

Sinusitis

ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာ ဆိုတာ

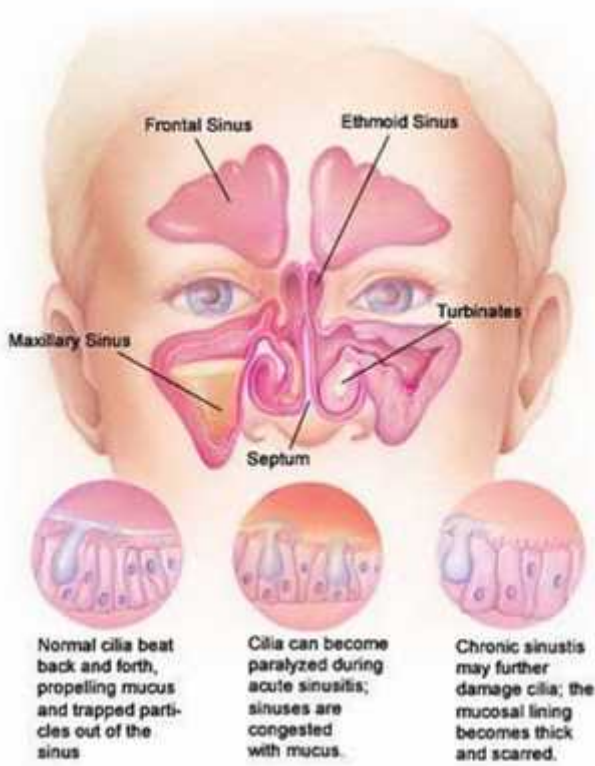
ဘလော့ဂ်ဂါ မိတ်ဆွေတဦးမှ သူခံစားရတာလေး သက်သာအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ မေးလာ တာနဲ့ အားလုံးလည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတလေး ရရှိစေရန် ဒီပို့စ်လေးကို ရေး သားလိုက်ပါတယ်။

ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာဆိုတာ ဘာဖြစ်တာလဲ

ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာ ဆိုတာ လူ့ဦးခေါင်းခွံရိုး အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ လေအိတ်ငယ် လေးများ ယောင် ယမ်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လေအိတ်ငယ်လေးတွေဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာရှိတာလဲ

လူ့ဦးခေါင်းခွံရိုး အတွင်း မျက်ခုံးရိုးတိုက်၊ ပါးနှင့် မေးရိုးတိုက် နှင့် နှာခေါင်းရိုးတိုက်တွင် အခေါင်းပေါက် ပါသော လေအိတ်ငယ်လေးတွေ ပါရှိပါတယ်။ ယင်း လေအိတ်ငယ် လေးများကို ဆေးပညာ အခေါ်အရ sinus ဟုခေါ်ပါတယ်။



လေအိတ်ငယ်လေးများ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်

sinus လေးများကို cilia လို့ခေါ်တဲ့ အမွှေးနုလေးများ ပါတဲ့ အမြှေးပါးလေးနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါ တယ်။ ယင်းအမြှေးပါးလေးမှာ mucus ဆိုတဲ့ အချွဲတမျိုးကို ထုတ်ပေးတဲ့ အလွှာလေးလဲ ပါရှိပါတယ်။ လေအိတ်ခေါ် sinus လေးများဟာ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေသော နှာခေါင်း လမ်းတလျှောက်နဲ့ အတွင်းဘက်မှာ ဆက်စပ်လျက် ရှိနေပါတယ်။

sinus ခေါ် လေအိတ်ငယ်လေးများရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ကတော့ အသက်ရှူလိုက်တဲ့ လေထုထဲက ပါလာသော ဖုန်မှုန့်နဲ့ ပိုးမွှားများကို အချွဲလွှာလေး အတွင်း ဖမ်းယူလိုက်ပြီး အမွှေးနုလေး များရဲ့ တွန်းပို့လှုပ်ရှားမှု နှင့် sinus ရဲ့ သေးငယ်တဲ့ အပေါက်လေးကနေ ထုတ်ပြီး နှာခေါင်း မှတစ်ဆင့် အပြင်သို့ ပြန်လည်စွန့်ထုတ် စေပါတယ်။

ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာဘယ်လိုစဖြစ်သလဲ

များသောအားဖြင့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး တခုခုကြောင့် အအေးမိ ဖျားနာတဲ့ အခါမှာ စဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ အအေးမိတဲ့အခါ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ လေအိတ်ငယ်များရဲ့ အမြှေးပါးကို ယောင်ယမ်းစေ ပါတယ်။ တဖန်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝ ကိုယ်ခံအား များက ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ထုတ်ရန် အမြှေးပါးများမှ အခွဲများကို ပိုမိုထုတ်စေပါတယ်။ ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ယောင်ယမ်းနေတဲ့ လေအိတ်လေးဟာ အခွဲများနှင့် ပိုမိုပြည့်လာပြီး ပိုယောင်ယမ်းလာကာ ဘက်တီးရီးယား ပိုးများပါ ဝင်ရောက်လာပါက ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာခေါ် sinusitis ကို စတင်ခံစား ရပါတော့တယ်။

ဘယ်လိုလက္ခဏာလေးတွေ ပြမလဲ

ယောင်ယမ်းနေတဲ့ လေအိတ်လေးတွေ တည်ရှိတဲ့နေရာကို မူတည်ပြီး အနည်းငယ်စီ ကွဲပြားပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဖျားခြင်း၊ နံ့ချိုပြီး အားမရှိဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ နှာရည် အဆက်မပြတ် ကျခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းတို့ အပြင်

(၁) အအေးမိဖျားနာနေတဲ့ ရက်အတွင်း မနက်နိုးလာတာနဲ့ မျက်ခုံးရိုးတိုက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ကို အရှေ့နဲ့နဲ့ ကိုင်းတဲ့အခါ ဦးခေါင်း အရှေ့ဘက်မှ ကိုက်ခဲမှုတခုခုကို ခံစားရခြင်း။

(၂) ပါးနှင့်မေးရိုး တိုက်မှ လေအိတ်လေးများ ယောင်ယမ်းမှုကြောင့် အပေါ်မေးရိုး တလျှောက် နာကျင်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း။

(၃) မျက်ဝန်းနုကြား လေအိတ်လေးများ ယောင်ယမ်းပြီး မျက်ဝန်းတိုက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်ခွံ လေးများပါ ယောင်ယမ်းခြင်း အစရှိသည် တို့ကိုပါ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ပျောက်အောင် ဘယ်လိုကုရမလဲ

လေအိတ်လေးများဟာ ဦးခေါင်းခွံရိုး အတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ အတွက် ဦးနှောက်နဲ့ တည်ရှိမှု အရမ်း နီးကပ်ပါတယ်။ ခဏတာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဆိုပြီး ပေါ့လို့မရပါဘူး။ ပဋိဇီဝ ပိုးသတ် ဆေးတချို့ကို သင့်ရဲ့ ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို ညွှန်ကြားတဲ့ အချိန်ကာလ အပြည့်သောက် ပေးရပါမယ်။ ၂ရက်လောက် သောက်ပြီး သက်သာလို့ ဖြတ်လိုက်ရင် ပိုးကခဏဘဲ ငြိမ်သွားပြီး နောက်တကြိမ်မှာ ဆေးကို ယဉ်သွားတတ် ပါတယ်။

ပြန်ဖြစ်တတ်သလား

အေးတဲ့ ရာသီဥတုမှာ နေတဲ့သူတွေ လေထုထဲက ပါတဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်တချို့နဲ့ မတည့်ဘဲ Allergy ဖြစ်ကာ နှာရည်ခဏခဏယို တတ်တဲ့သူတွေ၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေတဲ့ သူတွေ၊ ဖုန်မှုန်များနှင့် ညစ်ညမ်းတဲ့ လေထုကို ရှူရှိုက်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ရသူတွေဟာ ဒီဝေဒနာကို ခဏခဏပြန်ခံစားရ တတ်ပါတယ်။

ဆေးဝါးအကူအညီ အပြင် ဒါလေးတွေပါ လုပ်ကြည့်မယ်။

ဆေးဝါးမှီဝဲပြီး တဘက်က ပိုးသေအောင် လုပ်တဲ့အပြင် ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တဲ့ အချက်လေးတွေ နဲ့ပါ သက်သာအောင် လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။ ကိုယ်ခံအား ကောင်းပြီး ခဏခဏ အအေးမမိစေရန် ထိန်းသိမ်း ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားပြီး အိပ်ချိန်မှန်ပါစေ။

(၂) ပက်လက်လှဲ အိပ်နေခြင်းက နှာခေါင်းကို ပိုပိတ်စေပါတယ်။ ကိုယ်အသက်ရှူလို့ ကောင်းတဲ့ ဘက်ကို တဘက်စောင်းပြီး အိပ်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

(၃) ပူနွေးသော အရည်များကို မကြာမကြာ သောက်ပေးပါက နှာရည်ယို နှာပိတ်တာကို သက်သာ လျော့နည်းစေပါတယ်။

(၄) အဝတ်စလေးကို ရေနွေးငွေ့ငွေ့လေးထဲ စိမ်ပြီး ယင်းအဝတ်နွေးနွေးလေးကို မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းရိုး ပေါ်ကပ်ပေးပြီး အပူနွေးနွေးလေး ပေးတာကလဲ သက်သာစေပါတယ်။

(၅) ရာသီဥတု သိပ်အေးတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ အိမ်တွင်း အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ Equipment တခုခုကို တပ်ဆင်ထားပါ။

(၆) လေယာဉ် စီးတဲ့အခါမှာ ဖိအားမတူမှုကြောင့်လည်း လေအိတ်လေးတွေ ပိတ်ပြီး ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားစရာ ရှိလျှင် သင့်ရဲ့ဆရာဝန် နဲ့တိုင်ပင်ပြီး အယောင် သက်သာ စေသော နှာခေါင်းအတွင်း အစက်ချပြီး သုံးရတဲ့ decongestant nasal drop တခုခုကို ကြိုသုံးသွားပေးပါ။

ဒါလေးတွေတော့ ရှောင်နော်

(၁) မျက်ခုံးရိုး တဝိုက် ယောင်ယမ်းကိုက်ခဲနေချိန်မှာ အာရုဏ်စူးစိုက်ပြီး တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာ screen ကိုကြည့်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စတာတွေ မလုပ်မိပါစေနဲ့။

(၂) ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့ အရာများ (Allergen) ၊ ဖုန်ထူတဲ့ နေရာတွေကို သတိထားရှောင်ပါ။ တခုခုကို Allergic ဖြစ်ပြီး နှာရည်ယိုခြင်းကနေ ထိပ်ကပ်(ခပ်)နှာ ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(၃) အရက်သောက်သုံး ခြင်းနှင့် စီးကရက်ငွေ့များက လေအိတ်လေးရဲ့ အမြှေးပါးကို ပြန်ယောင်ယမ်း

စေတတ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

(၄) ရေကူးကန်မှာ သုံးတဲ့ ကလိုရင်း (chlorine)ဆေး ဓါတ်ကလည်း ထိပ်ကပ်(ခပ်)နာ ဖြစ်သူ အများစုနဲ့ မတည့်တတ်ပါဘူး။

(၅) ရေအောက်ငုပ်ခြင်း (Diving) လုပ်သူတွေမှာ ရေငုပ်တဲ့အချိန် ရေများဟာ အရှိန်ဖိအား နဲ့ နှာခေါင်းမှ တဆင့် ဝင်ရောက်ပြီး လေအိတ် အမြှေးပါးလေး များကို ယောင်ယမ်းစေ တတ်ပါတယ်။