နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ(နွေရာသီ အထူးဆောင်းပါး)

နှာခေါင်းဆိုတာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးကြောတွေ အများဆုံး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေထဲက တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုလေး ထိမိ ခိုက်မိတာနဲ့ သွေးထွက်လွယ်တာ၊ ထွက်ပြီးရင်လဲ တော်တော်နဲ့ မတိတ်တော့တာ များပါတယ်။ ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ရန်ကုန်မြို့က သွေးနှင့်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးက **Mutdfan.com** ကို ဒီလို ပြောပြပါတယ်။

" အခုလို ခြောက်သွေ့ပူပြင်းလို့ နှာခေါင်းအတွင်း အရေပြားတွေ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အချိန်မျိုးဆို နှာခေါင်းသွေးက အလိုလို လျှံလာတတ်ပါတယ်။ ခြောက်သွေ့ရင် သွေးကြောတွေက ပေါက်လွယ်တာမို့ နွေရာသီသာမက ဆောင်းရာသီမှာလည်း ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ပုံမှန်သွေးခဲစေတဲ့ အခြေအနေတွေကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးကျဲဆေးတွေ (ဥပမာ Aspirin, Warfarin) နဲ့

အကိုက်ခဲပျောက်ဆေးများ(Ibuprofen စတာတွေ) သောက်ထားရသူတွေနဲ့ ဟာ ဒီလိုရာသီမျိုးတွေမှာ ပိုသတိထားရပါမယ်။ နည်းနည်းလေး ထိမိတာနဲ့ အရမ်းသွေးလျှံတတ်လို့ပါ။
နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းတွေဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအပေါ်ပိုင်း ကူးစက်ရောဂါများ (upper respiratory infections) တွေ အရမ်းများတဲ့ အချိန်တွေ၊ အပူချိန်နဲ့ လေထုစိုထိုင်းဆ သိသိသာသာ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဆောင်းရာသီနဲ့ နွေရာသီမှာ အထူးသတိထားရမယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးနေတဲ့ အပြင်ကနေပြန်လာပြီး နွေးထွေးခြောက်သွေ့တဲ့ အိမ်ထဲကို ဝင်ဝင်ချင်းမှာလဲ နှာခေါင်းသွေးလျှံတတ်တာမို့ သတိထားရပါမယ်" လို့ ပြောကြားသွားပါတယ်။

အများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက.......
(၁)ပိုးဝင်ခြင်း
(၂)ထိခိုက်မိခြင်း (ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိမိတဲ့ နှာခေါင်း နှိုက်တာတွေလဲ ပါပါတယ်)
(၃)သွေးပေါင်ချိန်အရမ်းတက်ခြင်း
(၄)သွေးကျဲဆေးများ သောက်ထားခြင်း (ဥပမာ နှလုံးသွေးကြောပိတ် လူနာများ)
(၅)အရက်အလွန်အကျွံသောက်ထားခြင်း နဲ့
(၆)နှာခေါင်းတွင်း အကျိတ်များနဲ့ မွေးရာပါ သွေးမတိတ်ရောဂါများ ကြောင့်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဒီနေရာမှာ တစ်ခု သတိထားဖို့က သွေးကင်ဆာ (Leukemia) တို့လို ရောဂါများမှာလဲ လက္ခဏာ တစ်ရပ်အနေနဲ့ နှာခေါင်းသွေး လျှံတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကွာခြားချက်တွေကို လွယ်လွယ် ပြောပြရမယ်ဆိုရင် သွေးကင်ဆာမှာ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာက ထိခိုက်မိခြင်း၊ ရာသီဥတု ခြောက်သွေ့ခြင်း စတာတွေနဲ့ မဆိုင်ဘဲ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်ခဏခဏ ဖြစ်တတ်လာပါတယ်။ ရိုးရိုးနှာခေါင်းသွေး လျှံသူတွေမှာ တခြားလက္ခဏာများ မရှိဘဲ သွေးကင်ဆာတွေမှာ အများအားဖြင့် ရင်ညွန့်ရိုး ကို ဖိကြည့်ရင် နာတတ်ခြင်း(Sternal Tenderness)၊ သွေးနည်းနည်းလေးထွက်ရုံနဲ့ ဖြူဖျော့သွားခြင်း၊ တငွေ့ငွေ့ဖျားခြင်း၊ကိုယ်ခံအားကျ၍ နာစေးချောင်းဆိုး အနာရောဂါများ ဖြစ်လွယ်ခြင်း စသဖြင့် သိသိသာသာကွဲကြောင်းပါ။)

ရုတ်တရက် နာခေါင်းသွေး လျှံချိန်မှာ သွေးတိတ်အောင် စနစ်တကျ ပြုလုပ်နည်းလေးတွေ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁)နာခေါင်းရဲ့ နူးညံ့တဲ့ အသားအပိုင်း အားလုံးကို လက်ညှိုးနဲ့ လက်မကြားမှာ ညှပ်ကိုင်ထားပေးပါ။

(၂)ဖိထားတဲ့ နေရာကို အားပြုပြီး နောက်ဘက်ကို အသာလေး တွန်းထားပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့အသာလေး ကိုင်းထားပြီး ခေါင်းကို ၄၅ ဒီဂရီလောက် မော့ထားပါ။ (လှဲမအိပ်ပါနဲ့။ သွေးတွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲ အစာရေမျိုထဲ ပြန်ဝင်ကုန်မှာ စိုးလို့ပါ။ ငုံ့မထားပါနဲ့၊ သွေးမတိတ်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
(၃)အနည်းဆုံး ၅မိနစ် ဒီအတိုင်းနေပါ။ သွေးတိတ်သွားတဲ့အထိ နေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။
(၄)ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေပါ။ ခေါင်းကို နှလုံးထက် မြင့်တဲ့ နေရာမှာ ရှိနေပါစေ။
(၅)ရနိုင်မယ်ဆိုရင် ရေခဲကို အဝတ်နဲ့ ထုတ်ပြီး နာခေါင်းနဲ့ ပါးတွေကို ကပ်ပေးပါ။

ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မဖြစ်အောင်........
(၁)နောက်မှီပေါ်မှာ ၄၅ ဒီဂရီလောက် စောင်းပြီး ထိုင်နေပါ။
(၂)နာခေါင်းကို လေနဲ့ တွန်းပြီး နှပ်ညှစ်တာမျိုး၊ လက်နဲ့နှိုက်တာမျိုး လုံးဝ မလုပ်ပါနဲ့။
(၃)နာချေမယ်ဆိုရင် ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး ချေပါ။
(၄)ဝမ်းသွားရင် အရမ်းမညှစ်ရအောင် အသီးအရွက် စားပါ။ ဝမ်းချုပ်နေရင် ဝမ်းပျော့သွားဆေး မှီဝဲပေးပါ။
(၅)အဲဒီအချိန်မှာ ဘာအလေးအပင်မှ မ မပါနဲ့။
(၆)ခေါင်းကို နှလုံးထက် မြင့်တဲ့ နေရာမှာ ဆက်ထားပါ။
(၇)ဒီအချိန်မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။
(၈)၂၄ နာရီအတွင်း အရမ်းပူတဲ့အစားအသောက်တွေ (ဥပမာ ကော်ဖီ၊ စွပ်ပြုတ်) ကိုရှောင်ပါ။
(၉)အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ ဆေးတွေ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားလို့ သောက်နေရရင်လဲ ဆေးခဏဖြတ်ဖို့ ဆရာဝန်ကို ပြန်တိုင်ပင်ပါ။
(၁၀)ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း နာခေါင်းထဲထည့်တဲ့ ချောဆီဆေးများ (lubricating ointment) ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

အထူးသတိပေးချင်တာက အရမ်းနှာခေါင်းသွေးလျှံနေချိန်မှာနဲ့ လျှံပြီးစ အချိန်မှာ မျက်လုံးထောင့်ကနေ သွေးတွေ ထွက်လာလို့ အရမ်းထိတ်လန့်မသွားပါနဲ့။ မျက်ရည်ထုတ်ပြွန် (Lacrimal Duct) က နှာခေါင်းနဲ့လဲ ဆက်နေတဲ့အတွက် ခုလိုဖြစ်ရတာပါ။ သွေးတွေက မျက်လုံးထဲက လာတာမဟုတ်လို့ အရမ်းကြောက်မသွားပါနဲ့။ သွေးထွက်တာ အရမ်းများပြီး ဘယ်လိုလုပ်လုပ် သွေးမတိတ်တော့ဘူး ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အောက်ခံရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တာ ဖြစ်နိုင်လာလို့ ဆေးရုံကို သွားသင့်ပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ သွေးပမာဏကလဲ အရမ်းများရင် သွေးဖြစ်ဖြစ် ဓာတ်ဆားရည် ဖြစ်ဖြစ် ပြန်သွင်းပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေက ဖြစ်ခဲပါတယ်။