

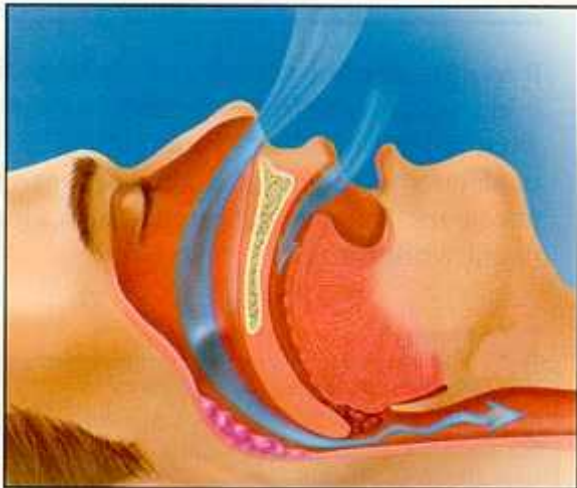
ဟောက်သံ

Health Talk No.24

စာဖတ်သူတို့ထဲမှာ ကိုယ်တိုင်ဟောက်တက်တဲ့သူတွေ၊ တစ်ခန်းထဲနေ အဖော်ရဲ့ဟောက်သံကြောင့် အိပ်မရတဲ့သူ၊ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရတဲ့သူတွေ ရှိမှာပါ။
ဟောက်သံကို မိမိကိုယ်တိုင်သတိမထားမိပေမယ့် ဘေးကသူ့အတွက်ကတော့ အတော့ကို ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။
တစ်ခန်းတည်းမှာ အိပ်နေတဲ့သူက အအိပ်ဆတ်တက်တဲ့သူဆို ပိုအားနာဖို့ကောင်းပါတယ်။
အိပ်ပျော်ရင် ဟောက်တက်တာဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ဟောက်တက်တဲ့သူအတွက်လည်း မကောင်းပါဘူး။

သာယာလို့ဟောက်တာလဲ။

သာမန်ပိုက်လုံးတစ်လုံးကို လေမှုတ်သွင်းရင် အသံမထွက်ပါဘူး။
အဲ... ပိုက်လုံးမှာ အချိုးအကွေး အကျဉ်းအမြောင်းလေးတွေရှိလာရင် လေကတိုးဝင်တိုးထွက်ရပါတယ်။
ဒီလိုပဲ သာမန်အချိန်မှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ပုံမှန်ပွင့်ပြီး လေဝင်လေထွက်အဆင်ပြေနေပေမယ့် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာ ဒီလိုမဟုတ်တော့ပါဘူး။
အိပ်စက်ခြင်းဟာအနားယူခြင်းဖြစ်တာကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အာခံတွင်းထဲက ကြွက်သားတွေအပါအဝင် ကိုယ်ခန္ဓာက ကြွက်သားတွေ
ဖြေလျော့ပျော့ပြောင်းလာပါတယ်။
ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့လာတာနဲ့အတူ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကလဲ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ပဲ ကျဉ်းမြောင်းလာပါတယ်။ ကျဉ်းမြောင်းလာတဲ့ လမ်းကြောင်းထဲကို
အသက်ရှူတဲ့အခါလေတွေ တိုးဝင်တိုးထွက်ရတဲ့အခါ နံရံတွေကိုတိုက်မိပြီး ကြွက်သားတွေတုန်ခါလာရာကနေတစ်ဆင့် ဟောက်သံဆိုတာဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။



During snoring, air flow is partially blocked.

ပုံမှာဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ပက်လက်လှန်အိပ်တဲ့အခါ ပါးစပ်ကနေဝင်လာမယ့် လေလမ်းကြောင်းဟာ အာခေါင်နဲ့ လျှာအရင်းကြားမှာ ကျဉ်းမြောင်းသွားသလို နှာခေါင်းကနေဝင်လာမယ့် လေလမ်းကြောင်းဟာလဲ ကျဉ်းမြောင်းသွားတာကို တွေ့ရမှာပါ။

ဘယ်သူတွေ ပိုဟောက်တက်ကြလဲ။

- အရက်သောက်တဲ့သူတွေ
- အိပ်ဆေး သောက်သူတွေ
- ဝတ်သူတွေ
- အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ
- ပက်လက်အိပ်တက်တဲ့သူတွေ
- ရောဂါကြောင့် နှာစေး၊ နှာခေါင်းပိတ်၊ နှာခေါင်းအတွင်းက အမြှေးပါးရောင်နေတဲ့သူတွေ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်မဟုတ်သူများ။

ဟောက်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများ

မိမိရဲ့ဟောက်သံကြောင့် လူမှုရေးထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်ပါတယ်။
ဟောက်တယ်ဆိုတာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့မှုတွေဖြစ်လာပြီး လေတိုးဝင်တာကနေ တုန်ခါမှုရှိပြီး အသံထွက်ပေ လာတာပါ။

လမ်းကြောင်းကျဉ်းလေ အသံပိုကျယ်လေပါပဲ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကျဉ်းလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို အပြည့် အဝမရရှိတော့ပါဘူး။
 ဟောက်နေတဲ့ သူ့ကိုစောင့်ကြည့်ရင် အသံကတဖြည်းဖြည်းကျယ်လာပြီး နောက်ဆုံးအသံ ပျောက်သွားပါတယ်။ လေဝင်တာရပ်သွားတာပါ။
 ဒီတော့ နိုးသွားပြီး အိပ်နေတဲ့ ပုံစံကို ပြင်လိုက်ပါတယ် (ဥပမာ စောင်းလိုက်တာ၊ ခေါင်းလှည့်လိုက်တာ)။
 ဒီလိုနိုးသွားတာကို ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ သူရှိသလို၊ မသိလိုက်တဲ့ သူလည်းရှိပါတယ်။
 ဒါကိုဆေးပညာအရ Sleep Apnea လို့ခေါ်ပါတယ်။
 ဟောက်တက်တဲ့ သူတွေဟာ ညဘက်အိပ်ပေမယ့် နေအခါ သမ်းဝေတာ၊ အိပ်ရေမဝတာ၊ အလုပ်မှာ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းတာတွေ ဖြစ်တက်ပါတယ်။
 ဟောက်တက်တဲ့ သူတွေမှာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်တာတွေဖြစ်ပွားဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများတက်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

အိပ်ရင်မဟောက်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ၊ ဆေးခြီးတိုတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။
 ဒါပေမယ့် အဆင်ပြေတဲ့ သူတွေရှိသလို၊ အဆင်မပြေတဲ့ သူတွေလည်းရှိပါတယ်။
 အဓိကလိုက်နာရမယ့် အချက်တွေကတော့

- ဝနေရင် ဝတ်ချပါ။
- အရက်၊ အိပ်ဆေးမသောက်ပါနဲ့။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- ဘေးတစောင်းအိပ်ပါ။

အခြားနည်းလမ်းတွေကတော့

- အာခံတွင်းထဲက ကြွက်သားတွေ အားရှိအောင် သီချင်းဆိုပေးတာ၊ လေမှတ်တူရိယာတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်တာ
- အိပ်တဲ့အခါ ခံတွင်းထဲမှာ အထောက်အကူ ပစ္စည်းထည့်အိပ်တာ
- ခွဲစိတ်ကုသခံတာ (uvulopalatopharyngoplasty)
- အသက်ရှူစက်နဲ့ အိပ်တာ (Continuous positive airway pressure)

တွေပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။



ပါးစပ်အတွင်းမှာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်း တပ်ပြီးအိပ်တဲ့အခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်နေအောင် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါတယ်။



အသက်ရှူစက်တပ်ဆင်ပြီး အိပ်စက်နေတဲ့ ပုံပါ။ ။

အိပ်ရင်ဟောက်တက်တာဟာ ရောဂါတစ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ။

ဒါပေမယ့် ဟောက်တာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေက ဆိုးဝါးပါတယ်။ ။

အနည်းဆုံး မိမိအခန်းဖော်ရဲ့ ငြိမ်ငြိမ်တာ ၊ အိမ်ထောင်ဘက်ရဲ့ ကြာရှည်စွာသီးမခံနိုင်မှုတွေ အပြင် မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေး ၊ လူမှုရေး ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွေကို ပါထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ။

ဒါကြောင့် အထက်က နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြီးစားကြည့်လို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်လို့

အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။ ။

နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အားသစ်ပြည့်ဖြိုးနိုင်ကြပါစေ။ ။

Dr Zero

