလှပျက်မှာစိုးလို့ စိတ်ပူကြသလို ကျောနဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်က အဖုလေးတွေကိုတော့ ဝက်ခြံလို့ မထင်ဘဲ အခြားရောဂါထင်ပြီး စိုးရိမ်ကြတာမျိုးလည်း မကြာခဏ ကြုံရပါတယ်။ အပူဖုလား၊ ဓာတ်မတည့်တာလား၊ သွေးသားမမှန်လို့လား စသဖြင့် တွေးပြီး ပူပန်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တကယ်တော့ မိန်းကလေးတွေ ရာသီသွေးပေါ်ခါနီးမှာ ဝက်ခြံဖုတွေ ပိုဆိုးလာတတ်တာဟာ ဓမ္မတာပါ။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့်ပါ။ စိုးရိမ်စရာကိစ္စ မဟုတ်ရပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာလည်း ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ အပြောင်းအလဲကြောင့် ဝက်ခြံတွေ ပိုပြီး ပေါက်တတ်ပါတယ်။ သဘာဝပါ။

သွေးသားချင်းတော့ မတူပါ

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သွေးသားချင်းက မတူလေတော့ ဝက်ခြံ ပြဿနာကလည်း အတိမ်အနက် မတူပါဘူး။ သာမန်အဖုလေးတွေ လေးငါးလုံး ပေါက်တာမျိုးရှိသလို မျက်နှာမှာ ပျစ်ခဲနေအောင် ပေါက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့က မျက်နှာမှာပဲပေါက်ပြီး တချို့ကျတော့ မျက်နှာရော ပခုံးတို့၊ ကျောတို့ပါ ပေါက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ဝက်ခြံက ရောင်ရမ်းနီရဲနေသလို တချို့ကျတော့လည်း အဖြူဆံလေးတွေနဲ့ပါ။ မိဘမျိုးရိုးမှာ ဝက်ခြံအပြင်းစားတွေ ပေါက်ခဲ့ဖူးရင်တော့ ဆိုးမွေတွေ ရပြီသာမှတ်ပေတော့။

ဝက်ခြံခေါင်းထိပ်က မည်းတာရှိသလို ဖြူနေတာလည်း ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Black head၊ White head တဲ့။ တချို့ကျတော့ နီရဲတဲ့အဖုတွေ၊ ဒါထက်ဆိုးရင် ပြည်ဝတ်တည်နေတဲ့ ဝက်ခြံဖုပေါ့။ အဆိုးဆုံးကတော့ ဝက်ခြံအိတ်၊ ဝက်ခြံပုန်းတွေပါ။ ဝက်ခြံဟာ ရောင်ရမ်းပြီး အိမ်ဖွဲ့သွားတာပါ။ Cyst လို့ခေါ်တဲ့ အဆင့်ပါ။ အရေပြားထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ နီနီရဲရဲ အဖုအကျိတ် အရည်အိတ်ပေါ့။ အရပ်အခေါ် ဆင်ဝက်ခြံပါပဲ။ ခြံပြောရရင် ဝက်ခြံဆိုတာ သာမန်အဖုလေးကနေ နီရဲရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်တဲ့ ပြည်တည်နာအထိ အဆင့်အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်တာပါ။

ဝက်ခြံ ပျောက်ချင်တယ်

ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံနည်းသေးတော့ ထွက်လာတဲ့ ဝက်ခြံတွေကို ဘာလုပ်ရမှန်း မသိရှာပါဘူး။ ရှက်သလိုလို၊ ဘာမှ မဖြစ်သလိုလိုနဲ့ပါ။ မိဘတွေက ဂရုတစိုက်နဲ့ ဆရာဝန်ဆီ ပို့ပေးရင် တောင်မှ တချို့က မသွားချင်ကြပါဘူး။ ကြောက်သလိုလိုနဲ့ပေါ့။ တချို့ကျတော့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေညွှန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လုပ်တော့တာပါ။ ဟိုဆေးဝယ်လိမ်း၊ ဒီဆေးဝယ်သောက်နဲ့ လမ်းမှားလိုက်ကြပါတယ်။ ထုံးတို့၊ သွားတိုက်ဆေးတို့၊ သနပ်ခါးတို့တဲ့ နည်းတွေလည်း လုပ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး လှချင်ပချင်တဲ့ အရွယ်ဆိုတော့ မှန်ခဏခဏကြည့်ပြီး ညှစ်တော့တာပါပဲ။ အကျိုးဆက်တွေကတော့ ဝက်ခြံတွေ ပိုဆိုးလာတဲ့အပြင် ပျောက်သွားတဲ့အခါ မှာလည်း အညှိအမည်း၊ ဒါမှမဟုတ် အနီအရဲ အရာတွေ၊ အမာရွတ် အချိုင့်တွေ

ကျန်ခဲ့ပါလေရော။ ဒီတော့ ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေ ဝက်ခြံနဲ့ စပြီး ရင်ဆိုင်ရတဲ့အချိန်မှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကုစေချင်တာပါ။ သွေးသားပြောင်းလို့ ဝက်ခြံပေါက်တာ ရှက်စရာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်းလည်း သိစေချင်တာပါ။ တစ်ဆက်တည်း ရှောင်ရမယ့် အမူအကျင့်ဆိုးတွေလည်း ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

ဝက်ခြံပျောက်ချင် ဒါတွေပြင်

မထင်မှတ်တဲ့ အမူအကျင့်လေးတွေဟာ ဝက်ခြံကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ ဝက်ခြံဖုလေးတွေကို မကြာခဏ ကိုင်ကြည့်တာ၊ စမ်းကြည့်တာ၊ ဖဲ့တာ၊ ဆွတာ၊ ဆိတ်တာ၊ ညှစ်တာတွေပါ။ သာမန် ဝက်ခြံကနေ နီရဲရောင်ရမ်းပြည်တည်တဲ့ ဝက်ခြံကြီးတွေ ဖြစ်သွားနိုင်လို့ပါ။ ဆံပင်တွေလည်း မျက်နှာပေါ် မဝဲပါစေနဲ့။ ဆံပင်မှာရှိတဲ့ အဆီ၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေ (ကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာ၊ ဆေးဆိုးတာ လုပ်ခဲ့ရင်)ဟာ မျက်နှာပေါ် စွန်းထင်းပြီး ဝက်ခြံကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ တယ်လီဖုန်းကိုလည်း ပါးပေါ်ဖိကပ်ပြီး ကြာကြာမပြောပါနဲ့။ အဖိခံရတဲ့နေရာမှာ အဆီပေါက်ပိတ်ပြီး ဝက်ခြံပိုထွက်စေပါတယ်။ စာအုပ်တွေနဲ့ လေးပင်နေတဲ့ ကျောပိုးအိတ်လွယ်ထားတဲ့ ကျောင်းသားလေးတွေရဲ့ ကျောမှာ ဝက်ခြံပေါက်တာ ဒီသဘောပါပဲ။ အဆီပါတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို မသုံးမိပါစေနဲ့။ အဆီတွေက အဆီပေါက်ပိတ်စေပြီး ဝက်ခြံ ပိုပြီးပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။ သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း Oil free၊ Non comedogenic၊ Non acnegenic စတဲ့ စာတန်းလေးတွေပါတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းပဲ သုံးပါ။ မျက်နှာခဏခဏ သစ်တာလည်း ကောင်းတဲ့အကျင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်နဲ့ ညအိပ်ရာဝင် နှစ်ကြိမ်ဆို လုံလောက်ပါပြီ။ ခဏခဏသစ်တော့ အသားခြောက်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဆီအိတ်တွေက အဆီတွေ ပိုထုတ်လွှတ်ပြီး ဝက်ခြံပိုဆိုးတာပဲ အဖတ်တင်မှာပါ။ စာမေးပွဲ၊ အင်တာဗျူး၊ ဖြေခါနီးမှာလည်း ဝက်ခြံတွေ ပိုလို့ပိုလို့ ပေါက်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးလေ ဝက်ခြံပေါက်လေပါ။ အိပ်ရေးပျက်ခံပြီး ဂိမ်းဆော့တာ၊ Facebook ကြည့်တာတွေကလည်း ဝက်ခြံတွေကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရှောင်ရှားရမယ့် အရေးကြီးဆုံး အမူအကျင့်ကတော့ ဟိုလူက အကြံပေး၊ ဒီလူက ညွှန်ပေးတဲ့ ဆေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ်

ဆေးလိုလို၊ အလှကုန်ပစ္စည်းလိုလို ပစ္စည်းတွေကို လက်တည့်စမ်းတဲ့ကိစ္စပါ။ များသောအားဖြင့် အဲဒီပစ္စည်းတွေမှာ အန္တရာယ်များတဲ့ စတီးရွိုက်တွေ ပါတာမို့ လုံးဝ မသုံးသင့်ပါဘူး။ အရပ်ထဲမှာ လွဲမှားပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးစွဲနေတဲ့ ဆေးတောင့် လေးတွေ၊ နယ်စပ်ကဝင်တဲ့ တရားမဝင် အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ အများကြီး ရှိနေလို့ပါ။

နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်စေချင်

ဝက်ခြံပေါက်ရင် နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့ပဲ ကုစေချင်ပါတယ်။ လူငယ် တွေက အတွေ့အကြုံလည်း နုနယ်သေးတာမို့ မိဘတွေကပဲ လမ်းပြ ထိန်းကျောင်းပေးရမှာပါ။

ကိုယ့်ရဲ့သားသမီး အချိန်တန်အရွယ်ရောက်လို့ ဝက်ခြံတွေပေါက်လာ ရင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မထားဘဲ စနစ်တကျ ကုသပေးစေချင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီ ပြဖို့ အခြေအနေမပေးရင်လည်း ဆရာဝန်လက်မှတ် မလိုဘဲ ဝယ်လို့ရတဲ့ OTC ဝက်ခြံလိမ်းဆေးတွေ ရှိနေတာပါ။ အဲဒီဆေးတွေထဲမှာ Salicylic acid၊ Benzoyl peroxide၊ Sulphur စတဲ့ အမည်တွေ ပါလေ့ ရှိပါတယ်။ အညွှန်း အတိုင်းသာ တိတိကျကျ သုံးစွဲရင် တော်တော်တန်တန် ဝက်ခြံ ဖုလေးတွေ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အမူအကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ရှားရင်လည်း ရှိပြီး ဝက်ခြံတွေ ပိုဆိုးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ များပြားပြင်းထန်တဲ့ ဝက်ခြံ တွေကိုတော့ ဆရာဝန်ဆီ ပြကို ပြရမှာပါ။ မဟုတ်ရင် နုနယ်တဲ့ ဆယ်ကျော် သက်လေးတွေရဲ့ မျက်နှာမှာ အညိုအမည်းနဲ့ အမာရွတ်ကြီးတွေ စွဲကျန်ရစ်မှာ စိုးရပါတယ်။ မှန်ကြည့်တိုင်း စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်နေမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတောင် နည်းသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဝက်ခြံကြောင့် ဆယ်ကျော်သက် လေးတွေ ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ မထိခိုက်စေချင်လို့ အကြံပြုဆွေးနွေး လိုက်ရတာပါ။

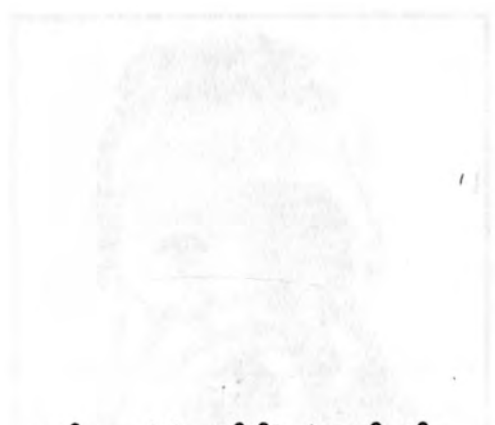
Eternal Light Fashion & Beauty Guide, March, 2015.



လက်သည်းကိုက်တဲ့
အကျင့်



လက်ကိုင်-မြေယာကံစာ
ဦးဂုဏ



ထပ်ကာတလဲလဲ အကိုက်ခံရတဲ့ လက်သည်း
ဟာ ဘယ်လိုမှ မလှပနိုင်တော့ပါဘူး။ စော
စောကပြောခဲ့တဲ့ လက်သည်းအရင်းက
ကျူတီကယ် အလွှာကလည်း ကြာတော့
ပျက်စီးသွားပါတယ်။

လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်

တစ်ချိန်တုန်းက နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတချို့ရဲ့ အလှပြဇာတ်ပုံတွေမှာ လက်ညှိုးထိပ်လေးကိုကိုက်ပြီး ဟန်ပြနေတာကို မကြာခဏ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ချစ်စဖွယ်လို့ ပြောရမလား၊ မခိုတရိုလို့ ပြောရမလား၊ စတိုင်တစ်ခုအဖြစ်တော့ ရှိခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ဟန်ပြရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အမြဲလိုလို လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့် (Nail biting) စွဲသွားရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

လက်သည်းကို ဘယ်လို ဖွဲ့စည်းထားသလဲ

လက်သည်း၊ ခြေသည်းကို အလွန်မာကျောတဲ့ ကာရာတင်ဆိုတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ လက်သည်းအောက်မှာ လက်သည်းအိပ်ရာ (Nail bed) ရှိပြီး အဲဒီအိပ်ရာခြေရင်းမှာတော့ မက်ထရစ်(Matrix) ဆိုတဲ့ တစ်သျှူးတွေ ရှိပါတယ်။ လက်သည်းကို မွေးဖွားပေးတဲ့ နေရာပေါ့။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် လက်သည်းဟာ တစ်လမှာ သုံးမီလီမီတာ (တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံကျော်)လောက် ရှည်ထွက်လာတာဟာ အဲဒီ မက်ထရစ်က မွေးဖွားပေးလို့ပါ။ လက်သည်းရဲ့ အရင်းမှာတော့ ကျူတီကယ် (Cuticle) ဆိုတဲ့ တစ်သျှူးအလွှာပါးရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့တာဝန်ကတော့ လက်သည်းအောက်ထဲကို (တစ်နည်းအားဖြင့် မက်ထရစ်ထဲကို) ရေတွေ၊ ရောဂါပိုးမွှားတွေ မဝင်အောင် ကာကွယ်တားဆီးပေးတာပါ။ ဒီကျူတီကယ်အလွှာ ထိခိုက်ပျက်စီးလို့ကတော့ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ဝင်တော့မှာပါ။

လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်

ဒီအကျင့်က မလုပ်ရ မနေနိုင်အောင်ကို စိတ်စွဲသွားတဲ့ အကျင့်ဆိုးပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တွေကတော့ Obsessive Compulsive Disorder (OCD) ဆိုပြီး အမည်ပေးထားပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ ပိုပြီး အတွေ့များပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာတော့ အသက် ၇ နှစ်ကနေ ၁၀ နှစ်အရွယ်တွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းက လက်သည်းကိုက်တာ၊ လက်စုပ်တာ လုပ်သတဲ့။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေရဲ့ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းက လည်း လက်သည်းကိုက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့က လက်တစ်ချောင်းတည်းစုပ်တာ၊ တချို့က သုံးချောင်းစုပ်တာ၊ ကလေးတွေဆိုရင် ငါးချောင်းစလုံးစုပ်တာ စသဖြင့် အမူအကျင့်တွေ ကွဲပြားပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲစုပ်စုပ် လက်စုပ်တဲ့အကျင့်ကို အရေးပြားဆရာဝန်တွေက Onychophagia လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Onycho ဆိုတာ လက်သည်းပါ။ Phagia ကတော့ စားတာ၊ မျိုတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ပြောရရင် လက်သည်းစားခြင်းပေါ့။ ကိုယ့်အသားကိုယ် ပြန်စားတဲ့အကျင့်ဆိုးပေါ့။ တချို့ ကလေးတွေကျတော့ လက်စုပ်တာအပြင် သူတို့ရဲ့ ဘောပင်တို့၊ ခဲတံတို့ကိုလည်း မကိုက်ရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြတာပါ။ ခဲတံအရင်းမှာဆို သွားရာတွေထပ်နေတာပါ။ အချိုင့်အခွက်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။ တချို့ ဘယ်လောက်တောင် ဆိုးသလဲဆိုတော့ လက်စုပ်ပြီး အိပ်ပျော်သွားတာမျိုး ရှိတဲ့အပြင် လက်ကို မစုပ်ရရင် သွားကြိတ်သတဲ့။

မလှမပ လက်သည်း

ထပ်ကာတလဲလဲ အကိုက်ခံရတဲ့လက်သည်းဟာ ဘယ်လိုမှ မလှပနိုင်တော့ပါဘူး။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ လက်သည်းအရင်းက ကျူတီကယ်အလွှာကလည်း ကြာတော့ ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ဒီတော့ လက်သည်းအရင်းအောက်ထဲကို ရေနဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေ အတားအဆီးမရှိ ဝင်တော့တာပေါ့။ ဒါကြောင့် လက်ပန်းခုံးကြွတက်ပြီး ရောင်လာတာမျိုး၊ လက်သည်းမှိုဝင်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ထက်ဆိုးတာက မက်ထရစ်ပါ ထိခိုက်ပြီး လက်သည်းရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဟန့်အတား ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ လက်သည်းတွေရဲ့ မျက်နှာပြင် မညီတာ၊ တွန့်ခေါက်တာ၊ လှိုင်းထတာတွေ ဖြစ်ပါလေရော။ လက်သည်း

ကိုကိုက်တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကြောင့်လည်း လက်သည်းတွေဟာ ပဲ့တာ စောင်းတာနဲ့ တကယ့်ကို မလှမပ လက်သည်းတွေပါ။

သွားတွေလည်း ထိတာပဲ

လက်သည်းနဲ့သွားကို ယှဉ်ကြည့်ရင် သွားက ပိုမာပေမယ့် ကိုက်ဖန် များတော့ သွားလည်းထိတာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ရှေ့သွားတွေ ပဲ့တာ၊ ယိုင်တာ၊ စောင်းတာတွေ ဖြစ်တဲ့အပြင် သွားဖုံးတွေလည်း ရောင်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး လက်စုပ်ရာကနေ တံတွေးတွေ ပိုထွက်လာပြီး နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်ဟာ တစ်ချိန်လုံး စိုနေတတ်ပါတယ်။ ကြာတော့ တံတွေးလောင်ပြီး ပါးစပ် ဝန်းကျင်မှာ နီရဲရောင်ရမ်းတာမျိုး မကြာခဏ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပါးစပ်ဝန်းကျင်နဲ့ နှုတ်ခမ်းရောင်ရမ်းနေတဲ့ လူနာတွေရင် ဆရာဝန်တွေက လက်စုပ်တဲ့အကျင့်၊ လက်သည်းကိုက်တဲ့အကျင့် ရှိသလားဆိုပြီး စူးစမ်း မေးမြန်းလေ့ ရှိပါတယ်။

ရောဂါတွေလည်း ကူးတာပေါ့

လက်သည်းထိပ်ရဲ့ အောက်ဟာ ရောဂါပိုးတွေ၊ ကပ်ပါးပိုးတွေ၊ သန့်ဥတွေရဲ့ ခိုအောင်းရာ နေရာကောင်းတစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့် လက်သည်း ရှည်ရှည်ထားတဲ့သူတွေ၊ လက်ဆေးပျင်းသူတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေကို လက် သည်းကတစ်ဆင့် သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တုတ်ကောင်၊ သန်ကောင်တွေ ဟာ လက်သည်းကတစ်ဆင့် ပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး ကူးစက်သွားတာပါ။ ပြောရရင် စအိုဝန်းကျင်မှာ ယားလို့ကုတ်တာလည်း ဒီလက်သည်းပဲ၊ ပါးစပ်ထဲစုပ်တာ လည်း ဒီလက်သည်းပဲဆိုတော့ စအိုဝန်းကျင်က တုတ်ကောင်ဥတွေ ပါးစပ်ထဲ ရောက်သွားတာ ဘာမှမဆန်းပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ၊ မြေကြီးထဲ၊ ရွံ့နွံထဲမှာ ဆော့ ကစားပြီး လက်ကို စင်ကြယ်အောင်မဆေးဘဲ လက်စုပ်ရင် သန့်ဥတွေ ပါးစပ်က တစ်ဆင့် ကိုယ်ထဲ အလွယ်တကူ ဝင်သွားပါလေရော။ ရောဂါပိုးတွေ ဝင်သွားရုံ တင်မကဘူး၊ ရှားရှားပါးပါး လက်သည်းပါပဲ့ထွက်ပြီး ဗိုက်ထဲဝင်သွားနိုင် ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဆိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ သန်ထိုးလို့ ဗိုက်နာတတ်သလို မာကျော နေတဲ့ လက်သည်းခွဲ အပဲ့ကြောင့်လည်း အခန့်မသင့်ရင် ဗိုက်နာတတ်ပါတယ်။

အကျင့် ဘယ်လို ဖျောက်မလဲ

မလုပ်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းနေတဲ့ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို ပပျောက် သွားအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာက လွယ်လွယ်နဲ့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် အရက်သမား အရက်ဖြတ်ဖို့ ခက်သလို ဆေးလိပ်စွဲနေတဲ့သူ ဆေးလိပ်ဖြတ် ဖို့လည်း မလွယ်လှပါဘူး။ ဆေးလိပ်တို့၊ အရက်တို့ဆိုတာက ဝယ်မှ ရတာပါ။ ဝယ်လို့မရရင် ဘယ်လိုမှ သုံးစွဲခွင့် မရတော့တာမို့ တော်ပါသေးတယ်။ လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်ကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဆိုတော့ အချိန် မရွေး ကိုက်လို့ရနေတာပါ။ လက်ဖြတ်ပစ်လို့မှ မဖြစ်နိုင်တာ။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ ဒီအကျင့်ဆိုးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုသာ ရှင်းပြနိုင်တာပါ။ အကျင့်ပြတ် အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာက ကာယကံရှင်ကလည်း လိုလိုလားလားရှိပြီး မိသားစုဝင် တွေနဲ့ အနီးကပ် စောင့်ရှောက်သူတွေကလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီမှ အောင်မြင်နိုင် ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်များထံ အကူအညီ တောင်းပြီး အမူအကျင့်ဆိုင်ရာကုထုံး (Behavior Therapy) နဲ့ ကုသရတာ မျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အခါးတော့ ကြောက်တယ်

တကယ်တမ်းကျတော့ လက်စုပ်တဲ့သူတွေဟာ အခါးဓာတ်ကိုတော့ မနှစ်မြို့ပါဘူး။ ဒီတော့ လက်ထိပ်ကို ခါးနေအောင် လုပ်ရတာပေါ့။ ကျွန်တော် ကတော့ အလွန်ခါးတဲ့ ငှက်ဖျားဆေးပြားကို အမှုန်ကြိတ်ပြီး လက်ထိပ်တွေကို တို့ပေးလိုက်တာပါ။ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက် တို့ပေးလိုက်ရင် လက်ကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ရဲတော့ပါဘူး။ နောက်တစ်နည်းကတော့ အခါးဓာတ် ပါတဲ့ လက်သည်းဆိုးဆေး လိမ်းပေးတဲ့နည်းပါပဲ။ Denatonium benzoate ဆိုတဲ့ ဓာတုဓာတ်ပေါင်းပါတဲ့ လက်သည်းဆိုးဆေးဟာ အင်မတန်မှ ခါးတာမို့ လက်သည်းကိုက်တဲ့သူတွေကို ကုစားရာမှာ အတော်အသုံးတည့်တာ လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့ကတော့ လက်ထိပ်တွေကို ပလတ်စတာတွေ၊ ပတ်တီး တွေနဲ့ စည်းပေးတဲ့နည်းလမ်းကို သုံးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေကို အလစ်မှာ ဆွဲခွာပြီး ပြန်စုပ်တာမျိုးလည်း ရှိလေရဲ့။ မစုပ်ရ မနေနိုင်၊ မကိုက်ရ မနေနိုင်ပေါ့။

ပါးစပ်နဲ့ လက် အလုပ်များပါစေ

လက်နဲ့ပါးစပ် မထိတွေ့အောင် လက်၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို အလုပ် များနေအောင် လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ လက်ကို အရပ်လေးတွေ ဆော့ကစားခိုင်း တာမျိုး၊ အိတ်ကပ်ထဲ နှိုက်ခိုင်းတာမျိုး၊ အကြွေစေ့လေးတွေ ကိုင်ခိုင်းတာမျိုး (ခက်တာက မြန်မာပြည်မှာ အကြွေစေ့ မသုံးတော့တာ)၊ ဒါမှမဟုတ် တယ်လီ ဖုန်းစကရင်ကို ပွတ်သပ်ပြီး ဂိမ်းဆော့တာမျိုး (ဂိမ်းစွဲသွားမှာလည်း ကြောက် ရပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကွမ်းစားခါမှ ကွမ်းပါစွဲသွားတာမျိုး)၊ လက်နဲ့ တစ်ခုခုကို ဒရမ်တီးသလိုမျိုး ခေါက်ခိုင်းတာမျိုး စသဖြင့်ပေါ့။ ပါးစပ်အလုပ် များနေအောင်ကတော့ ချူးဂန်းစားခိုင်းတာ၊ မကြာခဏ ရေသောက်ခိုင်းတာ၊ အဆာပြေအဖြစ် မုန့်လေးတွေကို မပြတ်စားခိုင်းတာ (ဥပမာ - နေကြာစေ့ စားခိုင်းတာ)၊ သီချင်း တိုးတိုးလေး ဆိုခိုင်းတာ စသဖြင့် အမူအကျင့်အသစ်နဲ့ အစားထိုးယူရမှာပါ။

ပြင်ကြပါ

တကယ်တော့ လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်ဆိုးဟာ ဘယ်လိုမှ မကောင်းပါဘူး။ ကလေး၊ လူကြီး ဘယ်သူမှ မလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စပါ။ တချို့ ဆိုရင် အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်းနေရင်း ကိုက်တာ၊ စာကြည့်ရင်း၊ တီဗွီကြည့် ရင်းကိုက်တာ၊ မော်တော်ကားစီးရင်းကိုက်တာ၊ စာသင်ရင်းကိုက်တာ စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပေမယ့် ဘယ်အချိန်ကိုက်ကိုက် ဘယ်လိုမှ ကောင်းတဲ့ကိစ္စ မဟုတ် ပါဘူး။ ဓာတ်ပုံအရိုက်ခံရင်း လက်သည်းကိုက်ပြတဲ့ အမျိုးသမီး ဆယ်လီ ဘရစ်တီတွေကိုလည်း ရှုတ်ချရမှာပါ။ လူငယ်တွေ အားကျသွားမှာ စိုးလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအကျင့်ဆိုးကို ကြီးစားပြီး ပြင်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Eternal Light Fashion & Beauty Guide, March, 2014.



ကလေးတွေရဲ့ ငါးမျက်စိ



ဝိသုဒ္ဓိသုတ်၊ နိဂ္ဂဟသုတ်

အဓိကအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ တိုက်ရိုက်
ထိတွေ့ပြီးမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားပေမယ့် အဝတ်
အစားက တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါ
တယ်။ သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ ကူးစက်ခြင်း
ပေါ့။

ကလေးတွေရဲ့ ငါးမျက်စိ

မိဘဆိုတာ မိမိရဲ့ ရင်သွေးကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ ကြည့်နေတာချည်းပါ။ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အမူအကျင့်၊ အသွင်အပြင်တွေကို တစိုက်မတ်မတ် ကြည့်နေကြသူချည်းပါ။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ခဲ့ရင် စိတ်ပူပါလေရော။ ဆရာဝန်ဆီ သွားချင်သွား၊ ဒါမှ မဟုတ် ဟိုဟာလုပ် ဒီဟာလုပ်၊ ဟိုပြေး ဒီပြေးနဲ့ သက်သာရာ သက်သာကြောင်း လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို မိဘတွေ စိတ်ပူစေရတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေထဲမှာမှ ကလေးရဲ့ အရေပြားပေါ်က ငါးမျက်စိလို့ အဖုသေးသေးတွေကလည်း ပြဿနာပါပဲ။ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ကလေးကို လက်ဆွဲပြီး ဆရာဝန်တွေဆီ လာရောက်ပြသလေ့ရှိတဲ့ အတွေ့များတဲ့ အရေပြား ပြဿနာတစ်ခုပါ။ မြန်မာလို ဆီလျော်အောင် ငါးမျက်စိလို့ တိုတိုပြောလိုက်ရပေမယ့် ဆေးပညာအရ တကယ့်နာမည်ကတော့ အရှည်ကြီးပါ။ မိုလပ်စကမ် ကွန်တာဂျီအိုဆန်(Molluscum Contagiosum) တဲ့။ တစ်နှစ်အရွယ်ကနေ ဆယ်နှစ်အရွယ် ကလေးတွေမှာ အတွေ့အများဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေရဲ့ ငါးမျက်စိလို့ ဆိုလိုက်တာပါ။

ဘယ်လို အဖုလေးတွေပါလိမ့်

အသားရောင် ခပ်ခုံးခုံး အဖုလေးတွေပါ။ ပင်အပ်ခေါင်းသာသာ အရွယ်ကနေ ကုလားပဲစေ့အရွယ်ထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာပြင်ကလည်း ပြောင်ချောချောနဲ့ပါ။ အလုံးအရေအတွက်ကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ လေးငါးလုံးလောက်ကနေပြီး လေးငါးဆယ်လောက်အထိ ရှိချင်

ရှိတတ်တာပါ။ ကလေးရဲ့မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ် စတဲ့ နေရာတွေမှာ အတွေ့များပါတယ်။ ကြာလေ အဖုလေးတွေ မသိမသာ ကြီးလာလေပါ။ နောက်ပြီး ခုံးနေတဲ့ထိပ်က အထဲကို ချက်လို ချိုင့်ဝင်သွားတာမျိုး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သေချာအနီးကပ်ကြည့်မှ အဲဒီအချိုင့်ကို မြင်ရတာပါ။ ဒီရောဂါရဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာ ဆိုပါတော့။

ပြဿနာပေးတတ်သလား

ဘာပြဿနာမှ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပေးတဲ့ရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ လုံးဝ မနာပါဘူး။ တချို့တလေတော့ နည်းနည်းယားတတ်ပါတယ်။ ယားလို့ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် ပဲ့တာ၊ သွေးထွက်တာ ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အမာရွတ် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် ပြင်ပက ဗက်တီးရီးယားတွေ ဝင်သွားနိုင်ပြီး အနာဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှားရှားပါးပါး ရှိတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေမှာတော့ မိဘတွေကသာ စိတ်ပူကြပေမယ့် သူတို့ကတော့ ဘာသိဘာသာပါ။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ မျက်နှာမှာ ပေါက်ခွဲရင် အလှပျက်မှာကို စိုးရိမ်လေ့ ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့် ပေါက်တာလဲ

တကယ်တော့ ဒီငါးမျက်စိလို့ခေါ်တဲ့ အဖုငယ်လေးတွေဟာ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ အတိအကျပြောရရင် DNA Pox Virus ပေါ့။ လူမှာပဲဖြစ်တဲ့ ရောဂါပါ။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာရှိတဲ့ရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ လူလူချင်းပဲ ကူးတဲ့ ရောဂါပါ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်မှာ မျိုးကွဲလေးခု တောင် ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေမှာဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစားက မျိုးကွဲနံပါတ် တစ်ပါး၊ မျိုးကွဲနံပါတ် နှစ်ကျတော့ လူကြီးတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါအမျိုးအစားတွေထဲမှာ ငါးမျက်စိရောဂါလည်း ပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေကျတော့ လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်မှာပဲ ငါးမျက်စိတွေ တွေ့ရတာပါ။

ဘယ်လို ကူးတာလဲ

အရေပြားနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့တာကနေပဲ ကူးစက်သွားတာပါ။ ကလေးတွေဆိုတော့ အချင်းချင်း အိမ်မှာ၊ မူကြိုမှာ၊ ကျောင်းမှာ၊ ရေကူးကန်မှာ ဆော့ကစားရင်းနဲ့ပဲ တစ်ယောက်ကနေတစ်ယောက် ကူးစက်သွားတာပါ။ တကယ်တော့ အဲဒီလို ကူးစက်ခံရရင် ချက်ချင်း ငါးမျက်စိအဖုတွေ ပေါ်မလာ သေးပါဘူး။ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်ကနေ နှစ်လလောက်ကြာမှ အဖုလေးတွေ တစ်လုံးစ၊ နှစ်လုံးစ ပေါ်လာတာပါ။ အဲဒီအဖုလေးတွေကို မိမိဘာသာ ကုတ်ရာ ကတစ်ဆင့် အခြားနေရာတွေကို ပြန့်ကုန်တာပါ။ Auto inoculation လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ ချိုင်း စတဲ့နေရာတွေမှာ ဟိုတစ်လုံး ဒီတစ်လုံး ပြန့်ကုန်ပါလေရော။ တချို့ကျတော့ မျက်နှာပေါ်မှာပဲ ပျစ်ခဲနေအောင် ပေါက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အဓိကအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပြီးမှ ကူးစက်ပြန့်ပွား ပေမယ့် အဝတ်အစားကတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ သွယ်ဝိုက်သော နည်းနဲ့ ကူးစက်ခြင်းပေါ့။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ရေသုတ်ပဝါတွေက တစ်ဆင့်လည်း ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကူးနိုင်တယ် ဆိုပါတော့။

ပျောက်မှာလား၊ ပြန်မှာလား

တကယ်တော့ ငါးမျက်စိ အဖုလေးတွေဟာ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို ဒုက္ခကြီးကြီးမားမား မပေးတဲ့အပြင် အချိန်တန်ရင် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွား နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်ရင်ဆိုတာ အနည်းဆုံး ခြောက်လလောက်ကြာ မှ အလိုလိုပျောက်သွားတာပါ။ တချို့ဆို နှစ်ချိပြီးတောင် ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူးပေါ့။

ဒီလို ရှင်းပြတော့ မိဘတွေက မပျောက်ခင်ကာလမှာ ပြန့်သွားမှာ လည်း စိုးရိမ်ပြန်ရော။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်သွားရင် အခက်ဆိုပြီး စိတ်ပူတတ်ကြ ပါတယ်။ တချို့ ကလေးတွေမှာတော့ လက်နဲ့ကုတ်ရာ၊ ဆွရာကတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း ပြန့်သွားတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာတော့ ကိုယ်ခံအား နည်းတဲ့အခါ၊ အထူးသဖြင့် HIV ရှိခဲ့ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှ မဟုတ် စတီးဂျိုက်ဆေးတွေ သောက်နေရရင်၊ အခြား ကိုယ်ခံအားကျ ဆေးတွေ သုံးနေရရင် ငါးမျက်စိတွေ ရုတ်တရက် ပြန့်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘာနဲ့ မှားနိုင်သလဲ

ကြွက်နို့ သေးသေးလေးတွေနဲ့တော့ မှားနိုင်ပါတယ်။ ကြွက်နို့ဆိုတာ သူ့ရဲ့မျက်နှာပြင်ကို သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်ရင် ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေးပါ။ ပန်းမုန်လာထုပ်လိုပေါ့။ ငါးမျက်စိကတော့ ပြောင်ချောပါ။ ဒါပေမဲ့ အနောက် နိုင်ငံတွေမှာ ငါးမျက်စိကို အရပ်ခေါ် Water Warts တဲ့။ တိုက်ရိုက် ဘာသာ ပြန်ရရင် ရေကြွက်နို့ပေါ့။ ဘာလို့ ခေါ်သလဲတော့ မသိရပေမဲ့ ကြွက်နို့နဲ့တူတဲ့ ဒုက္ခမပေးတဲ့၊ အဆိပ်အတောက်ကင်းတဲ့ အဖုလေးတွေလို့ ခေါ်တယ်ထင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရေကျောက်တို့၊ ရေယုန်တို့နဲ့လည်း မှားမယ်ဆိုရင် မှားနိုင်ပါတယ်။ ရေကျောက်၊ ရေယုန်ဆိုတာ အရည်ကြည်ဖုလေးတွေပါ။ ငါးမျက်စိက အရည်ကြည်ဖု မဟုတ်ပါဘူး။ ခပ်မာမာဖုပါ။ ရေကျောက်၊ ရေယုန်ဆိုတာက လည်း ရက်ပိုင်းသာ ယာယီဖြစ်ပေမယ့် ငါးမျက်စိကတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လ၊ နှစ်ချီ ကြာတတ်တာမျိုးပါ။

လူပျို၊ အပျိုပေါက်အရွယ်တွေမှာ ငါးမျက်စိပေါက်ရင်တော့ ဝက်ခြံ ဖုလေးတွေနဲ့ လွဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝက်ခြံဆိုတာက အဆံ့ရှိတယ်။ ညှစ်လိုက်ရင် အလွယ်ထွက်လာပေမယ့် ငါးမျက်စိကတော့ အလွယ်ညှစ်လို့ မရပါဘူး။

မြန်မြန်ပျောက်ချင်တယ်

ကြာရင် သူ့အလိုလိုပျောက်နိုင်တယ်။ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး စသဖြင့် ဆရာဝန်တွေက ဘယ်လိုပြောပြော မိဘတွေကတော့ ဒီငါးမျက်စိအဖုလေးတွေကို မြန်မြန်ပျောက်စေချင်ကြတာချည်းပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် စောစောကုလေ အမာရွတ်မကျန်နိုင်လေပါ။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် မြန်မြန်ပျောက်စေတဲ့ စားဆေး၊ သောက်ဆေး လုံးဝမရှိသေးပါဘူး။ Cimetidine၊ Griseofulvin စတဲ့ဆေးတွေကို ရေရှည်ပေးကြည့်တာမျိုး ရှိပေမယ့် လုံးဝ ပျောက်သွားမယ်လို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ မပြောနိုင်ပါဘူး။ တို့ဆေး၊ လိမ်းဆေးတွေ သုံးတာလည်း

ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးအဖြစ် သုံးတဲ့ Benzoyl peroxide၊ Tretinon စတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ တစ်လလောက် လိမ်းကြည့်ရင်လည်း သက်သာသွားတာမျိုး ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ သိပ်မရှိသေးတဲ့ Cantharidin၊ Imiquimod လိမ်းဆေးလည်း သုံးကြည့်ရင် ရပါတယ်။ ဒီလိမ်းဆေးတွေက တကယ်တော့ ကြွက်နို့သတ်ဆေးတွေပါ။ အလွန်အေးတဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်အရည် (Liquid nitrogen) နဲ့ အဖုလေးတွေကို တို့ပေးတဲ့ နည်းလမ်းရှိပေမယ့် လောင်သွားတာ၊ အနာဖြစ်သွားတာ ကြုံနိုင်ပါတယ်။

အမြန်ပျောက်စေတဲ့ နည်းကတော့ နာပေမယ့် အဖုလုံး တစ်ခုချင်းစီကို ပိုးသန့်စင်ထားတဲ့ တစ်ခါသုံးအပ်နဲ့ ပေါက်သွားအောင် အသာလေး ထိုးဆွပြီး အိုင်အိုဒင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် ဘီတာဒိုင်းကို ထည့်ပေးတဲ့ နည်းပါ။ ဒါမှ မဟုတ် လေဆာပစ်တာပါ။ ဗဟုသုတဖြစ်အောင်သာ ပြောပြတာပါ။ ခုပြောတဲ့ နည်းတွေ၊ လိမ်းဆေးတွေကို မိမိဘာသာ အရမ်းကာရော သုံးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ အခန့်မသင့်ရင် အနာတွေ၊ အမာရွတ်တွေ၊ သွေးထွက်တာတွေ တွေ့ကြုံရနိုင်တာမို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ပဲ လုပ်ရမှာပါ။ လက်တည့်မစမ်းကြပါနဲ့။

ပြန်ဖြစ်တတ်သလား

အလုံးလေးတွေ တစ်ခုမှမကျန်အောင် အကုန်အစင်သာ ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ရင် ငါးမျက်စိစိဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မကျန်နိုင်တာမို့ ပြန်ဖြစ်စရာ အကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မမြင်ရလို့ ကျန်ခဲ့တဲ့ အဖုသေးသေးလေးတွေကတော့ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာနိုင်သေးတာမို့ တချို့က ပြန်ဖြစ်တယ်လို့ အထင်မှားတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ကြိမ် အခြားသူတွေဆီက ပြန်ကူးရင်တော့ ပြန်ပေါက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဝက်သက်လိုတော့ တစ်ခါပေါက်တာနဲ့ တစ်သက်လုံး ရောဂါပြီးမသွားပါဘူး။ ဘယ်လိုပုံဖြစ်ဖြစ် ခုပြောခဲ့တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ငါးမျက်စိအဖုလေးတွေဟာ ရေမြေပါ။ ပြဿနာမှ မရှိပါဘူး။ မစိုးရိမ်ကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

Child Health & Parenting, January, 2013.



နွေရောက်ရင်
ရေကျောက် သတိထား



ဒီဂရီဂျာနယ်
အထက်ပညာ ဝိဇ္ဇာတက္ကသိုလ်

ရေကျောက်ပေါက်ရင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မသင်္ကာ
ရင် ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ။ အထူးသဖြင့်
ကိုယ်ခံအား ကျနေသူတွေ၊ မွေးကင်းစ
ကလေးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ အသက်
ကြီးသူတွေ သတိထားစရာပါ။

နွေရောက်ရင် ရေကျောက် သတိထား

ကလေးတွေမှာ နွေပေါက်ရင် ကြုံရတတ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ရေကျောက်ပါ။ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ်တွေ့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရွာထဲက ကစားဖော်ကစားဖက် ကလေးတွေအားလုံး ပူပြင်းတဲ့ နွေရာသီ တစ်ခုမှာ ရေကျောက်ပေါက်ခဲ့တာ သတိရမိပါတယ်။ ရာသီကပူ၊ ကိုယ်က လည်းပူနဲ့ အတော်အနေရခက်တဲ့ ရောဂါပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အရည်ကြည် ဖုလေးတွေ ဗရပွနဲ့ ယားတာလည်း တအားပဲ။ ကံကောင်းလို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာအမာရွတ်မှ မကျန်ခဲ့တာပါ။

တကယ်တော့ ရေကျောက်ဆိုတာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါပါ။ ကမ္ဘာ ပေါ်ရှိ နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုမှာ ရေကျောက်ဟာ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေတာပါ။ ကမ္ဘာနဲ့ ချီ ပြောရရင် ၂၀၁၃ ခုနှစ်က ရေကျောက်နဲ့ ရေယုန်ပေါက်တာ သန်း ၁၄၀ တောင် ရှိသတဲ့။ ရေကျောက်ပေါက်ပြီး သေဆုံးသူပေါင်း ၇၀၀၀ တောင် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တိတိကျကျပြောရရင် အသက် ၄ နှစ်နဲ့ ၁၀ နှစ် အရွယ်ကြားမှာ ပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း ရေကျောက် ပေါက်နိုင်ပေမယ့် အတွေ့နည်းပါတယ်။ တကယ့်ကို ကလေးရောဂါပါ။ မြန်မာလို ပဲသီတာ၊ ကျောက်ဖြူ စသဖြင့်လည်း ခေါ်တတ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ် လို့ ဒီရောဂါကို Chickenpox လို့ ခေါ်ရတာကလည်း ကလေးတွေမှာ အတွေ့များလို့တဲ့။ ရှေးတုန်းက ကလေးတွေကို Children လို့ ခေါ်တာထက် ချစ်စနိုးနဲ့ Chicken လို့ ခေါ်သတဲ့။ ပြောရရင် ကြက်ကလေးတွေပေါ့။ (တကယ်တော့ ကြက်နဲ့ ရေကျောက်က ဘာမှမပတ်သက်ပါဘူး။) ပေါက် (Pox) ဆိုတာက အရည်ကြည်ဖုလေးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီတော့

ရေကျောက်ဆိုတာ ကလေးတွေမှာပေါက်သော အရည်ကြည်ဖုလေးတွေလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်တာပါ

ရေကျောက်ဟာ VZV လို့ အတိုခေါ်တဲ့ Varicella Zoster Virus ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ယနေ့ ကမ္ဘာမှာ မရှိတော့တဲ့ ကျောက်ကြီးရောဂါ (Smallpox) ကို ဖြစ်စေတာလည်း ဗိုင်းရပ်စ်ပါပဲ။ အဲဒီ ဗိုင်းရပ်စ်က Pox virus အုပ်စုပါ။ ရေကျောက်ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ လုံးဝ ကွဲပြားပါတယ်။ တသီးတခြားစီပါ။ ရေကျောက်ဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တာမို့ ကူးစက်မှု မြန်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားနိုင်တာမို့ အတော်သတိထားရပါတယ်။ ကလေးတွေကို အထူးဂရုပြုပြီး စောင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါ ရေကျောက်ပေါက်ဖူးပြီးသွားရင်တော့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ နောက်တစ်ကြိမ် ရေကျောက် ပြန်ပြီး မပေါက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေကျောက်ကို ခုခံနိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေ အလုံအလောက် ရှိပြီးသွားလို့ပါ။

ရောဂါအဆင့်ဆင့်

လူကြီးတွေမှာဆိုရင် ပုန်းဒိုင်းဆိုပြီး အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါအစမှာ ကိုယ်လက်မအိမ်သာဖြစ်တာ၊ ပျို့တာ၊ အစားအသောက်ပျက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာ၊ နည်းနည်းကိုယ်ပူတာ စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လောက် ဖြစ်ပြီးမှ နီရဲတဲ့ အဖုတွေ၊ အရည်ကြည်အိတ်တွေ ပေါ်လာတာပါ။ ကလေးတွေမှာတော့ အဲဒီလို ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ သိပ်မရှိပါဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာ အနီစက်လေးတွေ ပေါ်ပြီး မရှေးမနှောင်းမှာပဲ မျက်နှာ၊ ခေါင်း၊ ခြေလက်တွေမှာ အနီစက်သေးသေးတွေ ပေါက်လာတာပါ။ မကြာပါဘူး၊ အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါ်လာပြီး တချို့က ပြည်တည်တော့တာပါ။ နောက်တော့ ခြောက်သွားပြီး အနာဖေးကွာကျသွားတော့တာပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ ရောဂါအတိမ်အနက် မတူပါဘူး။ တချို့မှာ တစ်လုံးစ၊ နှစ်လုံးစလောက်ပဲ ပေါက်ပြီး

တချို့ကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပြတ်သိပ်နေအောင် ပေါက်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ သိပ်ပြင်းထန်ရင် အရည်ကြည်ဖုတွေဟာ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးနဲ့ လိင်အင်္ဂါပေါ် တွေအထိပါ ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ရောဂါစဖြစ်တာနဲ့ အဆုံးသတ် သွားတဲ့အချိန် ကြားကာလဟာ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်လောက်ပဲ ရှိတာပါ။ အဲဒီ ကာလတိုလေးကို သေချာဂရုစိုက်ပေးရင် ဆိုးကျိုးတွေကို ကာကွယ်နိုင် ပါတယ်။

ဆိုးကျိုးတွေ များသလား

ရေကျောက်ဟာ သာမန်အားဖြင့် ရေမြေ့လိုပါပဲ။ ဘာမှ အန္တရာယ် မပေးတတ်ပါဘူး။ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်လောက်နေရင် ပျောက်သွားတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ယားလို့ကုတ်ရာကနေ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်သွားပြီး ပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအနာတွေဟာ ကျက်သွားရင် ချိုင့်နေတဲ့ အမာရွတ်တွေ ကျန်သွားတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာသာ အမာရွတ်တွေ တင်ကျန်ခဲ့ရင် အလှပျက်ပါလေရော။ တချို့ မိန်းကလေးတွေဆိုရင် ငယ်ငယ်က ပါလာတဲ့ ရေကျောက်အမာရွတ်နဲ့ ကြီးမှ ပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံအမာရွတ်တွေ ရောနေတာပါ။

လူကြီးတွေမှာ ရေကျောက်ပေါက်ခဲ့ရင်တော့ ပိုပြင်းထန်လေ့ရှိပြီး ဆိုးကျိုးတွေလည်း ပိုများတတ်ပါတယ်။ အဆုတ်ရောင်တာ၊ လေဖြွန်ရောင်တာ၊ အသည်းရောင်တာ၊ ဦးနှောက်ရောင်တာတွေအထိတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကျနေတဲ့သူတွေ၊ စတီးရွိုက်ဆေးကို ရေရှည်စွဲသောက်နေရတဲ့သူ တွေမှာ ရောဂါဟာ ပိုပြင်းထန်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေလည်း ပိုများ တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ရေကျောက်

ရေကျောက်မပေါက်ဖူးသေးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မှာမှ ရေကျောက်ပေါက်လို့ကတော့ သတိသာထားပေတော့။ ရေကျောက်လည်း အရင်က မပေါက်ဖူးသေးဘူး၊ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးလည်း ထိုးမထား ရသေးဘူးဆိုရင် ဆိုးကျိုးတွေက များမှများ။ ကလေးဆီကို ရေကျောက်ပိုးတွေ အချင်းကတစ်ဆင့် ကူးသွားပြီး ဒုက္ခပေးတော့တာပါ။ Fetal Varicella

Syndrome ဆိုတဲ့ ရောဂါစုပေါ့။ မွေးလာတဲ့ကလေးဟာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မစုံတာ၊ ဦးနှောက်သေးသေးလေးဖြစ်သွားပြီး လူစဉ်မမီတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (ဒီနေ့ ခေတ်စားနေတဲ့ ဇီတာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရရင်လည်း ဒီပြဿနာမျိုးတွေ ကြုံရတာပါပဲ။) ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ မွေးကင်းစ ကလေးငယ် တွေကို ရေကျောက်ကူးစက်မခံရအောင် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘယ်လို ကူးစက်တာလဲ

ရေကျောက် အစပျိုးတဲ့ အချိန်ကနေပြီး အနာပေးတွေ ကွာကျသွားတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်း သူတစ်ပါးကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ကူးစက်သွားနိုင်ပါတယ်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အမှုန်အမွှားတွေက ကူးစက်နိုင်သလို အရည်ကြည်ဖုတွေ ပေါက်သွားတဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေက တစ်ဆင့်လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ရေကျောက်ပေါက်တဲ့သူရဲ့ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်တွေကလည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားစေပါတယ်။ အခန့်မသင့်လို့ ကူးစက်ခံရရင်လည်း တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်လောက်ကြာမှ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတာပါ။ ရေကျောက်မပေါက်ဖူးသေးတဲ့သူတွေ အားလုံးလိုလိုဟာ ရေကျောက်ပေါက်တဲ့သူနဲ့ အနီးကပ်နေခဲ့ရင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေ ရေကျောက်ပေါက်ခဲ့ရင် ကျောင်းနားထားဖို့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင် အခြားကျောင်းနေဖက် ကလေးငယ်တွေကို ကူးစက်သွားမှာပါ။ (ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းကလိုပေါ့) အတူနေ အိမ်သူအိမ်သားတွေလည်း လက်ကို မကြာခဏ ဆေးတာ၊ အဝတ်အစားနဲ့ စောင်တွေကို လျှော်ဖွပ်တာ၊ နေလှန်းတာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရေကျောက်ပေါက်နေရင် လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရပါမယ်။ အမှန်တော့ ရေကျောက်ပေါက်ပြီး အနည်းဆုံး ခြောက်ရက်ကြာမှသာ လေယာဉ်စီးခွင့် ပြုတာပါ။ အခြား ခရီးသည်တွေကို ကူးစက်ခံရမှာ စိုးလို့ပါ။

ရေကျောက်နဲ့ ရေယုန်

* ရေ ပါတဲ့ ရောဂါနှစ်ခုဟာ အမျိုးတော်တယ်လို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက အတူတူပဲမို့ပါ။ ရေကျောက်ပေါက်ပြီးသွား

ရင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဓိက အာရုံကြောကြီးရဲ့ဘေးမှာ သွားရောက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ခိုအောင်းနေတော့တာပါ။ ဘာဒုက္ခမှ မပေး တာမို့ အိပ်ပျော်နေကြတယ် ဆိုပါတော့။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာလို့ သဘာဝ အရ ကိုယ်ခံအားကျသွားတဲ့အချိန်၊ ဒါမှ မဟုတ် အခြားအကြောင်း တစ်ခုခု ကြောင့် ကိုယ်ခံအား နည်းသွားတဲ့အချိန်မှာ ပြန်လည်နိုးကြားလာပြီး အရေပြား ပေါ်ကို တပ်ချီလာပါတော့တယ်။ အဲဒါ ရေယုန်ပေါက်တာပါပဲ။ ရေယုန်ကြီး၊ ဒါမှ မဟုတ် ဆင်ရေယုန်လို့ခေါ်တဲ့ ရေယုန်ပါ။ ပါးစပ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းမှာ မကြာ ခဏ ပေါက်တတ်တဲ့ သာမန်ရေယုန်နဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရေကျောက်ပေါက်ပြီးသူတိုင်းဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ရေယုန်ကြီး ပြန်ပေါက် နိုင်ပါတယ်။ ရေကျောက် တစ်ခါမှ မပေါက်ဖူးသေးသူတွေဟာ ရေကျောက် ပေါက်တဲ့သူက ဖြစ်စေ၊ ရေယုန်ကြီးပေါက်တဲ့သူက ဖြစ်စေ ကူးစက်ခံရပြီး ရေကျောက်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ရေယုန်ကြီးပေါက်တဲ့သူကနေ ကူးစက်ခံရရင် ရေယုန်ကြီး မဖြစ်ပါဘူး။ ရေကျောက်ပဲ ဖြစ်တာပါ။ နောင်တစ်ချိန်မှ ရေယုန် ဖြစ်မှာပေါ့။

ကာကွယ်ဆေး ရှိသလား

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးက ၁၉၉၅ ခုနှစ်ကတည်းက ရှိနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အပြည့်အဝတော့ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်သေးပါဘူး။ ငါးနှစ်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ်ထိုးရတာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ကလေးများအတွက် ပုံမှန်ကာ ကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်မှာ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး ပါပြီးသားပါ။ တချို့ နိုင်ငံတွေမှာ ကလေးတွေကို ကျောင်းမအပ်ခင် ဒီကာကွယ်ဆေးကို မဖြစ်မနေ ထိုးခိုင်းပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးငယ်တွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေကျောက် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိတဲ့ သူတွေကို တင်ကြိုထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကူးစက်ဆေးရုံက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ ရေကျောက်ပေါက်သူနဲ့ အနီးကပ် နေထိုင်သူတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကာကွယ်ဆေးက ဈေးကြီးတော့ လိုအပ်မှပဲ ထိုးကြတာပါ။ ဆေးထိုးထားရင်တော့ ရေကျောက်ကို အပြည့်အဝ မကာကွယ် ပေးသည့်တိုင် တကယ်လို့ ရေကျောက်ပေါက်ခဲ့ရင် ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေ သက်သာစေတာ အမှန်ပါပဲ။

ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ

ရေကျောက်ပေါက်ရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် မသင်္ကာရင် ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခံအားကျနေသူတွေ၊ မွေးကင်းစကလေးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေ သတိထားစရာပါ။ ကလေးတွေလည်း နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ မရရလေအောင် ဆရာဝန်တွေရဲ့ ကုသမှုကို စောစောစီးစီး ခံယူသင့်ပါတယ်။ အချိန်တန်ရင် ပျောက်သွားမယ့် ရောဂါ ဖြစ်ပေမယ့် အမာရွတ်တွေ မကျန်ရစ်ရအောင် ဂရုစိုက်ရမှာပါ။ ရေကျောက်ဖြစ်ရင် ရေမချိုးရဘူးဆိုတဲ့ အယူမှားလည်း လက်မခံကြပါနဲ့။ အယားသက်သာတဲ့ လိမ်းဆေး၊ စားဆေးတွေ၊ ပြည်တည်ရင်လိမ်းဖို့၊ သောက်ဖို့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ဆရာဝန်တွေက ညွှန်ပါလိမ့်မယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပါ။ လက်သည်းတိုတို ညှပ်ပါ။ လက်ခဏခဏဆေးပါ။ ရေများများ တိုက်ပါ။ အနားယူပါ။ အဖျားသက်သာအောင်ဆိုပြီး ကလေးကို အက်စပရင် (Aspirin)ဆေးတွေ လုံးဝ မတိုက်ပါနဲ့။ အခန့်မသင့်ရင် ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အသည်းတွေ ပျက်စီးစေပါတယ်။ ပါရာစီတမောလောက်ပဲ လိုအပ်ရင် တိုက်ပါ။ နောက်ထပ် အရေးကြီးတာတစ်ခုက ရေကျောက်ပိုးတွေ သူတစ်ပါးဆီ ကူးစက်မသွားရအောင် လူကြားသူကြား မသွားဘဲ တစ်ပတ်လောက် နားစေ ချင်ပါတယ်။ ဒါမှ ရေကျောက်ကူးစက်မှု ကွင်းဆက်ပြတ်သွားမှာပါ။

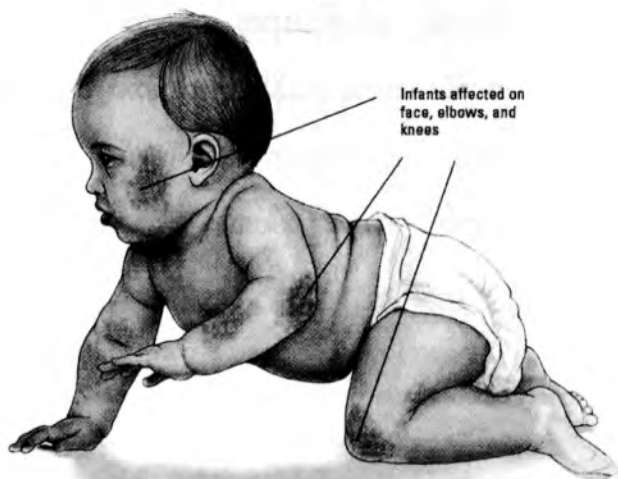
Eternal Light, May , 2016.



ကလေးငယ်ရဲ့
အေတိုးပစ်နှင်းခူ



Atopic Dermatitis



ပြည်ထောင်စု
တော်ကြီး

ဒီရောဂါရဲ့ အဓိကပြဿနာက အရမ်းယား
တာပါပဲ။ မကုတ်ရ မနေနိုင်အောင်ကို ယား
တာမို့ ကလေးတွေများ အိပ်ရေးပျက်
အောင်ကို ကုတ်နေကြရပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ အေတိုးပစ်နင်းရူ

ကလေးငယ်တွေ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အရေပြား ပြဿနာတွေထဲမှာ အေတိုးပစ်နင်းရူ (Atopic Dermatitis)ဆိုတဲ့ အယားဝေဒနာဟာ တော်တော် ဆိုးရှာပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေခမျာ မကုတ်ရမနေနိုင်လောက်အောင် ခံစားရ တဲ့နည်းတူ မိဘတွေခမျာလည်း ကိုယ့်ရင်သွေးရဲ့ ဒီဒုက္ခအတွက် စိတ်ဝေဒနာ ရောက်ကြရပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်မှာဖြစ်တာလဲ

မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်ကျွတ်ချင်းတော့ ဒီရောဂါရဲ့ လက္ခဏာကို မတွေ့ ရသေးပါဘူး။ များသောအားဖြင့် ငါးနှစ်အရွယ်အတွင်းမှာ စဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။ အများစုကတော့ ကလေး နှစ်လအရွယ်ကနေ ခြောက်လအရွယ် အတွင်းမှာစပြီး ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။

ကလေးငယ် ဆယ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက် ဒီပြဿနာ ကြုံနိုင်တာမို့ အဖြစ်များတဲ့ နှင်းရူလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တော်တော် များများက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်တဲ့အခါမှာ ဒီအယားပြဿနာ ကြီးဟာ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားတာပါပဲ။ အပြီးတိုင် မပျောက်ခင် မှာတော့ ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက် ငုပ်လိုက်ပေါ်လိုက်နဲ့ လုံးချာလိုက်နေတာပါ။

မျိုးရိုးလိုက်သလား

မိဘမှာ အယားဓာတ်ခံရှိခဲ့ဖူးရင် သားသမီးတွေမှာ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ မိဘတစ်ဦးဦးမှာ အက်စမာ (Asthma) လို့ခေါ်တဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ဒါမှမဟုတ် နှာရည်ယို နှာချေတဲ့ရောဂါ (Hay Fever)၊ ဒါမှမဟုတ် နှင်းခုအခံ ရှိခဲ့ရင် ကလေးမှာ အေတိုးပစ်နှင်းခု ဖြစ်နိုင်ချေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းတောင် ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ မိဘနှစ်ပါးစလုံးမှာ အဲဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရာဇဝင်ရှိရင်တော့ ကလေးမှာ အေတိုးပစ်နှင်းခု ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများ သွားပါပြီ။ ဒီတော့ မျိုးရိုးဗီဇ (Gene) လိုက်တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အေတိုးပစ်နှင်းခုဖြစ်တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ မိဘမျိုးရိုးမှာ ရောဂါအခံ၊ ရောဂါရာဇဝင် လုံးဝမရှိဘူးဆိုတာလည်း တွေ့ရှိထားတာကြောင့် မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါဆိုလည်းဟုတ်၊ မျိုးရိုးမလိုက်ဘူးဆိုလည်း ဟုတ်လို့ ပြောရတဲ့ ရောဂါပါ။

ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေ

နီရဲတဲ့ အယားကွက် အယားဖုတွေက ဒီရောဂါရဲ့ အဓိကလက္ခဏာ ပါ။ သေချာကြည့်ရင် မျက်နှာပြင်မှာ တချို့က အကြေးခွံတွေနဲ့၊ တချို့ကျ တော့လည်း အရည်တစ်စုံနဲ့၊ တချို့ကျတော့လည်း ခြောက်သွေ့ပြီး ပပ်ကြား အက်နေတာနဲ့ မျိုးစုံပါပဲ။ အသက်ငယ်လေလေ အရည်စိုစိုနဲ့ တွေ့ရလေပါ။ ကလေးအရွယ်ရလာရင်တော့ နှင်းခုကွက်တွေက ခြောက်တဲ့ဘက် ပိုများ ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ပါး၊ နဖူးနဲ့ ခေါင်းမှာ ကနဦးပေါ်တာများပြီး နို့စို့အရွယ် တွေမှာ အတွေ့များတဲ့ ပြဿနာမို့ နို့ပွေးလို့တောင် အရပ်ထဲမှာ ခေါ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ပွေးမဟုတ်ပါဘူး။ မကူးပါဘူး။ ပွေးနဲ့တော့ အတော်လေး တူတာကိုး။

ကြာတော့ ခြေတွေ၊ လက်တွေအထိပါ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ အကွေး အဆန့်နေရာတွေဖြစ်တဲ့ တံတောင်ဆစ်၊ တံခေါက်ကွေး၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေမျက်စိ စတဲ့နေရာတွေမှာ သိသိသာသာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြား ဘယ်နေရာမဆိုလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။

ဒီရောဂါရဲ့ အဓိကပြဿနာက အရမ်းယားတာပါပဲ။ မကုတ်ရမနေ နိုင်အောင်ကို ယားတာမို့ ကလေးတွေခမျာ အိပ်ရေးပျက်အောင်ကို ကုတ်နေ ကြရပါတယ်။ အိပ်နေရင်လည်း ကုတ်နေတာပေါ့။ ကြာတော့ နှင်းခုကွက်တွေ ဟာ ထူအန်းမာကျောတဲ့ နှင်းခုအခြောက် ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။ အယား မပြေဘဲ ပိုလို့ပဲ ယားသွားတာမျိုးပါ။

ဆင့်ကဲ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ခုလို အေတိုးပစ်နှင်းခုဖြစ်တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်က ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဒါမှ မဟုတ် နှာရည် ယိုပြီး နှာခေါင်းတို့၊ မျက်စိတို့ ယားတဲ့ပြဿနာမျိုးပါ အဆစ်ထပ်ရနိုင်တာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ အတိတ်ကံဟာ တစ်ဦးတည်းမလာဘဲ အဖော်ခေါ်လာတဲ့ သဘော လို့ ပြောရမလို့ပါပဲ။

လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေ

ဒီရောဂါက ငုပ်လိုက် ပေါ်လိုက်ဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဒီရောဂါ ပြန်ထလာအောင်၊ ပိုဆိုးသွားအောင် လှုံ့ဆော် ပေးတဲ့ကိစ္စတွေကြောင့် ဒုက္ခများရတာ ရှိပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ရောဂါကို ပိုပြီးဆိုးစေတဲ့ ကိစ္စတွေပေါ့။ အများဆုံးကတော့ အရေပြားခြောက်တဲ့ ကိစ္စပါ။ အရေပြားကို ခြောက်သွေ့စေတဲ့ အကြောင်းအရာမှန်သမျှ ဒီရောဂါကို ပိုဆိုး သွားစေပါတယ်။ ဥပမာ ဆောင်းကာလ အေးတဲ့အခါ၊ အဲကွန်းခန်းမှာ အနေ များတဲ့အခါ၊ ရေအကြာကြီး ချိုးတဲ့အခါ၊ ဒါမှ မဟုတ် ရေခဲဏခဲဏ ချိုးတဲ့ အခါမျိုးပါ။

အေးတဲ့အခါ အသားခြောက်လို့ ယားတဲ့နည်းတူ ပူအိုက်ပြီး ချွေးတွေ ထွက်ပြန်ရင်လည်း ယားပြန်ရော။ ပြောရရင် အေးလည်းယား၊ ပူလည်းယား ပေါ့။ နောက်ပြီး အေးတဲ့အနေအထားကနေ ရုတ်တရက် ပူသွားရင်လည်း ယားတတ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း ယားပြန်ရော။ စိတ်တို၊ စိတ်ကြီးတဲ့ အခါ၊ ကြောက်လန့်တဲ့အခါ ယားတာပိုဆိုးပါတယ်။ ကလေးဆိုတော့ ငိုလေ ပိုယားလေ ပိုကုတ်လေပေါ့။

အေတိုးပစ်နှင်းခုမှာ အဓိကကြုံရတာက ဟိုဟာနဲ့ မတည့်၊ ဒီဟာနဲ့

မတည့်တဲ့ ပြဿနာပါ။ အထိမခံ ရွှေပန်းကန် အရေပြားလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ဆိုရင် ဥ၊ နို့၊ မြေပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ ဂျုံ၊ ပင်လယ်စာ စတာတွေပါ။ အိမ်တွင်းကုန်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ ကြောင်တို့၊ ခွေးတို့က ထွက်လာတဲ့ အမွှေးတွေ၊ အမှုန်အမွှားတွေနဲ့ မတည့်တာများပါတယ်။ အဝတ်အစားဆိုရင်လည်း ခပ်ကြမ်းကြမ်း နိုင်လွန်းသားတို့၊ သိုးမွေးထည်မျိုးနဲ့ ဓာတ်မတည့်ပါဘူး။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်း အပြင်းစားတွေ ပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ပေါင်ဒါ စတာတွေနဲ့လည်း အေတိုးပစ်နင်းခုရှိတဲ့ ကလေးတွေ အဆင်မပြေပါဘူး။ အဲဒီပစ္စည်းတွေ သုံးမိရင် ယားဖုတွေ ပေါက်ပါရော။ ယုတ်စွအဆုံး ပန်းဝတ်မှုန်၊ ဝတ်ဆံကအစ ဓာတ်မတည့်ချင်ပါဘူး။ အမွှေးနဲ့ ဆိုလည်း ဓာတ်မတည့်တာ များပါတယ်။

ကုလို့ ရသလား

အမြစ်ပြတ်အောင် ကုလို့ရတဲ့ရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ သက်သာအောင် ပဲ လုပ်ပေးလို့ရတဲ့ ရောဂါပါ။ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာတော့ တော်တော်များများဟာ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားပါတယ်။ ထာဝရ ကင်းစင်သွားပေမယ့် ကုတ်ရာဖဲ့ရာကြောင့် ခြေလက်တွေမှာ လူမြင်မခံဝံ့လောက်အောင် အမာရွတ်တွေ၊ အညိုအမည်းတွေ စွဲထင်ကျန်နေတတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ဒီရောဂါထနေတဲ့အချိန်မှာ အယားသက်သာစေတဲ့ စားဆေး သောက်ဆေးတွေ၊ လိမ်းဆေးတွေ ပေးကြရပါတယ်။ တကယ်လို့ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် အနာမှာ ပိုးဝင်သွားရင် ပိုးသတ်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေးတွေလည်း ပေးရပြန်ပါတယ်။ ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ဆေးတွေဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် အန္တရာယ်မရှိရလေအောင် အထူးသတိထားရပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ဆရာဝန်နဲ့ ကုသမှုခံယူတဲ့အပြင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကိုပါ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေ

အသားမခြောက်အောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ရေချိုးရင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းအပြင်းပါတဲ့ ဆပ်ပြာ (Harsh soap) ကို လုံးဝရှောင်ပါ။ တကယ်ဆို ဆပ်ပြာအပျော့စား (Mild soap) ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ရေလည်း ခဏခဏ မချိုးသင့်ဘဲ ရေချိုးရင်လည်း သိပ်ပြီး မကြာသင့်ပါဘူး။ ရေချိုးပြီးပြီးချင်း အရေပြားအစိုလိမ်းခရင်မ် (Moisturizer) တစ်မျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ် သံလွင်ဆီ၊ Baby Oil စတာတွေကို လိမ်းပေးရမှာပါ။

အဝတ်အစားကိုလည်း ကြမ်းရှတဲ့ သိုးမွေး၊ နိုင်လွန်စတာတွေ ရှောင်သင့်ပြီး ချည်ထည်တွေကိုပဲ ပွပွရွရွ ဝတ်ရမှာပါ။ ကျပ်ထုပ်ဝတ်လို့ မရပါဘူး။ အဲကွန်းခန်း သိပ်အေးရင်လည်း မကောင်း၊ ပူလို့ ချွေးထွက်ရင်လည်း မကောင်းမို့ အပူ၊ အအေး မျှတတဲ့ နေရာမျိုးကိုပဲ ကလေးတွေအတွက် ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့ မတည့်ဘူးလို့ သံသယရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။ စားတိုင်း ယားတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို မိဘတွေက သိလေ့ ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နွားနို့၊ ဥ၊ မြေပဲ၊ ငါး၊ ပုစွန် စတာတွေပါ။ ဟိုဟာမစားနဲ့ ဒီဟာမစားနဲ့ လုပ်လွန်းရင်လည်း ကလေးမှာ အာဟာရ ချို့တဲ့သွားနိုင်တာမို့ သတိထားပြီးတော့ စားစေချင်ပါတယ်။

ကလေးဆိုတော့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အေတိုးပစ်နှင်းရုံရှိတဲ့ ကလေးတွေဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အမွှေးတွေ၊ အမှုန်တွေနဲ့ ထိတွေ့ပြီး အလွန်ယားတတ်တာမို့ ဝေးဝေးနေလေကောင်းလေပါပဲ။ နောက်တစ်ချက်က ဘယ်လိုမှ မကင်းနိုင်တဲ့ အိမ်တွင်းဖုန် (House dust) ပါ။ ဖုန်မှုန်တွေလည်း ကလေးတွေရဲ့ အယားဓာတ်ကို နှိုးဆွလိုက်နိုင်တာမို့ ပြဿနာတစ်ရပ်ပါပဲ။ တတ်နိုင်ရင်တော့ အိမ်ထဲက ဖုန်တွေကို လေစုပ်စက် (Vacuum Cleaner) နဲ့ စုပ်ပေးရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။

ရနံ့ပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ သန့်စင်ရည်တွေလည်း အေတိုးပစ်နှင်းရုံ ရှိသူတွေနဲ့ မတည့်တတ်ပါဘူး။ ရေမွှေးဆိုရင် ဝေးဝေးရှောင်ပေးတော့။

ခြုံပြောရရင် အေတိုးပစ်နှင်းခူဟာ အမြစ်ပြတ်အောင်လည်း ကုသလို့ မရတဲ့အတွက် ဒီရောဂါ ဖြစ်ကတည်းက သင့်လျော်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံမျိုးနဲ့ နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင့်ရဲ့ကလေးငယ်မှာ အေတိုးပစ်နှင်းခူ ဖြစ်နေပြီလို့ သံသယဖြစ်လာတာနဲ့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်၊ ဒါမှ မဟုတ် အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ သွားရောက်တိုင်ပင် ကုသသင့်ပါတယ်။ ဆေးမြီးတို့နဲ့ ကုသတာမျိုးတွေကိုလည်း အထူးရှောင်သင့်ပါတယ်။

Child Health & Parenting



အနီးလောင်နာ



**Treat
Diaper
Rash**

Diaper Rash



ကလေးကို ဈေးကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိုယ် နား
မလည်တဲ့ လိမ်းဆေး၊ စားဆေးတွေ လုံးဝ
လိမ်းမပေးပါနဲ့၊ မတိုက်ပါနဲ့။ နုနယ်တဲ့
ကလေးငယ်ရဲ့ အသားအရေကို ပျက်စီး
သွားနိုင်ပါတယ်။

အနီးလောင်နာ

ကလေးငယ်တွေမှာ ကြုံရတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အနီးလောင်ခြင်းပါပဲ။ ကလေးငယ်ရှိတဲ့ မိဘတိုင်း ဒီကိစ္စကို အခန့်မသင့်ရင် ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ သာမန်ကုသမှုနဲ့ သုံးလေးရက်အတွင်း သက်သာပျောက်သွားနိုင်ပေမယ့် တစ်ခါတလေ ရောဂါရှုပ်ထွေးသွားခဲ့ရင် တော်တော်လေး ကုယူရတဲ့ ပြဿနာပါ။ ကလေးလည်း ဝေဒနာခံစားရ၊ မိဘတွေ အုပ်ထိန်းသူတွေလည်း ခေါင်းစားရနဲ့ အတော်စိတ်ရှုပ်စရာပါ။

အနီးလောင်တယ်ဆိုတာ

အနီးပတ်ထားတဲ့ ကလေးရဲ့ အောက်ပိုင်းတစ်ဝိုက်မှာ နီရဲရောင်ရမ်းနေတာမို့ အနီးလောင်တာဆိုပြီး ခေါ်လိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလည်း အနီးနာ (Diaper Rash)၊ ဒါမှ မဟုတ် Napkin Rash လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ ဆေးပညာအရတော့ အနီးပတ်တဲ့နေရာမှာ အရေပြားရောင်ရမ်းတာမို့ Diaper Dermatitis လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲပါတယ်။ တကယ်တော့ အားလုံး အတူတူပါပဲ။ ကလေးရဲ့ တင်ပါး၊ ပေါင်ရင်း၊ ရှက်ရှက်နေရာနဲ့ ဗိုက်အောက်ပိုင်း နေရာတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ပြဿနာမို့ အနီးထုပ်တဲ့ အောက်ပိုင်းနေရာကို အစွဲပြုပြီး ခေါ်လိုက်တာပါ။ များသောအားဖြင့် အဲဒီ နေရာတစ်ဝိုက် နီနီရဲရဲ ဖြစ်လေ့ရှိတာ တွေ့ရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကျတော့ မိတ်ဖုတွေလို အင်ပျဉ်တွေ၊ အပိမ့်တွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့ နီရဲပူလောင်ပြီး အရည်တစ်စုံနဲ့၊ တချို့ကျတော့ မီးလောင်ဖု သေးသေးလေးတွေလို ပေါက်ပြီး အနာတွေဖြစ်လိုဖြစ်နဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကျပြန်တော့

အနီးပုံးတဲ့နေရာအပြင် အခြားနေရာတွေထိပါ အနီစက် အပြောက်လေးတွေ ပြန့်ကျဲနေတာမျိုးလည်း ကြုံရလာနိုင်ပါတယ်။

ဘာလို့ အနီးလောင်ရတာလဲ

အနီးလောင်သွားရတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေက အများသား။ အဓိက အချက်ကတော့ အနီးစနဲ့ အရေပြား ပွတ်တိုက်တာများသွားလို့၊ ထိတွေ့တာ များသွားလို့ပါ။ သာမန်ထိရုံနဲ့တော့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အောက်ပိုင်း ဝန်းကျင်မှာ ရှူးရှူးတွေ၊ အိမ်အိမ်တွေနဲ့ မကြာခဏ စိုစွတ်နေတဲ့ အခြေအနေ မျိုးမှာ ဖြစ်တာပါ။ အရေပြားဟာ အဲဒီလို တစ်ချိန်လုံး စိုစွတ်နေရင် အရေ ပြားရဲ့ အပေါ်လွှာက ခုခံတဲ့စနစ် ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ပြောရရင် အပေါ်လွှာ ထဲက အဆီဓာတ်တွေ လွင့်ပြယ်သွားပြီး အရေပြားထဲကို ရန်သူတွေဝင်ဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်သလိုပါ။ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ၊ မှိုတွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ပြီး ပြဿနာပေးတော့တာပါ။

အသေးစိတ်ပြောရရင် ကလေးရဲ့ ရှူရှူထဲက ယူရီးယား (Urea) ဓာတ်တွေဟာ အိမ်အိမ်ထဲက ပိုးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုပြီး အမိုးနီးယား (Amonia) ဓာတ်ကို အသွင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီ အမိုးနီးယားကို ဇဝက်သာလို့ ခေါ်တယ်ထင်ပါတယ်။ အရေပြားကို လောင်စေတဲ့ဓာတ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် Amonia၊ Dermatitis လို့တောင် တချို့က ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ထပ် အနီးလောင်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကတော့ အနီးကို လျှော်တဲ့ဖွပ်တဲ့အခါမှာ စွဲကျန်ခဲ့တဲ့ ဆပ်ပြာကြောင့်ပါ။ ပြောရရင် ဆပ်ပြာရေမစင်လို့ပါ။ ကလေးရဲ့ အသားအရေနဲ့ အဲဒီဆပ်ပြာ ဓာတ်မတည့်တဲ့အခါ အနီးလောင်တဲ့ ပြဿနာ ကြုံပါလေရော။ ဆေးပညာမှာတော့ Contact Dermatitis လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝမ်းတပျစ်ပျစ် ဖင်ပူလောင်

ကလေးမှာ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော့ဖြစ်နေလို့ ဝမ်းခဏခဏသွား ရင်လည်း စအိုဝန်းကျင်မှာ နီရဲပြီး စပ်ပူစပ်လောင်ဖြစ်ပါလေရော။ ဝမ်းကြောင့် ရယ်၊ မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတဲ့အခါ သုံးရတဲ့ရေရယ်ကြောင့် အသား လောင်နိုင်ပါတယ်။ ဖင်ပူလောင်တယ် ဆိုပါတော့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုးလအရွယ်

မြေးဦးလေးတောင် ပြီးခဲ့တဲ့လက ဝမ်းတွေ တပျစ်ပျစ်သွားလို့ ဖင်ပူလောင်တဲ့ ပြဿနာ ကြုံလိုက်ရပါသေးတယ်။ မြေးလေးရဲ့ အဖေကတောင် သူ့ရဲ့ အိုင်ဖုန်းနဲ့ နီရဲနေတဲ့ ဖင်ပူလောင်ပုံကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါသေးတယ်။ (သူ့သမီးကြီးလာရင် ပြရအောင်ဆိုပဲ။) တကယ်တော့ ကလေးရယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူ ကြီးတွေလည်း ဝမ်းလျှောလို့ အိမ်သာ ခဏခဏပြေးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ အခါကျတော့ စအိုဝန်းကျင်မှာ စပ်ပူစပ်လောင်ဖြစ်ပါလေရော။ ကလေးမှာဖြစ်တော့ အနီးလောင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တာပေါ့။

ပေါင်ပွန်းတာလည်း လောင်တာပဲ

သိပ်ဝလွန်းတဲ့ ကလေးတွေမှာ ပေါင်ခြံရင်းမှာ အသားလောင်တာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အရေပြားနဲ့ အရေပြား ပွတ်တိုက်ပြီး လောင်သွားတာကို ဆေးပညာမှာတော့ အင်တာထရီဂို (Intertrigo) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနီးလောင်တဲ့ပြဿနာထဲမှာ ပေါင်ပွန်းတာလည်း ပါတာပါပဲ။ တကယ်တော့ သိပ်ပြီး အဝလွန်တဲ့ကလေးတွေမှာ ပေါင်ပွန်းရုံတင်မက လည်ပင်းတစ်ဝိုက်နဲ့ ချိုင်းမှာလည်း လောင်နိုင်တာပါပဲ။ တချို့ကျတော့ ဆီးဘိုရစ်နှင့်ခူ (Seborrheic Eczema) ဆိုတဲ့ အရေပြား ရောင်ရမ်းတဲ့ပြဿနာနဲ့လည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ပေါင်ခြံနဲ့ အခြား အကြိုအကြားနေရာတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါပါ။

ဘယ်အရွယ်တွေ အဖြစ်များ

အောက်ပိုင်းမှာ အနီးပတ်ရတဲ့ အရွယ်ဆို ဖြစ်နိုင်တာချည်းပါ။ မွေးစကတည်းက နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် အရွယ်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးဆယ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်တော့ အတော်လေး ကြုံရတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဖြစ်များဆုံး အရွယ်ကတော့ ကလေး ခုနစ်လအရွယ်နဲ့ ကိုးလအရွယ် အတွင်းမှာပါ။ ကလေးမှာ အေတိုးပစ်နှင့်ခူ (Atopic Eczema) အခံရှိခဲ့ရင်တော့ အနီးလောင်တဲ့ ပြဿနာ ပိုပြီးကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင် ရှူးရှူးနဲ့ အီးအီးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အရွယ်ရောက်ရင်တော့ ဒီပြဿနာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ လွတ်ပြီ ကျွတ်ပြီပေါ့။

ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

တကယ်တော့ ကာကွယ်လို့ ရနိုင်တဲ့ ပြဿနာပါ။ ကလေးရဲ့ တင်ပါးနဲ့ ရှက်ရှက်နေရာတွေကို ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ထားပေးဖို့ပါ။ ဆိုလိုချင်တာက အနီးအစိုကြီးနဲ့ အကြာကြီးမထားမိဖို့ပါ။ ခဏခဏ လဲပေးပေါ့။ တစ်ခါသုံး အနီးတွေသုံးလည်း ဘယ်လောက်ပဲ ရေစုပ် အားကောင်းကောင်း အကြာကြီးတော့ ဝတ်မထားပါနဲ့။ အနီးလဲပြီး ကလေးကို သန့်စင်တဲ့ အခါမှာလည်း ဆပ်ပြာအပြင်းစားကို မသုံးမိဖို့ သတိထားရပါမယ်။ ဆပ်ပြာ အပျော့စားကို သုံးသည့်တိုင်အောင် ရေနဲ့ ခဏခဏ ဆေးပါများရင် အသားလောင်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကလေးကို အနီးလုံးဝမပတ်ဘဲ ထားပေးတာမျိုးပဲ လုပ်ပေးရင် ကောင်းပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး အနီးထုပ်ထားရင် လေဝင်၊ လေထွက် မရှိတော့ ဘယ်ကောင်းမလဲ။

တစ်ခါသုံး အနီးဆိုတာလည်း အခန့်မသင့်ရင် ကလေးနဲ့ တည့်ချင်မှ တည့်တာပါ။ ဒါကြောင့် တံဆိပ်အသစ်တစ်ခု ပြောင်းသုံးခဲ့ရင် ကလေးမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ထူးခြားမှု ရှိ၊ မရှိ သတိထားကြည့်ရမှာပါ။ ပိတ်စအနီးတွေ သုံးရင် လျှော်တဲ့ဖွပ်တဲ့အခါ ဆပ်ပြာရည်ပြောင်အောင် ရေများများ ကျင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဆပ်ပြာရည် မစင်ခဲ့ရင် ကျန်ခဲ့တဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေကြောင့် ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့သလို ကလေးအသားလောင်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးက ရှူးရှူးတွေ ခဏခဏ ပန်းတာမျိုး၊ အီးအီးတွေ ခဏခဏ ပါချတာမျိုး ရှိခဲ့ရင်တောင် ခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းတွေအပြင် ကလေးအသား မလောင်ရလေအောင် ဇင့်အောက်ဆိုက် (Zinc Oxide)၊ ဒါမှ မဟုတ် ပက်ထရိုလီယန် ဂျယ်လီ (Petroleum Jelly)၊ ဒါမှ မဟုတ် ပြောင်းမှုန့်သုံးထားတဲ့ ပေါင်ဒါ (Corn Starch Powder) ကို လိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ အသားလောင်မှ လိမ်းတာထက် အသားမလောင်ခင် ကြိုတင်လိမ်းထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ဆရာဝန်ကို ပြပါ

တကယ်လို့ အနီးလောင်တဲ့ကိစ္စ သုံးလေးရက်နဲ့ မသက်သာဘူးဆိုရင် တော့ ဆရာဝန်ကို ပြရမှာပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်၊ ဒါမှ မဟုတ် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ပါ။ ရောဂါအခြေအနေ

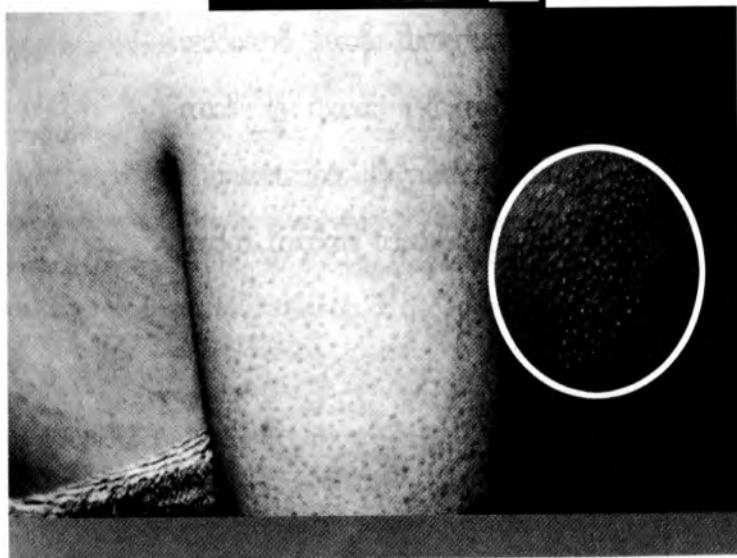
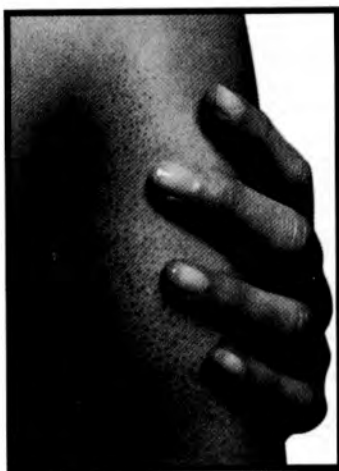
ကြည့်ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေက စတီးရိုက်အပျော့စား လိမ်းဆေးတွေ၊ မှိုသတ်
လိမ်းဆေးတွေ၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး လိမ်းဆေးတွေ ပေးပါလိမ့်မယ်။
လိုအပ်ရင် သောက်ဆေးတွေကိုပါ ညွှန်းပါလိမ့်မယ်။

ကလေးကို ဈေးကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိုယ်နားမလည်တဲ့ လိမ်းဆေး၊
စားဆေးတွေ လုံးဝ လိမ်းမပေးပါနဲ့၊ မတိုက်ပါနဲ့။ နုနယ်တဲ့ကလေးငယ်ရဲ့
အသားအရေကို ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်၊ ဒါမှ မဟုတ် ကျွမ်းကျင်တဲ့
ဆေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကိုသာ နားထောင်ပါ။ တကယ်တော့
ကလေးရဲ့မိဘ၊ ဒါမှ မဟုတ် အနီးကပ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူတို့ရဲ့ အခန်း
ကဏ္ဍကလည်း အရေးကြီးဆုံးပါ။ အနီးမှန်မှန်လဲပေးပါလို့ပဲ သားသား၊ မီးမီးတို့
ကိုယ်စား ပြောချင်တာပါ။

Child Health & Parenting



ကဆူး



ကြာဆူးပေါက်တယ် ဆိုတာနဲ့ ပီတာမင်အေ
ချို့တဲ့လို့လားဆိုပြီး သံသယ ရှိကြပါတော့
တယ်။ အသားကြမ်းပြီး အဖုသေးသေးလေး
တွေ စုပုံ ပေါက်ရင်ပဲ ကြာဆူးလို့ ထင်တာ
ကိုး။

ကြာဆူး

လက်မောင်းပေါ်မှာ ဝက်ခြံလိုလို၊ မိတ်ဖုလိုလို အဖုသေးသေးလေးတွေကို မြင်မိတာနဲ့ ကြာဆူးပေါက်တယ်ဆိုပြီး ချက်ချင်းပဲ ကောက်ချက်ချပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီလို အလွယ်တကူ ပြောကြတာကလည်း အတွေ့များ၊ အဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာမို့လို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံနည်းတူ တခြားနိုင်ငံတွေမှာလည်း အဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာပါ။ ဥပမာ ယူကေမှာဆိုရင် လူသုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းတောင် ဘဝတစ်သက်တာမှာ ကြာဆူး ရှိခဲ့တယ်တဲ့။

အဖြစ်များပါတယ်

ကြာဆူးပေါက်တာ မဆန်းပါဘူး။ ကလေးရော လူကြီးပါ ပေါက်နိုင်တာမို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေမှာ ပိုပြီးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိတောင် ရှိကြတယ်ဆိုပဲ။ လူကြီးတွေမှာတော့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ရှိပါသတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဇရာအိုတွေမှာတော့ ကြာဆူးမပေါက်ကြတော့ပါဘူး။ ကျား၊ မ မရွေး ပေါက်နိုင်ပေမယ့် အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုများပါတယ်။

ကြာဆူးပေါက်ကြတယ် ဆိုပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အနည်းနဲ့အများတော့ ကွာပါတယ်။ တချို့ ပျစ်ခဲနေပေမယ့် တချို့ကျတော့ ကျတဲတဲ ဆယ်လုံး၊ ဆယ့်ငါးလုံးလောက်လည်း ရှိချင်ရှိတတ်တာပါ။ ကြာဆူး ရှိမှန်းတောင် သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမှာပါ။ ယားမှ မယားတတ်ဘဲကိုး။ ဒါပေမဲ့ လူပျို အပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်မှာတော့ ကြာဆူးတွေ စုပြုံပြီး များလာ

တတ်တာမို့ မိဘတွေက စိတ်ပူတတ်ကြပါတယ်။ ဒီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့များလားပေါ့။

ကြာဆူးဆိုတာ

အရေပြားရဲ့ အပေါ်ဆုံးအလွှာမှာ အရေပြားကလာပ်စည်းတွေပဲ ရှိတာပါ။ ဒီကလာပ်စည်းအသေတွေဟာ သဘာဝအတိုင်း ကြာတော့ အရေပြားပေါ်ကနေ ကွာကျသွားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကွာမကျဘဲ မွေးညင်းပေါက်မှာ စုပြုံတွယ် ကပ်နေရင်တော့ ကြာဆူးလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ခပ်ကြမ်းကြမ်း အဖုသေးသေးလေးတွေ ဖြစ်သွားရတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ မွေးညင်းနုများ အဲဒီ အဖုလေးတွေထဲမှာပဲ ခွေခေါက်ဝင်နေတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။ သေချာကြည့်ရင် တချို့ ကြာဆူးလေးတွေရဲ့ဘေးမှာ နီရဲနေတာ / တွေ့ရပါတယ်။ အထဲမှာ ဆံခြည်နုက ခွေဝင်နေလို့ အရေပြားက တုံ့ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ ရဲနေတာပါ။ ဆေးပညာအရ ကြာဆူးကို Keratosis Pilaris တဲ့။ Keratosis ဆိုတာ အသားထူကြမ်းတာ၊ Pilaris ကတော့ ဆံပင်နဲ့ သက်ဆိုင်သောပါ။ အရပ်အခေါ်ကတော့ Goose Bump၊ Goose Pimple၊ Goose Flesh၊ Chicken Skin စသဖြင့် စုံလို့ပါ။ ပြောရရင် ဘဲငန်းတို့၊ ကြက်တို့ အရေခွံက အဖု အဖုလေးတွေနဲ့ တူလို့ သမုတ်လိုက်တာပါ။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့လို့ ကြက်သီးမွေးညင်း ထတာမျိုးပေါ့။ အေးလွန်းလို့ အရေပြားမှာ ကြက်သီးထတာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။ မွေးညင်းလေးတွေထောင်ပြီး အရေပြားမှာ အဖုလေးတွေ ခဏတာ ထွက်လာ တာမျိုးကို ကြက်သီးထတယ် ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာဆူးကတော့ အကြာကြီးရှိနေတဲ့ ဆူးပါ။ ကြက်သီးမွေးညင်းဆိုတာ ခဏတာလေးပါ။ မကြာပါဘူး။

ဘယ်နေရာမှာ ပေါက်သလဲ

အများသိကြတဲ့အတိုင်း လက်မောင်းရင်း အပြင်ဘက်ပိုင်းမှာတော့ အတွေ့အများဆုံးပါ။ ဒုတိယအတွေ့များတာကတော့ ပေါင်အရှေ့ဘက်ခြမ်းမှာပါ။ တချို့ကျတော့ မျက်နှာ၊ လက်ဖျံ၊ ခြေသလုံးတင်မက တင်ပါးတို့၊ ကျောအပေါ်ပိုင်းတို့မှာတောင် ပေါက်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး မျက်ခုံး၊ မျက်နှာ

နဲ့ ခေါင်းမှာတောင် ပေါက်တဲ့ ကြာဆူးမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ အတွေ့နည်းလေတော့ ဆရာဝန်ရော ကာယကံရှင်ပါ ကြာဆူးလို့ မထင်မိဘဲ တခြားရောဂါတွေနဲ့ မှားသွားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မျက်နှာမှာ ကြာဆူးပေါက်ရင် ဝက်ခြံနဲ့ လွဲနိုင်တာပေါ့။ ခေါင်းထဲမှာဆိုရင် မိတ်ဖုလေးတွေလားပေါ့။ မှားချင်စရာပါ။

ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့လား

ကြာဆူးပေါက်တယ် ဆိုတာနဲ့ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့လားဆိုပြီး သံသယရှိကြပါတော့တယ်။ အသားကြမ်းပြီး အဖုသေးသေးလေးတွေ စုပုံပေါက်ရင်ပဲ ကြာဆူးလို့ ထင်တာကိုး။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့ ပေါက်တဲ့အဖုလေးတွေက အရွယ်မျိုးစုံပါ။ တကယ့်ကြာဆူးထက် ပိုကြီး ပိုကြမ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် Toad Skin လို့ သမုတ်ပါတယ်။ ဖားပြုပ်အရေပြားပေါ့။ ကြာဆူးကတော့ ကြက်အရေပြား၊ အရေပြားကြမ်းရင် တိရစ္ဆာန်အရေပြားတွေနဲ့ အနှိုင်းခံရတာ ဘယ်ဟာမှ မကောင်းပါဘူး။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့ ပေါက်တဲ့ကြာဆူးလို့ အဖုတွေက လက်မောင်း၊ ပေါင် စတဲ့ နေရာတွေမှာပဲ အပေါက်များပါတယ်။ ထူးခြားတာက အဲဒီ အဖုလေးတွေမှာရှိတဲ့ အကြေးခွံကို ခွာလိုက်ရင် အဆန်ထွက်သွားပြီး အချိုင့်၊ အခွက် ကျန်တတ်တာပါပဲ။ ဝက်ခြံလိုပေါ့။ တကယ်တော့ ကြားဆူးစစ်စစ်ဟာ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ရတာ မဟုတ်ပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ဒီရောဂါနှစ်မျိုးဟာ ဆက်နွယ်မှုရှိတယ်လို့လည်း ဆိုကြပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ရင် အရေပြားကြမ်းတာ၊ အဖုပေါက်တာ စတဲ့ အရေပြားလက္ခဏာတွေတင် မကပါဘူး။ မျက်စိလည်း ထိတာပါပဲ။ ညမှာ မမြင်ရတာ၊ မျက်ကြည်လွှာ ခြောက်တာတွေလည်း ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

ကြာဆူး ဘာလို့ထွက်

ရှင်းရှင်းဝန်ခံရရင် တိတိကျကျ မသိပါဘူး။ မျိုးရိုးကြောင့်လို့ပဲ ယိုးစွပ်ရမှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မိဘနှစ်ဦးမှာ တစ်ဦးဦးက ကြာဆူးပေါက်ခဲ့ဖူးရင် သားသမီးတွေမှာ ကြာဆူးပေါက်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း သေချာပါတယ်။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် ကလေးနှစ်ယောက် ရှိရင် တစ်ယောက်မှာတော့ ကြာဆူး

ပေါက်မှာပါပဲ။ ဗီအေရ လက်တွေ့၊ ခြေတွေ့၊ အသားခြောက်တဲ့ရောဂါ (Ichthyosis Vulgaris) ရှိတဲ့သူတွေမှာလည်း မြေပူရာ ကင်းမှောင်ဆိုသလိုပဲ ကြာဆူးတွေ ထွက်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီရောဂါရှိသူ လေးယောက်မှာ သုံးယောက်ဟာ ကြာဆူးတွေနဲ့ပါ။ အေတိုးပစ်နှင့်ခူ (Atopic Dermatitis) ဆိုတဲ့ အလွန်ယားတဲ့ အသားခြောက်နှင့်ခူ အခံရှိတဲ့သူတွေမှာလည်း ကြာဆူးတွေ ပေါက်တတ်ပါသေးတယ်။ ခြုံပြောရရင် ကြာဆူးတွေဟာ အသားခြောက်၊ အသားကြမ်းရောဂါတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ပေါက်တတ်တဲ့သဘောပါ။ ကြာဆူးစစ်စစ်က မယားတတ်ပေမဲ့ အေတိုးပစ်နှင့်ခူနဲ့ ရောထွေးလာရင်တော့ ယားတဲ့ပြဿနာပါ ဝင်လာပါလေရော။

ကြာဆူး ဘယ်တော့ ပျောက်မှာလဲ

ကြာဆူးဆိုတဲ့ အတိုင်းပဲ ကြာကြာထွက်နေတဲ့ ဆူးလေးတွေပါ။ ငယ်ငယ်ကပေါက်တဲ့ ကြာဆူးဟာ အသက် ၂၅၊ ၃၀ နှစ်လောက်မှ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘယ်အရွယ်မှာပဲပေါက်ပေါက် နှစ်တွေကြာလာရင် တဖြည်းဖြည်း မှိန်သွားတော့တာပါ။ တချို့ကျတော့ ပေါက်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ပြန်ပေါက်လိုက်နဲ့ လည်နေတာမျိုးပါ။ ပူတဲ့နေ့ကာလမှာ ကြာဆူးတွေက သက်သာပြီး အေးတဲ့ အသားခြောက်တဲ့ ဆောင်းရောက်ရင် ပိုသိသာလေပါ။ အသားခြောက်လေ ကြာဆူးတွေ ထွက်လေမို့ပါ။ ယားလည်းမယား၊ နာလည်းမနာ၊ ကူးလည်းမကူးပေမဲ့ လူမြင်သူမြင် လက်မောင်းမှာ ပေါက်နေတော့ တချို့ကလည်း ရှက်ကြပါတယ်။ အင်္ကျီ အတိုအပြတ် မဝတ်ရဲကြတော့ပါဘူး။ ကြာဆူးပေါက်တာကို ဆရာဝန်ဆီ မပြဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ငါးကြီးဆီ ဝယ်သောက်တာမျိုးလည်း လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ မသက်သာတော့မှ ဆေးခန်း သွားကြတာပါ။

သက်သာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း

အသားခြောက်စေတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှောင်ရမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ဆပ်ပြာ အပြင်းစားတွေနဲ့ ရေမချိုးပါနဲ့။ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ ဆပ်ပြာ (Non soapy Soap) ကို သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆပ်ပြာအပျော့စားပဲ သုံးပါ။ ရေချိုးတုန်းမှာ

ကြေးတွန်းကျောက်ခဲနဲ့ အသာအသာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ရေချိုးပြီးစမှာ ယူရီးယားခရင်မ် (Urea Cream) လိမ်းပေးပါ။ ဆယ်လီစစ်လစ်အက်စစ် (Salicylic Acid) ဒါမှမဟုတ် အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဆီအက်စစ် (Alphahydroxy Acids) ပါတဲ့ မွိုက်ချာရိုက်ဖာတွေလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်မှာတော့ ဗီတာမင်အေပါတဲ့ လိမ်းဆေးခရင်မ်တွေ လိမ်းပေးရင်လည်း သိသိသာသာ သက်သာစေပါတယ်။

Chemical Peel ဆိုတဲ့ ဓာတုဗေဒပေါင်းတင်နည်း သုံးရင်လည်း အတော်ထိရောက်ပါတယ်။ ဒါထက်ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် သက်သာစေတာကတော့ စက်ကိရိယာသုံးပြီး မိုက်ခရိုဒါမာဘရေးရှင်း (Microdermabrasion) ခေါ်တဲ့ အရေပြားကို အနုစိတ် ပွတ်တိုက်ခြင်းပါ။ ဒီနည်းလမ်းက အရေပြားအပေါ်ဆုံးက မလိုအပ်တဲ့ ကလာပ်စည်းအသေအဟောင်းတွေကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ပေးတာတို့၊ ဝက်ခြံအမာရွတ်တွေကို ကုစားရာမှာ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။ ကြာဆူးမှာလည်း သုံးလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

Arogyam, No. 279, October 2015.



ဘောဘီလေးရဲ့ အရေပြား



ကလေးငယ်လေးတွေကို နေ့စဉ် ရေချိုးပေးဖို့
လိုတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရေဟာ မပူ၊ မအေး
အနေတော်ဖြစ်ဖို့ သတိထားပါ။ တစ်နေ့ကို
တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမချိုးသင့်ပါဘူး။

ဘောဘီလေးရဲ့ အရေပြား

ကလေးငယ်တို့ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ချောမွေ့သော၊ နူးညံ့သော၊ ဖောင်းကစ် ပြည့်ဖြိုးသော၊ ကျန်းမာလန်းဆန်းသော အရေပြားမျိုးကို အရေပြားလှပချင်သူ တိုင်း တမ်းတမ်းတတ မက်မောလေ့ရှိပါတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူ တွေကလည်း သူတို့ရဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းကို သုံးစွဲရင် ဘောဘီလေးရဲ့ အရေ ပြားလို ချောမွေ့လာလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ကြော်ငြာကြတာမျိုး တွေဖူးကြမှာပါ။ ဥပမာ - As smooth as baby skin ဆိုတဲ့ စာတန်းမျိုးလေးပေါ့။ တကယ် တော့ လသားအရွယ် ဘောဘီလေးတွေရဲ့ အရေပြားနဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ အရေပြား ဟာ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ လုပ်ဆောင်ပုံတွေ ကွာခြားမှုရှိနေတာပါ။ ဒါကြောင့် အရေပြား ပြဿနာတွေဟာ လူကြီးနဲ့ ဘောဘီလေးတွေမှာ အနည်းနဲ့အများ ကွာခြားတာပါ။ ဘောဘီလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှု မရှိသေးတဲ့ အရေပြားမှာ ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို တင်ကြိုရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘောဘီလေးကို နေရောင်ပေးပါ

ကလေးငယ်လေးတွေမှာလည်း လူကြီးတွေမှာလို အရေပြားမှာ နေရောင်ဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးမယ့် မယ်လာနှင့်လို့ အသိများတဲ့ အရေပြား ဆိုးဆေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မယ်လာနှင့် ပမာဏက အရမ်းနည်းနေ တာကြောင့် နေရောင်ကို ကောင်းကောင်း မခုခံနိုင်သေးပါဘူး။ နေရောင် နည်းနည်းထိတာနဲ့ အသားလောင်တတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အရေပြားမှာ ရောင်တာ၊ ရဲတာ၊ နာတာတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဘဝ

ကတည်းက နေရောင်ကို ရှောင်ထားသင့်တဲ့ အခြား အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု ကတော့ နေရောင်ကြောင့် အရေပြားပျက်စီးမှုတွေဟာ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စုပြီး ကြီးမှ ရုပ်လုံးပေါ်လာတတ်တာမျိုးကြောင့်ပါ။ ငယ်ငယ် ကတည်းက နေမရှောင်ခဲ့တဲ့ အကျင့်တွေဟာ ကြီးရင် မွဲကင်ဆာအပါအဝင် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး ပိုများတယ်လို့လည်း ဆိုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကတည်းကစပြီး နေကို ရှောင်သင့် တာပေါ့။

ထိခိုက်လွယ်တဲ့ အရေပြား

ကလေးတွေရဲ့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ အရေပြားဟာ ခံနိုင်ရည်အားနည်း ပါသေးတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့မယ့် ပစ္စည်းမှန်သမျှဟာ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အတတ်နိုင်ဆုံးကင်းစင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပါရင်လည်း အားပျော့ တဲ့အမျိုးအစား ဖြစ်သင့်တယ်။ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ လှီးရှင်း စသဖြင့် ပေါ့။ ကလေးငယ်ရှိသူတိုင်းလိုလို သိကြတဲ့ ဘောဘီမိုင်း (Babi Mild)ဟာ ကလေးငယ်များအတွက် ပြင်းအားနည်းတဲ့၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေ လုံးဝ ကင်းစင်တဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းရေး ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်လုပ်တာပါ။ ကြော်ငြာပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာပေးတာပါ။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ နေရောင်ရှောင်တဲ့ ကိစ္စမှာလည်း နေရောင်ခံ လိမ်းဆေးတွေ လိမ်းမယ်ဆိုရင် ကလေးတွေကို ဓာတုပစ္စည်းတွေပါတဲ့ Chemical Sunblock ဆိုတဲ့ နေရောင်ခံပစ္စည်းကို မသုံးရပါဘူး။ အဆိပ် အတောက်ကင်းတဲ့ Physical Sunblock မျိုးပဲ ရွေးချယ်သုံးရမှာပါ။ ရှင်း အောင်ပြောရရင် ကလေးအတွက်သုံးမယ့် နေရောင်ခံဆေးမှာ Zinc Oxide ၊ ဒါမှ မဟုတ် Titanium dioxide ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ နှစ်မျိုးစလုံး ပါတဲ့ အမျိုးအစားကိုပဲ ရွေးချယ်ရမှာပါ။ အခြားပစ္စည်းတွေပါရင် ရှောင်ပါ။

ခြင်မကိုက်အောင် လိမ်းတဲ့ဆေးဆိုရင်လည်း ပြင်းအားပျော့တာ သုံးရ မှာပါ။ ခြင်ဆေးတွေမှာပါတဲ့ များသောအားဖြင့် DEET လို့ အတိုခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းလည်း လူကြီးတွေအတွက် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြင်းအားလိုပေမယ့် ဘောဘီလေးတွေကတော့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြင်းအားထက် မပိုစေရပါဘူး။

DEET ရဲ့ အရည်ဓာတုအမည်က Diethyl meta-toluamide ပါ။ လိမ်းဆေးဘူးပေါ်က ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအမည်တွေကို ရှာဖတ်ကြည့်ပေါ့။

အပူအအေး မျှပါစေ

ကလေးငယ်တွေရဲ့ အရေပြားမှာ ခန္ဓာကိုယ်အပူထိန်းစနစ်က မပီပြင်သေးပါဘူး။ လူကြီးတွေဆိုရင်တော့ ပူရင် ချွေးထွက်ပြီး အပူဓာတ်ကို လျော့ပါးအောင် လုပ်နိုင်ပေမယ့် ကလေးလေးတွေမှာတော့ ချွေးအိတ်တွေ နည်းပါသေးတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ ပူရင် လူကြီးတွေရဲ့ အရေပြားထဲက သွေးကြောငယ်လေးတွေ ကျယ်လာပြီး သွေးကတစ်ဆင့် အပူကို အပြင်ဘက်ထုတ်ပေးနိုင်ပေမယ့် ကလေးတွေမှာတော့ အသက်လေးလအထိ သွေးကြောလေးတွေ ကောင်းစွာ မဖွံ့ဖြိုးသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေကို သိပ်ပူလွန်း၊ သိပ်အေးလွန်းတဲ့နေရာမှာ မထားသင့်ပါဘူး။ အပူ၊ အအေး မျှတစွာ ထားပေးရပါမယ်။

မရင့်ကျက်တဲ့ ကာကွယ်ရေး

အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း အရေပြားဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သံချပ်ကာ ဝတ်ထားသလို ကာကွယ်ပေးထားတာပါ။ ခံတပ်ကြီးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အရေပြားမှာ အပေါ်ယံအလွှာ (Epidermis) က အရမ်းပါးတာရယ်၊ အပေါ်ယံအလွှာနဲ့ အလယ်လွှာ (Dermis) ဆက်ကြောင်းက အားနည်းတာရယ်၊ အပေါ်လွှာကတစ်ဆင့် အစိုဓာတ်တွေ ပြင်ပထွက်တာကို မထိန်းနိုင်တာရယ်တွေကြောင့် ကာကွယ်ရေးစနစ်က မရင့်ကျက်သေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် နွေမစေ့၊ လမစေ့ဘဲ မွေးလာတဲ့ ကလေးတွေမှာ အရေပြားခုခံမှုစနစ် အရမ်းအားနည်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို ရောဂါပိုး အလွယ်ဝင်နိုင်တာပါ။ ကလေးငယ်လေး သတိထားဖို့ ကောင်းလေပါ။ မွေးကင်းစကလေးကို လူများများ မချီမပွေ့ဖို့နဲ့ ဟန်းဂျယ် (Hand Gel) လို့ ခေါ်တဲ့ Hand Sanitizer - လက်သန့်စင်ရည်ကို သုံးပြီးမှ ကလေးကို ကိုင်တာမျိုးတွေ လုပ်ကြတာပါ။ ဟန်းဂျယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ အရက်ပြန်တစ်မျိုးပါပဲ။ ဟန်းဂျယ်မရှိလည်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်ဆေးပြီး ကလေးကိုကိုင်ပေါ့။ သန့်တာပါပဲ။

အစိုကြောက်တယ်

ဘောဘီလေးရဲ့ အရေပြားဟာ တကယ်တော့ ခြောက်သွေ့နေလေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာကတစ်ဆင့် ရေဓာတ်တွေ အပြင်ထွက်သွားတာကို သိပ်ပြီးမထိန်းနိုင်သေးလို့ပါ။ လိုအပ်ရင် မွိုက်စချာရိုက်ဇာ (Moisturiser) ဆိုတဲ့ အစိုထိန်းခရင်မ်တွေ လိမ်းပေးရမှာပါ။ သဘာဝပစ္စည်းတွေနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အစိုထိန်းခရင်မ်တွေပဲ သုံးပါ။ ဥပမာ သံလွင်ဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ စတာတွေက ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လိုးရှင်းမျိုးပေါ့။ ကလေးရဲ့ ပေါင်ကြား၊ တင်ပါးကြားတွေ စွတ်စွတ်စိုစိုနေရင်တော့ ပြဿနာ တက်တတ်ပါတယ်။ ရှူးရှူးတွေ၊ အီးအီးတွေကို အချိန်မီ မသန့်စင်ပေးခဲ့ရင်၊ မြန်မြန်အနီး လဲမပေးခဲ့ရင် အရေပြားလောင်တာ၊ အရေပြားမှိုစွဲတာတွေ ဖြစ်ပါလေရော။ ကလေးရဲ့ လည်ပင်းတွေမှာလည်း နို့အန်တာ၊ သွားရည်ကျတာကနေ အသားလောင်ပြီး အပူဖုတွေပေါက်တာမျိုး ကြုံတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ အကြိုအကြားနေရာတွေကို သန့်စင်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ Skin Hygiene ပေါ့။

ရေချိုးတဲ့အခါ

ကလေးငယ်လေးတွေကို နေ့စဉ် ရေချိုးပေးဖို့ လိုတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရေဟာ မပူ၊ မအေး အနေတော်ဖြစ်ဖို့ သတိထားပါ။ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမချိုးသင့်ပါဘူး။ လိုအပ်ရင် ကြားထဲမှာ ရေဖတ်တိုက်ပေါ့။ ရေချိုးရင်လည်း အများဆုံး ဆယ်မိနစ်လောက်ပဲ ကြာသင့်ပါတယ်။ ကလေးက ရေကြိုက်လို့ ဆိုပြီး ရေထဲမှာ အကြာကြီး မထားသင့်ပါဘူး။ မွေးကင်းစ အရွယ်လေးတွေကို ရေချိုးပေးရင် အရေပြားကို ရေဝတ်နဲ့ အရမ်းပွတ်တိုက်တာမျိုး ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာတွေကို ထိခိုက်ပြီး အရေပြားထဲက အစိုဓာတ်တွေ အပြင်ကို ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအသား ခြောက်သွားတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ရေထဲကို စိမ်ရုံစိမ်ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ လသားအရွယ်လေးတွေကို ရေချိုးတဲ့အခါ အပျော့ဆုံးဆပ်ပြာသန့်စင်ရည်ပဲ သုံးရမှာပါ။ Mild Liquid Cleanser ဆိုပြီး ဈေးကွက်ထဲမှာ ပေါ့မှပေါ့ပါ။ ရေချည်းသက်သက် ချိုးတာထက် အဲဒီလို သန့်စင်ရည်သုံးတာက အသားခြောက်တာကို သက်သာ

စေတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။

ဖောင်းဖောင်းကစ်ကစ် အရေးပြားနဲ့ စတီးရွိုက်

ကလေးငယ်တွေရဲ့ ဖောင်းဖောင်းကစ်ကစ် ချစ်စရာ အရေးပြားဟာ တကယ်တော့ ခပ်ပါးပါးလေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အရေးပြား တင်းရင်းအောင် အထောက်အကူပေးတဲ့ အရေးပြားအောက်က အဆီတွေက လူကြီးတွေထက် ပိုများပါတယ်။ နောက်ပြီး အရေးပြားရဲ့ အလယ်လွှာမှာရှိတဲ့ ဖိုဘရိုဘလတ်စ် (Fibroblast) ကလာပ်စည်းဟာ အလွန်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေကို ကောင်းကောင်းထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ဆိုတာ အလွန်သန်မာတဲ့ တွယ်ဆက်တစ်ခုပါ။ အရေးပြားကို အဓိကကျားကန်ပေးတဲ့ ပစ္စည်းပါ။ အရေးပြားအောက်က အဆီရယ်၊ ကိုလာဂျင်တွေ အားကောင်းတာရယ်ကြောင့် ကလေးတို့ရဲ့ အရေးပြားဟာ ပြည့်ဖြိုးတင်းရင်းပြီး ချစ်စရာကောင်းနေတာပါ။

ဒါပေမဲ့ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေ ကလေးမှာသုံးရင်တော့ အလွန်သတိထားရ ပါတယ်။ အရေးပြားပါးတာကြောင့် စတီးရွိုက်တွေ အရေးပြားထဲကို အလွယ် တကူ စိမ့်ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်လို့ သုံးရင်တောင်မှ အလွန်အားပျော့တဲ့ အမျိုးအစားပဲ သုံးရမှာပါ။ စတီးရွိုက်ဟာ ကလေးရဲ့အရေးပြားထဲက ကိုလာဂျင် တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့အပြင် သွေးထဲရောက်သွားရင် ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခံအားကို ပိုကျစေတာကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ကလေးငယ် တွေမှာ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးတွေ လုံးဝ မလိမ်းသင့်ပါဘူး။ လိမ်းဆေးတွေမှာ စတီးရွိုက် ပါ၊ မပါနဲ့ ပါရင်လည်း ပြင်းအား ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သာမန်အရပ်သားတွေ နားလည်သိရှိဖို့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့ ပြောရတာပါ။

အရေးပြားပြဿနာ ကာကွယ်ပါ

တကယ်တော့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ဘေဘီလေးတွေရဲ့ အရေးပြားမှာ ကြံ့နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ရောဂါတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ ဆွေးနွေးခဲ့ တဲ့အတိုင်း ရင်သွေးငယ်လေးတွေကို ဂရုတစိုက် အရေးပြားထိန်းသိမ်းပေးခဲ့ မယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒါကြောင့်

မိမိတို့ရဲ့ ချစ်စရာအရွယ် ဘာဘီလေးတွေကို နေ့စဉ် နည်းမှန်လမ်းမှန် အရေပြားစောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် အပြစ်အနာအဆာကင်းစင်တဲ့ Baby Skin ဖြစ်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

Child Health & Parenting



မွေးရာပါ အမှတ်





ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အမှတ်
တစ်ခုဟာ တော်တော်နဲ့ မပျောက်ဘူး၊ ထူး
ခြားနေတယ်ထင်ရင်တော့ ကလေးအထူးကု
ဆရာဝန်တွေ၊ အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်
တွေနဲ့ ပြသ တိုင်ပင်သင့်ပါကြောင်း တိုက်
တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မွေးရာပါ အမှတ်

မိခင်ဝမ်းကြာတိုက်က ကလေးငယ်တစ်ယောက် ထွက်လာလာချင်း အရင်ဆုံး သတိထားကြည့်ကြတာက ကိုယ်လက်အင်္ဂါ စုံ၊ မစုံပါပဲ။ ပြီးတော့ အမှတ်တစ်စုံတစ်ရာ ပါ၊ မပါ ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ အများသိကြသလို မွေးရာပါအမှတ် (Birth mark) ဆိုတာက မွေးကတည်းက ပါလာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေး အသက်လေးငါးဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ သူ့အလိုလို အရေပြားမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဘယ်လို အမှတ်အသားမဆို အကျုံးဝင်ပါတယ်။

မဲ့ဟာ မွေးရာပါ အမှတ်လား

မဲ့ဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်အသား၊ သင်္ကေတ တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ပေါ်ချင်တဲ့အချိန်ကျမှ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတတ်တာမို့ မဲ့အားလုံးဟာ မွေးရာပါအမှတ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ မွေးရာပါအမှတ် အားလုံးကိုလည်း မဲ့လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ မဲ့ဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတာ ရှားပေမယ့် မွေးရာပါအမှတ်အများစုကတော့ သူ့အလိုလို မွေးမှိန်သွားကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ Congenital Melanocytic Nevus ဆိုတဲ့ မွေးရာပါအမှတ်တစ်မျိုးကတော့ အမှတ်ဆိုလည်း ဟုတ်၊ မဲ့ ဆိုလည်းဟုတ်လို့ ပြောရမှာပါ။ အမွေးကထူထူ၊ မျက်နှာပြင်က ကြမ်းကြမ်းနဲ့ (မည်းနက်နေတဲ့၊ ကြည့်ရဆိုးတဲ့) အမှတ်တွေပါ။ မွေးကတည်းက ပါလာပြီး တစ်သက်လုံး မပျောက်တော့ဘူးလေ။ ဒီရှားပါးတဲ့ အမှတ်အမျိုးအစားက အခန့်မသင့်ရင် ကင်ဆာတောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

များလိုက်တဲ့ အမှတ်တွေ

အတွေ့များတဲ့ အမှတ်တွေက ငါးခုလောက်ပဲ ရှိပေမယ့် ရှားရှားပါးပါးတွေပါ ထည့်ပြောရရင် ဆယ့်ငါးခုလောက်အထိတောင် ရှိပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် သွေးကြောကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အမှတ်နဲ့ အရေပြားအရောင်ခြယ်ကလာပ်စည်း (Melanocyte) ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အမှတ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားထားပါတယ်။ သွေးကြောကြောင့်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် နီနီရဲရဲ အမှတ်ပေါ့။ ညိုပြာပြာဆိုရင်တော့ အရောင်ခြယ်ကလာပ်စည်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အမှတ်ပေါ့။ အရောင်ကိုကြည့်ပြီး ခွဲခြားလို့တောင်ရပါတယ်။ ခပ်ရှင်းရှင်း ပြောရရင် အရေပြားထဲက သွေးကြောတွေ၊ အရောင်ခြယ်ကလာပ်စည်းတွေ မူမမှန်လို့ အမှတ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောပါ။

သွေးကြောကြောင့် ပေါ်တဲ့ အမှတ်တွေ

သွေးကြောနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်တွေထဲမှာ ထင်ရှားတာကတော့ စတော်ဘယ်ရီအမှတ်ပါပဲ။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောတွေ ကျယ်ပွပြီး နီရဲနေတော့ စတော်ဘယ်ရီသီးနဲ့ ဆင်တူလို့ စတော်ဘယ်ရီအမှတ်လို့ ခေါ်ကြတာပါ။ တကယ်တော့ ဆေးပညာမှာ (Capillary Haemangioma) လို့ပဲ အမည်ပေးပါတယ်။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောအကျိတ်ပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ နေရာမရွေး ပေါ်တတ်ပေမယ့် များသောအားဖြင့် မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းမှာပဲ တွေ့လေ့ရှိတာပါ။ နီနီရဲရဲ၊ ဖောင်းဖောင်းကြွကြွနဲ့ လူမြင်တဲ့နေရာမှာ ရှိနေလေတော့ မိဘတွေခမျာ အရမ်းစိတ်ပူကြရပါတယ်။

ဝိုင်နီစွန်းတဲ့ အမှတ်

သွေးကြောကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ နောက်ထပ် အမှတ်တစ်မျိုးကတော့ ဝိုင်နီစွန်းတဲ့ အမှတ်တဲ့။ Port Wine stain birth mark ပေါ့။ အဝတ်အစားမှာ ဝိုင်နီစွန်းသွားတဲ့ သဏ္ဍာန်ရှိလို့ ဒီအမည်ကို ပေးကြတာပါ။ ဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ Nevus Flammeus ပါ။ အမှတ်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းသားက မညီမညာနဲ့ ကလေးမျက်နှာပေါ် ပန်းနီရောင်ဝိုင်အစက် ကျသွားသလိုပါပဲ။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ စတော်ဘယ်ရီအမှတ်နဲ့ ကွာတာက အရေပြားပေါ်မှာ သိသိသာသာ

ရှိနေတာပါ။ တကယ်တမ်းပြောရရင်တော့ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ ဆံခြည်မျှင်
 သွေးကြောတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့ အာရုံကြောတွေမှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိလို့ပါ။
 သွေးကြောမျှင်တွေ ကျယ်ပြီး သွေးတွေအိုင်ဖွဲ့နေတဲ့ သဘောပေါ့။ ခက်တာက
 ဒီနီနီရဲ့ရဲ့ အမှတ်မျိုးကလည်း မျက်နှာပေါ်မှာပဲ အတွေ့များတာပါ။ ထူးခြား
 တာက တစ်ခြမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ *ဘယ်*၊ ဒါမှ မဟုတ် *ညာ*ပေါ့။ ဟိုးတစ်
 ခေတ် တစ်ခါက နာမည်ကြီးခဲ့တဲ့ ဆိုဗီယက်သမ္မတကြီး မီးခေးဂေါ်ဘာချက်
 (Mikhail Gorbachev) ရဲ့ နဖူးမှာ ဒီလိုအမှတ်မျိုးနဲ့ပါ။ မြေပုံတစ်ခုနဲ့တောင်
 ဆင်ဆင်တူပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းသားမှာ အတွန့်အတွန့်လေးတွေနဲ့၊ ကြည့်ချင်ရင်
 Google မှာ သူ့နာမည်ရိုက်ပြီး ရှာကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီအမှတ်ကို ထင်းခနဲကို
 တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ငှက်ကျားကိုက်ရာအမှတ်

ပေါက်ပေါက်ရှာရှာ အမည်ပေးထားတဲ့ နောက်ထပ်အမှတ်တစ်မျိုး
 ကတော့ ငှက်ကျားကိုက်ရာ အမှတ် (Stork bite) တဲ့။ ပန်းနုရောင်၊ နီနီရဲ့ရဲ့
 နဲ့ ဒီအမှတ်မျိုးကလည်း သွေးကြောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်ပါပဲ။ ဆရာကြီး
 မင်းသုဝဏ်ရဲ့ *မောင်လေးရေ ထပါတော့ ရောင်နီလာလှပေါ့။ တစ်ကျော့
 နှစ်ကျော့ တေးကိုသီ၊ ငှက်ကျားနှုတ်ပလီ* ဆိုတဲ့ နာမည်ကျော်တေးကဗျာကို
 အားလုံးလိုလို သိကြပါတယ်။ အဆိုတော် တင်တင်မြရဲ့ သီချင်းပေါ့။ ကလေး
 ငယ်နဲ့ ငှက်ကျား၊ ငှက်ကျားနဲ့ ကလေးငယ်တွေ ဘယ်လိုပတ်သက်မှုရှိမလဲ
 မသိရပေမယ့် ဒဏ္ဍာရီဆန်ဆန် ဇာတ်လမ်းတော့ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့
 လည်ကုပ်ကို ငှက်ကျားက ကိုက်ချီသွားလို့ ကျန်ခဲ့တဲ့အရာကို ပြောကြသလို
 တချို့ကတော့ ဒီအမှတ်မျိုးကို Angel's Kiss တဲ့။ ကောင်းကင်က နတ်သမီး
 လေးက ကလေးကိုပေးတဲ့ အနမ်းအမှတ်တံဆိပ်ပေါ့။ ဆေးပညာမှာတော့
 လည်ကုပ်မှာ အတွေ့များလို့ Nevus Flammeus Nuchae တဲ့။ ငှက်ကျားက
 လည်ကုပ်ကို ကိုက်ချီသွားတယ်ဆိုတာ ချစ်စနိုးနဲ့ ကြင်ကြင်နာနာ နေရာပြောင်း
 ပေးတာမျိုး ဖြစ်မှာပါ။

စိုးရိမ်ရသလား

ဒီအမှတ်တွေအားလုံးလိုလို စိုးရိမ်စရာ မရှိပါဘူး။ ၎င်းကျားအမှတ်ဆိုရင် ကလေး သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက် တွေ့နိုင်ပြီး ကလေးအခါလည်မတိုင်မီမှာပဲ အလိုလို မှိန်သွားတာပါ။ စတော်ဘယ်ရှိအမှတ်ကတော့ ရှားပါတယ်။ ကလေးအယောက်တစ်ရာမှာ တစ်ယောက်လောက်ပဲ ကြုံတတ်တာပါ။ ဒီအမှတ်လည်း ကလေး ငါးနှစ်အရွယ်မတိုင်ခင်မှာ သူ့အလိုလို မှိန်သွားတတ်ပါတယ်။ အသက် ကိုးနှစ်၊ ၁၀ နှစ်အရွယ်ဆို အားလုံးလိုလို ပျောက်သွားတော့တာမို့ပါ။ ဒီတော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲ သည်းခံစောင့်ကြည့်နေရပါပဲ။ မစောင့်နိုင်ရင်တော့ လေဆာနဲ့ စောစောစီးစီး ကုလို့ရပါတယ်။ ဒီအမှတ်တွေ ပါလာလို့ ကလေးကျန်းမာရေးမကောင်းနိုင်ဘူး ယူဆရင် မှားပါတယ်။ ကင်ဆာလည်း မဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း မထိခိုက်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့လည်း မပတ်သက်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဝိုင်စွန်းအမှတ်ကျတော့ သူ့အလိုလို မပျောက်ဘဲ ရာသက်ပန်စွဲနေတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်က နီရဲရဲအမှတ်ကြီးဟာ သေရာပါတော့တာပါ။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ မိတ်ကပ်နဲ့ ဖုံးဖိထားရင် ရသလို အမျိုးသားတွေကတော့ တက်တူးထိုးပြီး ခြေရာပျောက်တာမျိုးရှိပါတယ်။ လေဆာနဲ့ ကုရင်တော့ သိသိသာသာ သက်သာနိုင်တာမို့ သိပ်တော့ စိတ်ညစ်စရာ မလိုပါဘူး။

ညိုညိုပြာပြာ အမှတ်တွေ

သွေးရောင်ရှိတဲ့ အမှတ်တွေဟာ သွေးကြောင့် ဖြစ်ရသလို ညိုညို၊ ပြာပြာ၊ မည်းမည်း အမှတ်တွေဟာ မယ်လာနိုဆိုဒ် (Melanocyte) ဆိုတဲ့ အရောင်ခြယ်ကလာပ်စည်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အရှေ့တိုင်းသားမွေးကင်းစကလေးတိုင်းလိုလိုမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ အမှတ်တစ်မျိုးကတော့ မွန်ဂိုလီယံအမှတ် (Mongolian spot) ပါ။ ကလေးရဲ့ နောက်ကျောဘက်၊ အထူးသဖြင့် ခါးတစ်ဝိုက်မှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ပြာတာတာ၊ ဒါမှ မဟုတ်နက်ပြာပြာ အကွက်ကြီးတွေပေါ့။ တချို့ကျတော့လည်း ခပ်သေးသေးပါ။ တင်ပါးတို့၊ ပခုံးတို့မှာလည်း တွေ့ရတတ်တော့ မီးဖွားစဉ်မှာ ကလေးအနာ

တရ ရခဲတယ်လို့ မိဘတွေက တလွဲထင်တတ်ကြပါတယ်။ သန္ဓေသားလေး ဖွံဖြိုးဆဲကာလမှာ မယ်လာနိုဆိုဒ် ကလာပ်စည်းတွေဟာ အာရုံကြော အလောင်း အလျာ (Neural Crest) ကနေ အရေပြားအပေါ်လွှာ (Epidermis) ကို တပ်ချီရွေ့လျားကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ကလာပ်စည်းတွေက အချိန်မီ ရောက်မသွားဘဲ အရေပြားရဲ့ အလယ်လွှာ (Dermis) ထဲ ကျန်ရစ်ခဲ့လို့ ဒီလို မည်းပြာပြာအမှတ်တွေ ပေါ်ရတာပါ။ ကြာတော့လည်း သူ့အလိုလို တဖြည်းဖြည်း မှိန်သွားမှာမို့ စိတ်ပူစရာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ စိတ်ပူစရာကောင်း တာက မျက်နှာပေါ်မှာ စွဲမြဲနေတဲ့ ညိုပြာပြာ အမှတ်တစ်မျိုးပါ။

မျက်နှာပေါ်က 'အိုတ အမှတ်'

မျက်နှာတစ်ခြမ်းပေါ်က တင်းတိပ်လို ညိုညိုပြာပြာ အကွက်ပါ။ မျက်လုံးနဲ့ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီးကို ပေါ်နေတဲ့ အမှတ် တစ်မျိုးပေါ့။ အာရှတိုက်သားတွေ၊ အထူးသဖြင့် ဂျပန်လူမျိုးတွေမှာ အတွေ့ရ ဆုံးပါ။ ဒီအမှတ်ကို စတင်တွေ့ရှိ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သူကလည်း ဂျပန်လူမျိုး အိုတ(Ota) တဲ့။ ဒါကြောင့် အိုတအမှတ် (Nevus of Ota) လို့ ခေါ်ကြတာ ပါ။ ပြဿနာက လူမြင်သူမြင် မျက်နှာမှာမှ ပေါ်နေတဲ့ အမှတ်ဖြစ်ပြီး သူ့အလို လိုလည်း မပျောက်နိုင်ပါဘူး။ ရှားရှားပါးပါး မဲ့ကင်ဆာအသွင်တောင် ပြောင်း သွားတတ်ပါသေးတယ်။ ခေတ်မီလေဆာနဲ့ ပစ်ရင်တော့ တော်တော်မှိန်သွား နိုင်ပါတယ်။ ဒီအမှတ်လိုပဲ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အမွေးထူထူ မွေးရာပါ မဲ့အမှတ်ကြီးတွေ (Congenital Melanooytic Nevus) ကလည်း အသက် ရလာလေ မဲ့ကင်ဆာပြောင်းနိုင်တာမို့ ဖြစ်နိုင်ရင် စောစောစီးစီး ခွဲစိတ်ကုသ တာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။

ကာဖီရောင်အမှတ်

ကာဖီရောင် အပိုင်းကွက်အမှတ်လေးတွေပါ။ အရွယ်တော့ အမျိုး မျိုးရှိတာပေါ့။ ကာဖီအောလေ့အမှတ် (Cafe-au-lait spot) လို့ သမုတ်ကြ ပါတယ်။ ပြင်သစ်က ကာဖီတစ်မျိုးရဲ့ အရောင်နဲ့တူလို့ အဲဒီအမည် တွင်သွား တာပါ။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး မြို့ကြီးတွေက တချို့ ကာဖီဆိုင်တွေမှာ အလွန်

ဈေးကြီးတဲ့ အဲဒီ ကာဖီကို ရနိုင်ပါတယ်။ အရောင်နဲ့ အရသာကို သိချင်ရင် ငွေကုန်ခံပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီညိုတိုတို အမှတ်လေးတွေက ဘဝ တစ်သက်တာမပျောက်တော့ပါဘူး။ သုံးလေးပြောက်လောက်ရှိရင် ပြဿနာ မဟုတ်ပေမဲ့ ငါးကွက်ထက် ကျော်ရင်တော့ နူရိုဖိုက်ဗရိုမာတိုးစစ် (Neuro fibromatosis) လို့ အမည်ရည်ရည်နဲ့ ရောဂါတစ်ခုကို ဦးတည်တော့တာပါ။ အဲဒီရောဂါဖြစ်ရင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးလည်း ထိခိုက်တတ်သလို အရေး ပြားပေါ်မှာ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း အဖုအသီးတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း ပေါ်လာလေ့ ရှိပါတယ်။

အတိတ်နိမိတ်

မွေးရာပါ အမှတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူမျိုးတိုင်းလိုလိုမှာ အတိတ်တွေ၊ နိမိတ်တွေ ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဆေးပညာအရတော့ သူ့အလိုလို ပျောက်၏၊ မပျောက်၏၊ အန္တရာယ်ပေး၏၊ မပေး၏၊ ကုလိုပျောက်၏၊ မပျောက်၏ ဒါတွေ ကိုပဲ အဓိက စဉ်းစားရပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် ရှားပါးတဲ့ မွေးရာ ပါ အမှတ်တွေ အများကြီးကျန်ပါသေးတယ်။ ရှုပ်ထွေးသွားမှာစိုးလို့ သတိထား သင့်တာ အချို့ကိုပဲ ဆွေးနွေးလိုက်တာပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အမှတ်တစ်ခုဟာ တော်တော်နဲ့ မပျောက်ဘူး၊ ထူးခြားနေတယ်ထင်ရင်တော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တွေ၊ အရေးပြား အထူးကုဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာကျော်ကျော်(အရေးပြားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး)

လင်းလွန်းခင်စာပေတိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၂၅၀။ ရန်ကုန်မြို့တော်ဝန်များ (၁၇၅၅-၁၉၈၈) တင်နိုင်တိုး
- ၂၅၁။ ကောင်းကျိုးတည်ရန် မျှော်လင့်သည် (ဝေမျှဖလှယ်အတွေးအမြင်စာစုများ) ခင်စောတင့်
- ၂၅၂။ နေ့စွဲအတွေးရသစာစုများ ဦးဘုန်း(ဓာတု)မန္တလေး
- ၂၅၃။ ကမ္ဘာကျော်တို့၏ ရုပ်ပုံလွှာများ တင်မောင်မြင့် (မြန်မာပြန်)
- ၂၅၄။ မြန်မာစကားအကြောင်း တစုတစောင်း မောင်ခင်မင်(ခန့်ဖြူ)
- ၂၅၅။ တော၏ရနံ့ လောက၊ ဓမ္မရသစာစုများ အရှင်သုမင်္ဂလ(စစ်ကိုင်း)
- ၂၅၆။ နှလုံးလှဖို့ ဆုံးမခဲ့သည် (ဆရာတော်ကြီး အပါး-၈၀ ၏ သြဝါဒများ) မြဝင်း(ဒဿန)
- ၂၅၇။ ဒါလား နိုင်ငံတော်သမ္မတ မောင်သာချို
- ၂၅၈။ "သော့" လူငယ်အတွေးရသစာစုများ ဦးဘုန်း(ဓာတု)မန္တလေး
- ၂၅၉။ စကားမပြောနဲ့တဲ့ မောင် စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၊ လေးကိုတင်
- ၂၆၀။ ဆန်းစသော်တာမှ ဝံပုလွေများ တင့်ဇော် (မြန်မာပြန်)
- ၂၆၁။ နီးနီးဝေးဝေး အတွေးလက်ဆောင် ဦးဘုန်း(ဓာတု)မန္တလေး
- ၂၆၂။ လူမှုဆက်ဆံရေးအိမ်ကလေးနှင့် အခြားစိတ်ပညာဆောင်းပါးများ မြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)
- ၂၆၃။ လင်းလွန်းခင်စိတ်ကြိုက် မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုရှည်များ (၂) ကလောင်စုံ
- ၂၆၅။ လင်းလွန်းခင်စိတ်ကြိုက် ရာသီစက်ဝန်းထဲမှ အက်ဆေးများ(၃) ကလောင်စုံ
- ၂၆၆။ လိပ်စာတပ်လိုက်တဲ့ မြားတစ်စင်းနှင့် မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတိုများ ကြွယ်လွဲမိုး
- ၂၆၇။ ပြောပြစရာတွေလဲ တပုံကြီး (၆) မာမာအေး
- ၂၆၈။ ဆီးချိုရောဂါ ကျန်းမာရေးစကားပိုင်းနှင့် ရောဂါကုထုံး မြေလတ်မောင်မြင့်သူ
- ၂၆၉။ တိမ်ယံအိမ်မက် မိုးထက်နုရီ (ဒုတိယအကြိမ်) ဆူးဂုက်
- ၂၇၀။ ညကုဇေ ညင်းလေသွေးလိုက်ချင်ရဲ့ မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုရှည်များ တင့်လွင်ကျော်ဖြိုး(စလင်း)
- ၂၇၁။ နိုင်ငံရေးသမားမဲ့ နိုင်ငံရေးနှင့် အခြားရသစာတမ်းငယ်များ ခင်ထွန်း