ာ်သက်နိုင်စာပေ
စာစဉ်(၂၅)

ကျော်သက်နိုင်
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

အလှအပဆရာဝန်

အမှတ်(၂)

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ■ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ■ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ■ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ◈ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောက်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောက်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ★ အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ★ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ★ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အထက်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ နိုင်ငံတော်စည်းပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်သည့်စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- ◆ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများမပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၇၁၃၀၆၀၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၇၃၂၀၇၀၉
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ဝင်းတင့်
မျက်နှာဖုံးဖလင် ❖ Newday
အတွင်းဖလင် ❖ မြင့်မြတ်သူ
ဖလင်အထားအသို ❖ ဦးလှမော်
တန်ဖိုး ❖ ၁၁၀၀ ကျပ်
စာအုပ်ချုပ် ❖ ပြည့်စုံ
အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
ထုတ်ဝေခြင်း ❖ ၂၀၀၉ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးအောင်နိုင်(၀၄၃၁၁)
၂၁၊ ၆လွှာ(ယာ)၊ ကျီတော်လမ်း
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ ❖ ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ်(၂၀၆)(မြေညီ)၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၁၆.၅
ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)
အလှအပဆရာဝန်အမှတ်(၂)/ ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)။
–ရန်ကုန်၊
ကျော်သက်ခိုင်စာပေ၊ ၂၀၀၉။
၁၆၀ – စာ၊ ၁၁.၆၈ x ၁၇.၂၇ စင်တီ။
(၁) အလှအပဆရာဝန်အမှတ်(၂)

မာတိကာ

လူကြီးဝက်ခြံ Adult acne ၂
ရိုဆာစီယာ Rosacea ၄
ကြွက်နို့များ Warts ၅
အင်ပျဉ် Urticaria ၆
နီရဲခြင်း အဖုအပိန့်များနဲ့ အနာများ ၈
နှင်းခူနာ Eczema ၈
အရေပြားရောင်ယမ်းနာ ၁၀
ဆိုရိုယေးဆစ်စ် Psoriasis ၁၂
အနာစက်များ Cold sores ၁၄
ကြီးထွားလာတဲ့စိုးရိမ်စရာများ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားကင်ဆာ ၁၅
မလစ်ဂ်နင့် မယ်လနိုမား Malignant melanoma (MM) ၁၅
မယ်လနိုမားမဟုတ်တဲ့ အရေပြားကင်ဆာ ၁၇
Non melanoma Skin cancer (NMSC)
နေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကီရာတိုးဆစ်စ် Solar keratosis ၂၀
အရောင်အစွန်းအကွက်များ အဖုအပိမ့်များနဲ့ အမှတ်အသားများ ၂၁
အနီရောင်မွေးရာပါအမှတ်များ Birthmarks - red ၂၂
အညိုရောင်မွေးရာပါအမှတ်များ Birthmarks - borwn ၂၃
ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောများ (သို့) ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောများ ၂၄
Thread veins or spider veins or telangiectasia
စကယ်ရိုကုထုံးရဲ့ အန္တရာယ်များ ၂၇
မှဲ့များနဲ့ ရေအစက်အပြောက်များ ၂၈
တင်းတိပ် Melasma ၂၉
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မျက်နှာဖုံး mask of Pregnancy ၂၉
မျက်လုံးပတ်ပတ်လည် အမည်းကွင်းများ Dark eyes circles ၃၁
ခရုသင်း (သို့မဟုတ်) သမင်ဖြူ Vitiligo ၃၂
ဆန့်တဲ့အမှတ်များနဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃၄
ဆံပင်ချတ်ယွင်းမှုများနဲ့ လက်သည်းချတ်ယွင်းမှုများ ၃၅
ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း Hair loss ၃၆
ယောကျ်ားပုံစံထိပ်ပြောင်ခြင်း Androgenetic alopecia ၃၇
ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းရဲ့အခြားအကြောင်းရင်းများ ၃၈
နာတာရှည် တီလိုဂျင် အက်ဖ်ဖလူးဗီ ၃၈
Chronic telogen effluviu (CTE)

ခေါင်းပြောင်ခြင်း Baldness ၄၀
အလိုပီးစီးယား Alopecia ၄၁
အမွေးအမှင်သန်စွမ်းများပြားခြင်း Hirsutism ၄၃
အားနည်းတဲ့လက်သည်းများ ၄၅
လက်သည်းဆိုရိယေးဆစ်စ် Nail psoriasis ၄၅
မြောင်းမှုားနဲ့ အစင်းများ ၄၅

အခန်း(၆) အလှကုန်ဆေးဝါးများ (Cosmeceuticasls) ၅၇
အက်ဆစ်စမ်းသပ်မှုများ Acid tests ၅၉
ရီတီနွိုက်စ် Retinoids ၆၂
အဘယ်ကြောင့်ရီတီနွိုက်စ်တွေကိုသင်အသုံးပြုရမှာလဲ ၆၃
ဘယ်ရီတီနွိုက်ကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ ၆၄
ရီတီနွိုက်စ်များကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးပြုရပါမည်လဲ ၆၅
အန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၆၆
ရလဒ်များ ၆၇
အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်များAlpha hydroxy acids ၆၇
ဘာကြောင့် သင်ဟာ AHAs များကို အသုံးပြုရမည်လဲ ၇၁
ဘယ် AHAs များကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ ၇၁
AHAs များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်လဲ ၇၂
အန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၇၃
ရလဒ်များ ၇၄
ဘီတာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်များBeta hydroxy acids ၇၅
ဘာကြောင့် သင့်ဟာ BHAs ကို အသုံးပြုရမှာလဲ ၇၆
ဘယ်လို BHA ကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ ၇၆
BHA ကို ဘယ်လိုလိမ်းမည်လဲ ၇၇
အန္တရာယ်များနဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၇၇
ရလဒ်များ ၇၇
အက်စ်ကောဘိတ်စ် Ascorbates ၇၈
အဘယ်ကြောင့် သင်ဟာ အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ်ကို
အသုံးပြုရမှာလဲ ၇၈
ဘာအက်စ်ကောဘိတ်စ်ကို အသုံးပြုရမည်လဲ ၇၉
အက်စ်ကောဘိတ်စ်များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမည်လဲ ၇၉
အန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၈၀

ရလဒ်များ ၈၀

အခန်း(၇) မျဉ်းကြောင်းဖြည့်တဲ့ဖေးလားများနဲ့ အရေးအတွက်
ပြုပြင်တဲ့နည်းလမ်းများ ၈၆
ဖြည့်ပေးတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းများ Filling agents ၈၈
ယာယီဖြည့်ပေးတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ၈၉
ကိုလာဂျင် Collagen ၈၉
ဘယ်အတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၈၉
လုပ်နည်းကိုင်နည်း ၉၀
ဆေးထိုးပြီးတဲ့နောက် ဘာဆက်ဖြစ်မည်လဲ ၉၁
ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ ၉၁
ကြာမြင့်ချိန် ၉၂
ဟိုင်ယာလူရိုးနစ် အက်ဆစ်ဂျဲလ် Hyaluronic acid gel ၉၂
ဘယ်အတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၉၃
ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ ၉၄
အဆီရွှေ့ပြောင်းမှု Fat transfer ၉၄
ဘယ်အတွက်အသုံးပြုသလဲ ၉၄
လုပ်နည်းကိုင်နည်း ၉၅
ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်မည်လဲ ၉၆
ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ ၉၆
ကြာမြင့်ချိန် ၉၆
အိုင်ဆိုလာဂျင် Isolagen ၉၇
ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၉၇
လုပ်ပုံကိုင်နည်း ၉၇
ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းဘာဖြစ်လာမည့်လဲ ၉၈
ကြာမြင့်ချိန် ၉၈
ဘိုတောက်စ် Botax ၉၈
ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၁၀၀
လုပ်နည်းကိုင်နည်း ၁၀၁
ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်လာပါမည်လဲ ၁၀၁
ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ ၁၀၂
ကြာမြင့်ချိန် ၁၀၂
နှစ်အတန်ကြာခံတဲ့ ဖေးလာစ်များ Semi-permanent fillers ၁၀၂

အယ်လ်လိုဒမ်မ် Alloderm ၁၀၂
ဘာအတွက် အသုံးပြုပါသလဲ ၁၀၃
လုပ်ပုံကိုင်နည်း ၁၀၃
ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်လာမည်လဲ ၁၀၄
ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်များ ၁၀၄
ကြာမြင့်ချိန် ၁၀၄
တည်မြဲတဲ့ဖေးလာစ်များ Permanent fillers ၁၀၅
ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၁၀၅
လုပ်ပုံကိုင်နည်း ၁၀၆

အခန်း(၈) အရေခွံနွှာခြင်း The peeling ၁၁၄
အမျိုးအစားများ ၁၁၅
နည်းစနစ်များ ၁၁၆
အရေပြားမျက်နှာပြင်ပြုပြင်မွမ်းမံပေးတဲ့ ဆေးပညာဆရာဝန်
ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန် ၁၁၇
သင့်နဲ့သင့်ရဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံရေး လုပ်နည်းကိုင်နည်း ၁၁၉
You and your resurfacing procedure
အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့ဆရာဝန်တစ်ဦးကိုရှာဖွေခြင်း ၁၁၉
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၁၂၀
သတိပြုရမယ့်အချက်များ ၁၂၁
ပြုပြင်မွမ်းမံနေတဲ့အချိန်အတောအတွင်း ၁၂၂
တကယ်လို့သင်ဟာ ဓာတုဆိုင်ရာပီးလ်တစ်ခုပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် ၁၂၃
တကယ်လို့သင်ဟာ အရေပြားပွတ်တိုက်မှု dermabrasion
ကိုရွေးချယ်တယ်ဆိုရင် ၁၂၄
တကယ်လို့ သင်ဟာ လေဆာကုသမှုကို ခံယူမယ်ဆိုရင် ၁၂၄
ကုသမှုပြီးစီးတဲ့နောက်ပိုင်း လတ်တလောအခြေအနေ ၁၂၆
လာမည့်ရက်အနည်းငယ်ကျော်လွန်တဲ့အခါ ၁၂၇
အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံမှု လုပ်နည်းကိုင်းနည်းရဲ့
နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ၁၂၈
ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ ပီးလ်စ်များ Chemical peels ၁၃၀
အပေါ်ယံပီးလ်စ်များ Superficial peels ၁၃၁
ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ၁၃၁
ဘယ်သူတွေပြုလုပ်သင့်သလဲ ၁၃၂
ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ ၁၃၃

ပီးလ်ဆေးအမျိုးအစားများ ၁၃၄
ထရိုင်ကလိုအက်စီတစ်အက်ဆစ် **Trichloracetic acid** ၁၃၆
ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ ၁၃၇
ဘာကိုမျှော်လင့်ရပါမည်လဲ ၁၃၇
မပျော့မပြင်းပီးလ်စ်များ Medium peels ၁၃၈
ဘယ်သူတွေသင့်တော်ပါသလဲ ၁၃၉
ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ ၁၃၉
အပြင်းစားပီးလ်စ်များ Deep peels ၁၄၀
သင့်တော်မယ်သူက ဘယ်သူတွေလဲ ၁၄၁
သင်ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ ၁၄၂
အရေခွံနွာခြင်းလား ခွဲစိတ်ကုသမှုလား ၁၄၃
အရေပြားပွတ်တိုက်ပေးခြင်းDermabrasion ၁၄၄
ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ ၁၄၄
ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ ၁၄၅
ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ ၁၄၆

အခန်း(၉) လေဆာဖြင့်ပြုပြင်မွမ်းမံမှု ၁၄၇
လေဆာမှာဘာတွေပါဝင်ပါသလဲ ၁၄၇
ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ ၁၄၉
ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ ၁၄၉

မေးခွန်းများနဲ့ အဖြေများ ၁၅၅

ကျော်သက်ခိုင် စာပေ

စာစဉ်(၂၅)

အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၂)

လူကြီးဝက်ခြံ Adult acne

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာတုန်းက ဝက်ခြံမပေါက်ခဲ့ကြဘဲ အသက်ကြီးမှ နောက်ကျမှ ဝက်ခြံပေါက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုဝက်ခြံမျိုးကို နောက်ကျမှ စ,တဲ့ ဝက်ခြံ late - onset acne လို့ ခေါ်ပါတယ်။

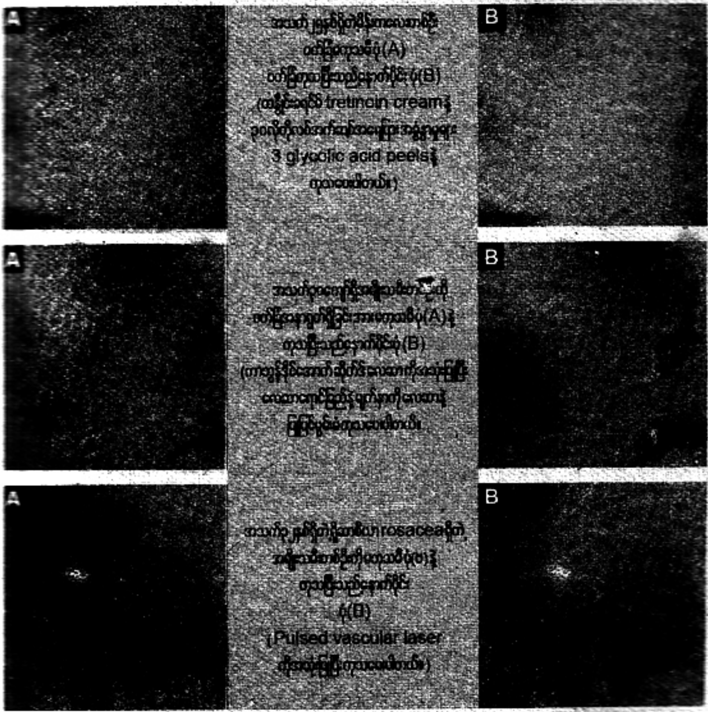
-နောက်ကျမှ စ,တဲ့ ဝက်ခြံ ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

* ပရိုဂျက်စထရုန်း progesterone ဟော်မုန်းရဲ့ ပမာဏများကို များပြားစေတဲ့ သန္ဓေတားဆေးများ စားသုံးခြင်း
* ယောက်ျားဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို များပြားစေတဲ့ ဖိစီးမှုရှိနေခြင်း (အထူးသဖြင့် အင်မတန်အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။)
* ယောက်ျားဟော်မုန်းနဲ့ မိန်းမဟော်မုန်းနှစ်မျိုးစလုံးနည်းသွားတဲ့ သွေးဆုံးချိန် menopouse သို့ရောက်ရှိခြင်း။
* သားဥအိတ်မှာ ရည်ကြည်အိတ်တည်ခြင်း ovarian cysts ဒါမှမဟုတ် အကျိတ်ဖုများ tumours ရှိခြင်းတို့လို ကိုယ်တွင်း အကျိတ်ချွတ်ယွင်းမှုများ ရှိခြင်း။

လူကြီးဝက်ခြံအတွက်ကုသမှုဟာ ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံအတွက် ကုသမှုနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျော်သက်နိုင် စာပေ

ဝက်ခြံ အနာရွတ်တွေရဲ့ အသွင်အပြင်ကို မထင်ရှားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ခရင်မ်တွေ နည်းလမ်းတွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေပြားအောက်မှာ နက်ရှိုင်းစွာရှိနေတဲ့ အနာရွတ်တွေကို နူးညံ့တဲ့ အသားအရေ ပြန်ဖြစ်လာအောင် ဘယ်နည်းလမ်းကမှ မပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။



အသက် ၂၉နှစ်ရှိတဲ့မိန်းကလေးတစ်ဦး ဝက်ခြံမကုသမီပုံ(A) ဝက်ခြံကုသပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ပုံ(B) (ထိန်းညှိ tretinoin cream နဲ့ ... 3 glycolic acid peels နဲ့ ကုသပေးပါတယ်။)

အသက်၃၀ကျော်ရှိအမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ဝက်ခြံအနာရွတ်ရှိခြင်းအားမကုသမီပုံ(A)နဲ့ ကုသပြီးသည့်နောက်ပိုင်းပုံ(B) (ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ်လေဆာကိုအသုံးပြုပြီး လေဆာကျောင်ခြည်နဲ့ ... ဖြင့်ကုသပေးပါတယ်။)

အသက်၃၂နှစ်ရှိတဲ့နှာခေါင်း rosacea ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုမကုသမီပုံ(A)နဲ့ ကုသပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ပုံ(B) (Pulsed vascular laser ကိုအသုံးပြုပြီး ကုသပေးပါတယ်။)

ရိုဆာစီယာ Rosacea

ရိုဆာစီယာ ဆိုတဲ့ အခြေအနေကို လူကြီးဝက်ခြံဖြစ်တာလို့ မကြာခဏ ဆိုသလို မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဝက်ခြံနဲ့ မတူတာက ရိုဆာစီယာက နီနေတဲ့ အကျိတ်အဖုနဲ့ပြီး သူ့မှာ အမည်းခေါင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် အဖြူခေါင်းတွေ မရှိပါဘူး ဒါပေမယ့် သွေးကြောကလေးတွေ ကျယ်လာတဲ့နေရာမှာ အနီရောင်မျဉ်းတွေ ရှိပါတယ်။ နှာခေါင်းက ရောင်ပြီး နီလာနိုင်ပါတယ်။

ဒီပြဿနာက တဖြည်းဖြည်းချင်းမှ ပိုဆိုးလာလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါကျတော့ ငုပ်သွားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ရုတ်တရက် ပိုဆိုး လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများက ကုသမှုခံယူဖို့ နှောင့်နှေးကြ ပါတယ်။

အကြောင်းရင်း

ရိုဆာစီယာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိရသေးပါ ဘက်တီးရီးယား ဖုန်မှုန့်အလေးများ မိုပိုနဲ့ အရေပြား တွယ်ဆက် တစ်သျှူး အလုပ်ဝတ္တရား ချွတ်ယွင်းမှုများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေတော့ ရှိပါတယ်။ ရိုဆာစီယာရဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အသားအရေ နုးညံ့တဲ့လူတွေမှာ ပိုမိုမြင့်မားပြီး အရေပြားနုးညံ့ခြင်းဟာ ရိုဆာစီယာ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ပိုပြီးတော့ အားပေးပါတယ်။

ကုသမှု

ပြဿနာကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လူးဆေးနဲ့စားဆေး ပဋိဇီဝဆေးတွေကို အသုံးပြုလေ့ရှိပေမယ့် တကယ်လို့များ သင့်မှာ ဒီအခြေအနေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ စားဆေးကို သမားရိုးကျစားတာထက် ရက်ပိုမိုကြာမြင့်စွာ စားပေး ရပါလိမ့်မယ်။ ရောင်ယမ်းမှုကို ရေတိုသဘော လျော့ပါးသက်သာစေဖို့ စတီးရွိုက်

ှုးဆေးတွေကို ရံဖန်ရံခါဆိုသလို အသုံးပြုရလေ့ ရှိပါတယ်။ အရက်တို့ ပူတဲ့စပ်တဲ့ အစားအစာကို ပူလောင်တဲ့အရည်တို့နဲ့ နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့မှုတို့လို မျက်နှာကို သွေးထောက်ပံ့မှု များစေမယ့် အရာမှန်သမျှကို ရှောင်ပါ။ အာနိသင်ပြင်းတဲ့ သန့်စင်ဆေးတွေကိုလည်း ရှောင်ပါ။

ကြွက်နို့များ Warts

ကြွက်နို့များဟာ မမြင်မတွေ့နိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ပေါ်ပေါက်နိုင်တာကြောင့် သူတို့ရှိနေတာဟာ အလှအပဆိုင်ရာပြဿနာမဟုတ်ဘဲ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် နည်းနည်းလေးတဲ့ အဖုအလုံးလေးတွေဖြစ်တဲ့ ကြွက်နို့များဟာ ဒီအတိုင်း သူ့ဘာသာ ရှိနေရင် နာကျင်မှုကို မဖြစ်စေကြပါဘူး။ ဒါပေမယ်လို့ ဖိအားရဲ့ အောက်မှာ သူတို့ရှိနေတယ် ဆိုရင်တော့ သူတို့ဟာ နာကျင်မှုကို ခံစားရစေပါတယ်။ ဥပမာပေးရင် ခက်သည်းရဲ့ အောက်ဘက် ဒါမှမဟုတ် ခြေဖဝါးပေါ်မှာပေါက်တဲ့ ကြွက်နို့များဟာ အင်မတန် နာကျင်စေပါတယ်။ (ခြေဖဝါးပေါ်မှာပေါက်တဲ့ ကြွက်နို့များကို ဗီးရပ်ကတ်စ် veruccas ဒါမှမဟုတ် ပလန်တာစ် ဝါစ် planters/ warts လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

ပါပယ်လိုးမားဗိုင်းရပ်စ် papilloma virus လို့ ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးမှာ မျိုးစိတ်ပေါင်းဟာ အမျိုးအစားပေါင်း ၄၀ကျော်လောက် ရှိပါတယ်။ အဲဒီမျိုးစိတ်တစ်မျိုးမျိုးက အက်ပီဒါးမစ်စ်ဆဲလ်ထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး ဆဲလ်အလွန်အကျွံပွားမှုကိုဖြစ်စေပြီး ကြွက်နို့အဖု ထွက်စေပါတယ်။ အရေပြားကို မာကျောစေပါတယ်။

ကုသမှု

ကြွက်နို့ကုသနည်းတွေက တော်ကလေး များပါတယ်။ ရှေးအစဉ်အလာအရ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ကြွက်နို့သတ်ဆေး ဆေးမြီးတိုတွေ ရှိပါတယ်။ အလားတူပဲ အိမ်သုံးဆေးကြွက်နို့သတ်ဆေးဂျဲလ်တွေ ခွဲစိတ်မှုနဲ့ ဖယ်ထုတ်တာတွေ လျှပ်စစ်နဲ့တို့ ပြီးမီးရှို့ဖျက်ဆီးတာတွေ နိုက်ထရိုဂျင်အရည်နဲ့ အေးခဲပြီး ပျက်စီးသွားအောင် လုပ်တာတွေရှိပါတယ်။ အခုဆိုရင် ကျယ်ပွနေတဲ့ သွေးကြောတွေကို ဖျက်ဆီးဖို့နဲ့ ကြွက်နို့ကိုပေးတဲ့ သွေးထောက်ပံ့မှုကို ရပ်ဆိုင်းဖို့ လေဆာရောင်ခြည်ကို အသုံးပြုပြီး ကုသနေပါပြီ။ လေဆာကုထုံးက ငွေကုန်ကြေးကျများတာကြောင့် ဆေးရုံတွေအားလုံး ဒါမှမဟုတ် အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်တိုင်းမှာ လေဆာကုထုံးနဲ့ ကုသပေးဖို့ အခွင့်အလမ်း မရှိကြသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူအချို့က လေဆာကုသမှုကို ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ တွေမှာ သီးသန့် ပြုလုပ် ပေးကြပါတယ်။

အင်ပျဉ် Urticaria

အရပ်သုံးစကားအရ အင်ပျဉ်ကို ဟိုက်ဗ်စ် Hives လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးပညာအရ အင်ပျဉ်ကို အာတီကေးရီးယား Urticarica လို့ ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်းမှာ လူနာတွေကအင်ပျဉ်ကို ဒုက္ခရောက်စေတဲ့ နေရာတွေ hurtyiareas ဆိုပြီး ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ အင်ပျဉ်တွေဟာ အနီရောင် ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်ရှိတဲ့ မာပြီးထူတဲ့ အဖုအပိန့်ရောင်ယမ်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အင်းဆက်ပိုးကောင် ကိုက်သလောက် အရွယ်အစားလေးကနေ ကမ္ဘာမြေပုံပုံသဏ္ဌာန် အရွယ်အစားကြီးအထိ ဖြစ်နိုင်ပြီး နာရီအနည်းငယ်ကနေ သီတင်းပတ်ပေါင်းကြာသည်အထိ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဖုအပိန့် အများစုမှာ တစ်ခုချင်းစီက ၃၆နာရီနောက်ပိုင်း ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အင်ပျဉ်ထွက်

တဲ့ အချိန်မှာ ကာယကံရှင်ဟာ ယားယံမှုကို နည်းနည်းကနေ နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်တဲ့အထိ ခံစားရဖွယ် ရှိပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

အင်ပျဉ်ဟာ သွေးခာတ်မတည့်တဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ သွေးခာတ်မတည့်လို့ အင်ပျဉ်တွေ ထွက်ရတာလဲဆိုရင် ဒီလိုမျိုးဖြစ်စေတာက အပေါ်များများ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး ပြောချင်တာက အရေပြားပေါ် သက်ရောက်တဲ့ ဖိအား ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားအပေါ် သက်ရောက်တဲ့ ဖိအားက အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပေးရရင် အရေပြားကို ဖွဖွလေးကုပ်ခြစ်ပေးခြင်းဟာ အရေပြားအပေါ် ဖိအားကိုသက်ရောက်စေပြီး ဒါကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ အဲဒီနေရာမှာ အဖြူရောင်အဖုအပိန့် ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ အပူချိန်ပြောင်းလဲမှုကလည်း အင်ပျဉ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လူတွေသိလွယ်တာ တစ်ခုက အစားအစာတို့ ဆေးဝါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းနောက်ဆုံး တစ်ခုက အရေပြားမှာ ပိုးဝင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမှု

အိမ်သုံးဆေးဝါး တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဟစ္စတမင်းဆန့်ကျင်ဆေးဝါးများ antihistamines ဟာ သာမာန်လောက်ဖြစ်တဲ့ အင်ပျဉ်ကို အောင်အောင် မြင်မြင်နဲ့ ထိန်းချုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပိုပြီးဆိုးရွားတဲ့ အင်ပျဉ်တွေ အတွက်ကျတော့ အိမ်သုံးဆေး ဟစ္စတမင် ဆန့်ကျင်ဆေးဝါးပေးဖို့ လိုလာပါပြီ။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို ပိုပြီး အာနိသင်ပြင်းတဲ့ ဟစ္စတမင် ဆန့်ကျင်ဆေးဝါး ဝတီးရှိုက်ထိုးဆေး ဒါမှမဟုတ် စတီးရွိုက်စားဆေးတွေ ညွှန်ကြားပေးပါ လိမ့်မယ်။

နီရဲခြင်း ၊ အဖုအပိမ့်များနဲ့ အနာများ

အရေပြားက နီလာမယ်၊ ရောင်ယမ်းလာမယ်၊ အကြေးခွံတက်မယ်၊ ယားယံမယ်၊ အရည်ဖုထွက်လာမယ်၊ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ အရေပြားက ကွဲထွက်သွားပြီး အနာတွေဖြစ်လာမယ်၊ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီအခြေအနေတွေအတွက် မတူညီတဲ့ နာမည်တပ်မှုတွေ ရှိလာပါတယ်။ နင်းခူနာ eczema အရေပြား ရောင်ယမ်းနာ dermatitis နဲ့ ဆိုရီယေးဆစ်စ် psoriasis တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ နင်းခူနာတစ်ခုတည်းမှာပဲ တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်တဲ့ နင်းခူနာကို အင်ဖန်တိုင်းလ် အက်ဇီးမား infantile eczema လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက အေတိုပစ်အက်ဇီးမား atopic eczema ဒါမှမဟုတ် နန်မျူလာ အက်ဇီးမား nummular eczema ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြား ရောင်ယမ်းနာမှာလည်း သွေးစာတ်မတည့်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ထိတွေ့မိလို့ အရေပြား ရောင်ရမ်းနာဖြစ်တဲ့ ကွန်တက် ဒါမတိုက်တစ်စ် contact dermatitis ဆိုတာရှိသလို နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဆီဘိုးရစ် ဒါမတိုက်တစ်စ် seborrheic dermatitis လို့ ခေါ်တဲ့ အရေပြား ရောင်ယမ်းနာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆိုရီယေး ဆစ်စ်မှာလည်း ဂတ်တိတ်တ် guttate အင်ဗာတ်စ် inverse နဲ့ ပလပ် plaque ဆိုပြီး သုံးမျိုး ရှိပြန်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မတူညီတဲ့ ဝေါဟာရနာမည်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ များပြားနေပေမယ့် ဒီအခြေအနေတွေအားလုံးကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အရေပြားရောင်ယမ်းနာ dermatitis အမျိုးအစားတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နင်းခူနာ Eczema

နင်းခူနာဆိုတာဟာ နီရဲတာ၊ ယားယံတာ၊ ရောင်ယမ်းတာ၊ အကြေးခွံတက်တာ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားက ပတ်ကြားအက်သလိုကွဲပြီး အရည်စိုထွက်

တာနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနဲ့ အက်ဇီးမား eczema ဆိုတဲ့ စကားက ဂရိဘာသာစကားနဲ့ အက်ဇီအို eczio ဆိုတာကနေ ဆင်းသက်လာပါတယ်။ " ပွက်ပွက်ဆူထွက်တယ်" လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ နှင်းခူနာ ပေါက်ဖူးတဲ့ လူတိုင်းဟာ ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ကြပါတယ်။ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း နှင်းခူနာဟာ အရေပြား ရောင်ယမ်းနာ အမျိုးအစားတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အေတိုပစ် atopic ပုံစံ အခြေအနေများအတွက် နှင်းခူနာဖြစ်တာဟာ သွေးဓာတ်မတည့်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် လှုံ့ဆွခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့မိခြင်းရဲ့ ရလဒ် မဟုတ်ပါဘူး။

အကြောင်းရင်းများ

နှင်းခူနာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးပေမယ့် သူ့ကိုပိုမို ဆိုးရွားစေတဲ့ အကြောင်းအချက် အတော်များများကိုတော့ သိထားပြီးပါပြီ။ (အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ စာရင်းကိုကြည့်ပါ။)

ကုသမှု

အေတိုပစ်နှင်းခူနာကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ ပထမဆုံး ဦးစားပေးရမှာက အောက်ပါအကြောင်းအချက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

* ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးခြင်း
* ဆပ်ပြာများကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း
* နေပူဆာလှုံခြင်း ဒါမှမဟုတ် ချွေးထွက်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်ခြင်း
* အရေပြားကို ကုပ်ခြစ်ခြင်း

(ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဟာ နကိုကတည်းက လှုံ့ဆွခံထားရတဲ့ အရေပြားကို

ရောင်ယမ်းစေပါတယ်။)

* ဖိစီးမှုရှိခြင်း

အခြေအနေရဲ့ ပြင်းထန်မှုအပေါ် မူတည်ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်ဟာ ဟစ္စတမင်းဆန့်ကျင်ဆေးဝါးများ စိတ်ငြိမ်ဆေးများနဲ့ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် လူးဆေးများကို လိုအပ်သလို အညွှန်းပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟစ္စတမင်းဆန့်ကျင်ဆေးဝါးများကို ပေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က သင်နဲ့ သင့်အရေပြားတို့ကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဖြစ်စေဖို့ပါ။ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် လူးဆေးပေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ပါးသက်သာစေဖို့ပါ။ တကယ်လို့ အရေပြားက ကွဲထွက်ပျက်စီး နေမယ်ဆိုရင် ပိုးမွှားတွေကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းပစ်ဖို့ သင့်ကို ပဋိဇီဝဆေးတွေ ပေးပါလိမ့်မယ်။

အရေပြားရောင်ယမ်းနာ

အရေပြားရောင်ယမ်းနာဟာ အရေပြားလှုံ့ဆွပေးတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းများ (ဥပမာ - နီကယ်သတ္တု၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အလှကုန်ပစ္စည်းများ၊ ချေး (ကြေး) ချွတ်ဆေးများ၊ သန့်စင်ဆေးများ စသဖြင့်) နဲ့ ထိတွေ့ မိတာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်ပြောရရင် အရေပြားရောင်ယမ်းနာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို ရောင်ယမ်းခြင်း ၊ နီခြင်း ၊ ယားယံခြင်း ၊ ဓါမှမဟုတ် အရေပြားကွဲခြင်း လက္ခဏာတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့နေရာမှာ သုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။

ဆီဘိုးရစ်ဒါမတိုက်တစ်စ် seborrheic dermatitis ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကိုကျတော့ အရေပြားမှာအင်မတန် အဆီပြန်လေ့ရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ မျက်နှာတွေပေါ်မှာ ယားယံတဲ့ ၊ နီရဲတဲ့ ၊ အကြေးခွံရှိတဲ့ ၊ အရေပြားအခြေအနေတို့ကို ရှင်းပြဖို့ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ထုံးစံအားဖြင့် ဆီဘိုးရစ်အရေပြား ရောင်ယမ်းမှုဟာ နှာတန်ရဲ့ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

ကွန်တက်ဒါမတိုက်တစ်စ် contact dermatitis ကို သွေးခတ် မတည့်ခြင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်ရယ်လို့ မကြာခဏ ဆိုသလို မှားယွင်းကြပါတယ်။ ကွန်တက်ဒါမတိုက်တစ်စ် ဆိုတာက ထိတွေ့ကိုင် တွယ်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားရောင်ယမ်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ် တာလဲဆိုရင် အရေပြားကိုလှုံ့ဆွပေးတဲ့ ဓတ္တုပစ္စည်းတွေကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ နေအိမ်မှာ သန့်ရှင်းရေး အတွက် အသုံးပြုတဲ့ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်၊ အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးအတွက် ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေးမှုန့်၊ ခတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အလှကုန်ခရင်မ် တွေမှာထည့်သွင်းဖော်စပ်တဲ့ ဓာတုဆေး ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ အရေပြားကို လှုံ့ဆွပေးပြီး ကွန်တက်ဒါမတိုက်တစ်စ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အခုနပြောခဲ့တဲ့ ဆီဘိုးရစ်ဒါမတိုက်တစ်စ် ကိုတော့ အလွန်အကျွံများ ပြားတဲ့ အရေပြားအဆီဆီဘမ်ဘမ်တွေက ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အရေပြားက အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားဖြစ်တာကြောင့် သူက ဆီဘမ်မ်ကို ပိုပြီးတော့ ထုတ်လုပ် ပေးပါတယ်။ ထွက်ရှိလာတဲ့ဆီဘမ်မ်ထဲမှာ အရေပြားပေါ်မှာ သဘာဝ အလျောက်ရှိနေတဲ့ တဆေးတွေက ပွားများလာပြီး အရေပြားကို လှုံ့ဆွပေး ဘာကြောင့် ဆီဘိုးရစ်ဒါမတိုက်တစ်စ်ဆိုတဲ့ အရေပြားရောင်ယမ်းနာ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာ အဖတ်အဖတ်တွေ ကွာထွက်ခြင်းနဲ့ ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့ကလည်း အရေပြားခြောက်သွေ့လို့ဖြစ်ရတယ်လို့ ယူဆပြီး အစိုဓာတ် သွင်းပေးကြပါတယ်။ ဒီလို အစိုဓာတ်သွင်း ပေးခြင်းဟာ အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါတယ်။

ကုသမှု

ကွန်တက်ဒါမတိုက်တစ်စ်ကို ရောဂါမဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ ရောဂါဖြစ်ပြီးမှ ကုသခြင်းထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အကြမ်းစား ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေးတွေ ဆပ်ပြာရည် ဆပ်ပြာမှုန့်တွေ အစွန်းချွတ်ဆေးတွေ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုတဲ့အခါ လက်အိတ်အသုံးပြုဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ရောင်ယမ်းမှုကို ခံစားရတယ်ဆိုရင် လုံ့ဆွပစ္စည်းတွေ ကိုဖယ်ရှားဖို့ ထိခိုက်တဲ့ လက်အစိတ်အပိုင်းကို ကြက်သီးနွေးရေထဲမှာ ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် အမွှေးအကြိုင်မပါတဲ့ ကြားခံပုံစံ လက်ခရင်မ်ကို လက်နဲ့ ခပ်များများယူပြီး အသေအချာ လိမ်းကျံပါ။ ဆီဘိုးရစ်ဒါ မတိုက်တစ်စ်အတွက် ထိခိုက်ခံရတဲ့နေရာကို ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင် ဆေးရည်နဲ့ ဆေးကြောပြီး ရေများများနဲ့ ထပ်မံဆေးကြောပါ။ အစိုဓာတ်သွင်း ဆေးကို အသုံးမပြုပါနဲ့။ တကယ်လို့ အရေပြားရောင်ယမ်းတယ်ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်တာကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ဆရာဝန်တစ်ဦးက သင့်တော်မယ့်လိမ်းဆေးတွေကို ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဆိုရီယေးဆစ်စ် Psoriasis

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ခေါင်းများ တံတောင်ဆစ်များ ခါးပိုင်း ဒါမှမဟုတ် ဦးရေပြားမှာ အနီရောင်အကြေးခွံ ဒါမှမဟုတ် မှာတဲ့အကြေးခွံ အဖတ်တွေ တက်နေတယ်ဆိုရင်သင့်မှာ ပလတ်ဆိုရီယေးဆစ်စ် plaque psoriasis ရှိနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ် အဲဒါထက် ပိုပြီးသေးတဲ့ အကြေးခွံ အဖတ်လေးတွေ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ရှိနေတာကို ဂတ်တိတ် ဆိုရီယေးဆစ်စ် guttate psoriasis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပတ်စ်တူလာဆိုရီယေးဆစ်စ် pustular psoriasis များကျတော့ အရွယ်အစားကြီးပြီး ပြည်ထွက်တဲ့ အနာတွေ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ရှိနေပါတယ်။

ဆိုရီယေးဆစ်စ်ဆိုတာက ဂရိဘာသာကနေ ဆင်းသက်လာပြီး "ယားယံဖို့" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လူအတော်များများ အတွက် ယားယံခြင်းက သာမန်အဆင့်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ယားယံမှုကို သတိပြုမိခြင်းတောင် မရှိကြပါဘူး။

အကြောင်းရင်း

အတော်ကလေး အံ့အားသင့်ဖို့ကောင်းတာက ဒီရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို အလုံးစုံမသိရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရတာတစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အခြေခံအလွှာဟာ ဆဲလ်အသစ်တွေကို ၂၈ ရက်ကနေ ရက်၃၀အထိ အကြားမှာ တစ်လတစ်ကြိမ်ဆိုသလို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ သို့သော် ယခုဖြစ်ရပ်တွေမှာ အခြေခံအလွှာဟာ ဆဲလ်အသစ်တွေကို ၃-၄ ရက်ခြားတစ်ကြိမ်ဆိုသလို ထုတ်လုပ်ပေးနေပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပိုင်ဆိုင်ရာဖိစီးမှု ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုဟာ ရောဂါထကြွစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမှု

ဆိုရီယေးဆစ်စ်ရောဂါအတွက် ကုသမှုရယ်လို့ မရှိပေမယ့် အခုဆိုရင် ကုသမှုအသစ်တွေ အတော်များများကို ရရှိနိုင်ပါပြီ၊ လူနာအများစုရဲ့ အရေပြားဟာ နေပူဆာလှုံခြင်းဖြင့် အခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာကြပါ တယ်။ သင်ရဲ့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကလည်း လွန်လွန်ကဲကဲကြီး မြန်ဆန်နေတဲ့ ဆဲလ်ရင့်ကျက်မှုဖြစ်စဉ်ကို ဝတ္ထုပစ္စည်းအတော်များများနဲ့ နှေးကွေးသွားစေဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ ပေးရရင် စတီးရွိုက်စ် ဆယ်လီနီယမ်အက်ဆစ်၊ ကတ္တရာဆေး၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင် ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီကုသမှုတွေကို အကြောင်းပြုပြီး လူနာများရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အနည်းဆုံး

၅၀ ရာခိုင်နှုန်း သက်သာပျောက်ကင်း ဖို့ မျှော်လင့်နိုင်ကြပါပြီ။

ဆိုးရွားလှတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေမှာတော့ ဆိုရီယေးဆစ်စ်ကို UV ရောင်ခြည်ကုထုံးနဲ့ ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ဦး ကိုယ်တိုင်က UV ရောင်ခြည်ကို ထိုနိုက်မှုအနည်းဆုံးနဲ့ အာနိသင်အပြနိုင်ဆုံး ဖြစ်အောင်ကြီးကြပ်ချိန်အပြီး ကုသပေးရပါတယ်။

အနာစက်များ Cold sores

လူထုရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်ဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သယ်ဆောင်ထားကြပါတယ်။ အနာစက်တွေပေါက်ဖူးတဲ့ လူတိုင်းမှာ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှိနေပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ သင့်အရေပြားရဲ့ အာရုံကြောတစ်ခုထဲမှာ ပုန်းအောင်းနေပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါပြီး စနစ်က ပြောင်းလဲသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ခေါင်းထောင်လာပါတော့တယ်။ နွေရာသီမှာ သင်တို့မိသားစု အပန်းဖြေခရီး ထွက်ကြတဲ့အခါ နေရောင်ခြည်က ရောဂါပြီး စနစ်ကိုဖိနှိပ်ထားတဲ့ ပထမဆုံးရက်အနည်းငယ်နောက်ပိုင်း သင့်နှုတ်ခမ်းအပေါ်ဘက်မှာ ရေယုန်နာ ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။

ကုသမှု

အကယ်၍ စောစောစီးစီးနဲ့ လုံလုံလောက်လောက်သာ အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်တဲ့ဆေးဝါး အေစိုင်ကလိုဗာ Acyclovir (ဇိုဗိုင်းရက်စ် Zovirax) ဟာ အနာစက်တွေ ကူစက်ပျံ့ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေး ပါတယ်။

ကြီးထွားလာတဲ့စိုးရိမ်စရာများ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားကင်ဆာ

နေရောင်ခြည်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားအပေါ် ထိခိုက်ဖျက်ဆီးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိကြရပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လို့ နေကိုဝတ်ပြုကြတဲ့ အချိန်နှင့်တွေမှာ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားတဲ့ နှုန်းထားဟာ စိုးရိမ်ရေမှတ် ရောက်တဲ့အထိ မြင့်မားနေပါတယ်။

မလစ်ဂ်နင့် မယ်လနိုမား

Malignant melanoma (MM)

မလစ်ဂ်နင့် မယ်လနိုမားကို မှဲ့ကတစ်ဆင့် ကင်ဆာအဖြစ်သို့ ဆိုးရွားစွာ ကူးပြောင်းတဲ့ အရေပြားကင်ဆာ အမျိုးအစား ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အင်မတန် ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ မယ်လနိုမားရဲ့ လက္ခဏာတွေကို မှတ်သားထားဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီကင်စာအမျိုးအစားက သွေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပျံ့နှံ့နိုင်တယ်။ အဝေးမှာရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အင်္ဂါတွေဆီကိုလည်း ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ပျံ့နှံ့တဲ့နေရာမှာ ဒီကင်ဆာ အမျိုးအစားက အမြန်ဆုံးဖြစ်သလို လူကိုသေစေတဲ့နေရာမှာလည်း အမြန်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့နာမည်ရင်းဖြစ်တဲ့ မယ်လနိုမားဆိုတဲ့အတိုင်း အသားအရောင် ရောက်ခြယ်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ရောင်ခြယ်ဆဲလ် မယ်လနိုစိုက်စ်တွေရဲ့ ကင်ဆာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ မှဲ့တွေအများကြီး (မှဲ့အလုံးအရေအတွက် ၄၀ ထက်ပိုပြီး) ရှိမယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှာ MM ရှိနေမယ် ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အရှည်ကြည့်ဖုထွက်တဲ့ နေလောက်မှုကို ခံစားရလေ့ရှိတယ် ဆိုရင် သင့်မှာ MM ဖြစ်လာမယ့် အခွင့်အရေး ကြီးမားပါတယ်။

သင့်မှဲ့များမှာ အောက်ပါပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိတယ် မရှိတယ် ဆိုတာကို သင်သတိထားကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ရှိလာခြင်း
* မညီမျှတဲ့ အနားစွန်းများ ရှိလာခြင်း
(အရေပြားပေါ် ကြွတက်လာပြီး လှိုင်းတွန့်ကွေးတွေ ရှိလာတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြားချပ်ပြီး ဘေးဘက်ကို ပျံ့နှံ့သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိလာခြင်း)
* မညီမျှတဲ့ အရောင်အသွေး ရှိလာခြင်း
(မှဲ့တွေရဲ့ အရောင်အသွေးဟာ ခပ်ဖျော့ဖျော့ နေလောင်တဲ့အနေအထားကနေ မဟူရာအရောင်လို နက်မှောင်သွားခြင်း ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အစင်းတွေ ရှိတဲ့ အနီရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားခြင်း။)
* မှဲ့ဟာ ယားယံခြင်း မာကြောလာခြင်း ဒါမှမဟုတ် မှဲ့ကနေ သွေးထွက်လာခြင်း အပါအဝင် မှဲ့ရဲ့အရွယ်အစားနဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တို့မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။
(မှဲ့ရဲ့ပြောင်းလဲမှုဟာ သာမန်အနေနဲ့ ပြောင်းလဲတာပဲဖြစ်ဖြစ် ထူးခြားခြား ပြောင်းလဲတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို သင့်ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ ရပါလိမ့်မယ်။)

အကြောင်းရင်း

နေရောင်ခြည်နဲ့ အရေပြားကင်ဆာရဲ့ အခြားအမျိုးအစားတွေရဲ့ အကြားမှာ ဆက်စပ်မှုရှိနေတယ်ဆိုတာကို အထောက်အထားခိုင်လုံစွာ သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နေရောင်ခြည်က MM ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ လုံးစေ့ပတ်စေ့ မသိကြရသေး ပါဘူး။ ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ နေလောင်မှု တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပွားတာကတောင်မှ MM ဖြစ်ပွားမယ့်အန္တရာယ် ကြီးမားလာစေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပေမယ့် လို့ တစ်ဖက်မှာကလည်း အသားမည်းတဲ့ လူမျိုးနွယ်စုတွေမှာ MM ဖြစ်ပွား

တာကိုလည်း တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် MM ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ ခြင်းအပြင် ဥပမာ-မျိုးရိုးလိုက်မှုတို့ကို တခြားအချက်တွေကလည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေကြဟန် တူပါတယ်။

ကုသမှု

စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်စေတဲ့ မှဲ့တစ်လုံးကို ခွဲစိတ်နည်းနဲ့ ဖယ်ထုတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုခွဲစိတ်တဲ့နေရာမှာ မှဲ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်သျှူးအချို့ကိုပါ ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားပြီး ကြီးထွားမှုဟာ ကင်ဆာဖြစ်သလား ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ ရိုးရိုးကြီးထွားမှု benign ဖြစ်သလားဆိုတာ ခွဲခြားဖို့ ဒီတစ်သျှူးတွေကို ဓာတ်ခွဲခန်း ပို့ပေးပါတယ်။ တကယ်လို့ ကင်ဆာဖြစ်တယ်လို့ ဓာတ်ခွဲခန်းအဖြေက ဖော်ပြမယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေကို လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကုသမှုမှာ ကင်ဆာဖျက်ဆေးတွေ သွင်းပေးတာနဲ့ ဓာတ်ကင်တာ (ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး) အင်တာဖရွန်ဆေးဝါးများ interferon drugs နဲ့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အခုအသစ်ပေါ်တဲ့ မယ်လနိုမားကာကွယ်ဆေးတွေ ပါဝင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ရိုးရိုးအကျိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်ဆေးဝါးကုသမှုကို လိုအပ်လိမ့်မယ် ။ အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

မယ်လနိုမားမဟုတ်တဲ့ အရေပြားကင်ဆာ

Non melanoma Skin cancer (NMSC)

အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုများအားလုံးနဲ့ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာ base cell carcinoma နဲ့ လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာ squamous cell carcinoma တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီကင်ဆာတွေကို

အများဆုံး တွေ့ရှိရတာက အသားအရောင်ဖြူတဲ့ လူတွေမှာဖြစ်ပြီး မျက်နှာ လည်ပင်း နားရွက်များနဲ့ ပခုံးများ ထိပ်ပြောင်တဲ့ယောက်ျားတွေရဲ့ ဦးခေါင်းနဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ခြေသလုံးများမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သေပျောက်နှုန်းဟာ လျော့နည်းပါတယ်။ ([illegible] ဖြစ်ပွားတဲ့လူ၁၀၀မှာ တစ်ယောက် လောက်ပဲရှိပါတယ်။) MM နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် NMSC မှာ ကြီးထွားတဲ့[illegible] ပြန်ရည်အကျိတ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တခြား အစိတ်အပိုင်းတွေကို [illegible]ကလည်း ပိုပြီးနည်းပါတယ်။

အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာ base cell carcinoma ဆိုတာက အက်ပီးဒါး မစ်စ် အပေါ်လွှာရဲ့ အောက်ဘက်အကျဆုံး အပိုင်းမှာရှိတဲ့ အခြေခံဆဲလ်တွေရဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုပါပဲ။ သူတို့က အရောင်ဖျော့ပြီး တောက်ပတဲ့ အစေ့အလုံး [illegible]နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ သူတို့က [illegible]လုပ်တဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်လှုပ်ရှား ကြပါတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သူတို့က ဒီအလုပ်ကိုမလုပ်တော့ဘဲ မျက်နှာပြင်ဆီကို ပေါက်ကွဲပြီး ထွက်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ သူတို့ဟာ သွေးထွက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြီးထွားမှု အလွန်ပဲနှေးကွေးနေကြတော့ သိသာ လောက်တဲ့ကြီးထွားမှု ဖြစ်ဖို့အတွက် သူတို့ဟာ နှစ်နဲ့ချီပြီး အချိန်ယူကြရ ပါတယ်။ တကယ်လို့ အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာကို မကုဘဲ ထားလိုက်ရှိရင် အရေပြား ပေါ်မှာ အနာခွက်များ ulcers ဖြစ်လာပေမယ့် သူတို့ဟာ တခြားနေရာတွေကို ပျံ့နှံ့တယ်ဆိုတာ နည်းလှ ပါတယ်။

လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာ squamous cell carcinoma ဆိုတာ က အက်ပီဒါးမစ်စ် အပေါ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေရဲ့ ကင်ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကင်ဆာရဲ့လက္ခဏာကတော့ အနီရောင်ကနေ ပန်းရောင်အထိ အဆင်းရှိတဲ့ အကြေးခွံတွေနဲ့အကွက်တွေ ထွက်လာခြင်းပါပဲ။ အကျိတ်ဖုဟာ ပိုပြီးတော့ လျင်လျင်မြန်မြန် ကြီးထွားလာပါတယ်။ တကယ်လို့များ မကုသဘူးဆိုရင်

ဒီအကျိတ်ဖုဟာ အရေပြားပေါ်မှာ ဖူးထွက်တဲ့ အကျိတ်ဖုကြီးတွေ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဒီအကျိတ်ဖုကြီးတွေမှာ အနာခွက်တွေ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာနဲ့ မတူတဲ့အချက်က လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာဟာ မူလဖြစ်ပွားတဲ့နေရာကနေ တခြားနေရာတွေဆီ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားလို့ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့လူ အင်မတန်နည်းပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာအချို့ ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ ခိုင်လုံတဲ့ မျိုးဗီဇ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတာမှန်ပေမယ်လို့ နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့ခြင်းရာလည်း သူတို့ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အခြား တစ်ဖက်မှာတော့ လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာဟာ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ဖြစ်ပွားရတာလို့ ယူဆထားပါတယ်။ အသားရောင် ဖြူဖျော့ဖျော့ဖြစ်လေ စုစုပေါင်းနေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှု ပိုများလေ ဖြစ်ပြီးတော့ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ကလည်း ပိုမိုများပြားလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမှု

ကုသမှုက ဖြစ်ပေါ်တဲ့အကျိတ်ဖုရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ တည်နေရာတို့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ပြီး·ဖယ်ထုတ်တဲ့နည်းလမ်း ခြစ်ယူပြီးလျှပ်စစ်ခွဲစိတ်နည်း electrosurgery နည်းနဲ့ကုသမှု၊ အိပ်က်စ်ရေ ကုထုံး၊ နိုက်ထရိုဂျင်အရည်ကို အသုံးပြုပြီး အေးခဲစေတဲ့ cyrosurgery နည်းနဲ့ကုသမှု၊ ဒါမှမဟုတ် အနုစိတ်ခွဲစိတ်ကုသမှု microscopic surgery နည်းကို ရွေးချယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အခြေအနေကောင်းမယ်ဆိုရင် အခြေခံဆဲလ်ကင်ဆာနဲ့ လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာတို့အတွက် ပျောက်ကင်းမှု

နှုန်းထားဟာ ၉၅ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။

နေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကီရာတိုးဆစ်စ် Solar keratosis

တကယ်လို့ သင်ဟာ တစ်နေ့တာရဲ့ အချိန်အများစုကို နေရောင်အောက်မှာ သုံးစွဲနေတယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်မှာနံပါတ်(၁)အမျိုးအစားအရေပြား ဒါမှမဟုတ် နံပါတ်(၂)အမျိုးအစားအရေပြား ရှိနေပြီးတော့ ခပ်မာမာအလုံးလေး ထွက်လာတာကို သင်သတိပြုမိမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ နေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကီရာတိုးဆစ်စ် solar keratosis တစ်ခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်း

အရေပြားဆဲလ်များရဲ့ ဝတ်ဆံထဲမှာ DNA ပါရှိပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် DNA မှာ ဆဲလ်ကြီးထွားမှုနဲ့ ဆဲလ်ရင့်ကျက်မှုတို့ကို ထိန်းချုပ်ပေး တဲ့စွမ်းရည်ရှိပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှာပါတဲ့ uv ရောင်ခြည်များဟာ DNA ကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာကြောင့် DNA မှာ ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့စွမ်းရည် မရှိတော့ ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆဲလ်တွေဟာ သူတို့စိတ်ကြိုက်ကြီးထွားပြီး သူတို့စိတ် ကြိုက်ရင့်ကျက်လာကြပါတယ်။ တကယ်လို့ ကီရာတိုးဆစ်စ်ကို မကုသဘဲထား မယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီအရေပြား အနာကလေးတွေဟာ လေးထောင့်ပုံဆဲလ်ကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကုသမှု

အဲဒီလိုမျိုး အကျိတ်ဖုသေးသေးလေးကနေ ကင်ဆာအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားဖို့အတွက် နှစ်နဲ့ချီပြီး အချိန်ယူရတာမှန်ပေမယ်လို့ သူတို့ကိုဖယ်ထုတ်လိုက်တာဟာ ပိုပြီးဘေးကင်းတယ်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောလို့ရပါတယ်။

နိုင်ထရိုဂျင်အရည် စွတ်ထားတဲ့ဂွမ်းစကို အကျိတ်ဖုလေးအပေါ် စက္ကန့် အနည်းငယ်လောက် တင်ထားပေးမယ်ဆိုရင် အကျိတ်ဖုလေး အေးခဲကျုံ့ဝင်ပြီး ပြုတ်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဒီလိုအကျိတ်ဖုလေးတွေရှိလို့ သင့် အသားအရေ ရုပ်ပျက်ရတယ်ဆိုရင် အရေပြားအပေါ်ပိုင်း ပြန်လည်မွမ်းမံ ပေးတဲ့ ကုသမှုတစ်ခု resurfacing procedure ကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီကုသမှု ဟာ အရေပြားရဲ့အပေါ်ယံကလေး သက်သက်လောက်ကိုပဲ ပြုပြင်ပေး တာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုပြုပြင်ခြင်းဟာ ကီရာတိုးဆစ်စ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ် ဆိုတာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို နေ့စဉ်အသုံးပြုနေခြင်းလိုပဲ ရီတင်-အေ Retin - A အသုံးပြုခြင်းဟာ အသစ်ထွက်တဲ့ ကီရာတိုးဆစ်စ်အရေအတွက်ကို လျော့နည်းစေတယ်လို့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနများအရ သိရှိရပါတယ်။

အရောင်အစွန်းအကွက်များ၊ အဖုအပိမ့်များနဲ့ အမှတ်အသားများ

စထရော်ဘယ်ရီ မွေးရာပါအမှတ် strowberry birthmark ချည်မျှင် သွေးပြန်ကြောများ thread veins , တင်းတိပ်အညိုကွက် the brown stain of melasma (ကိုယ်ဝန်ဆောင်မျက်နှာဖုံး mal of pregnancy) ဒါမှမဟုတ် မလိုချင်တဲ့ အပြာရောင် အစိမ်းရောင် အနက်ရောင် မင်ကြောင်ဆေးထိုးရုပ်များ ကို လူတွေက ဖျက်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီလိုဖျက်ဖို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အကန့်အသတ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ် အထိ ရှိနေပါတယ်။ အခုနောက် ပိုင်းမှာတော့ လေဆာစက်တွေပေါ်လာပြီဖြစ်လို့ အကန့်အသတ် လျော့ပါးသွား ခဲ့ပါပြီ။ သိပ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမှာက လေဆာကိုသုံးတဲ့အခါ အနာရွတ် တက်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ တအားနည်းသွားပါတယ်။

အနီရောင်မွေးရာပါအမှတ်များ Birthmarks - red

အနီရောင်မွေးရာပါအမှတ်များမှာ အဖြစ်အများဆုံးက သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပါတယ်။

၁။ ပို့တ်ဝိုင်အမှတ်များ port - wine stains

ပို့တ်ဝိုင်ဆိုတာ ပေါ်တူဂီနိုင်ငံမှာချက်လုပ်တဲ့ အနီရင့်ရောင်ဝိုင် အရက်ချိုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဝိုင်အရက်ချိုရဲ့အရောင်ကိုယူပြီး ပို့တ်ဝိုင် အမှတ်များလို့ ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။ ဒီမွေးရာပါအမှတ်များဟာ အနီရောင် ပန်းရောင် ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းရောင်နဲ့ ရှိတဲ့ပြားချပ်တဲ့ အမှတ်အသားများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ထူထဲလာပြီး အဖုအဖောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါတယ်။

၂။ မက်ကူလာအမှတ်များ macular stains

ဒီအမှတ်တွေက မှေးမှိန်ပြီး ပန်းရောင်ရှိတဲ့ ပြားချပ်ချပ်အမှတ်အသား များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အစင်းကျားလေးတွေလိုလည်း တစ်ခါတစ်ခါ ပေါ်တတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအမှတ်တွေကို နတ်သမီးရဲ့ အနမ်းများ angel's kisses လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၃။ စထရော်ဘယ်ရီ အမှတ်နဲ့ ကေဗာနပ်စ် တို့အပါအဝင် ဟီမင်ဂျီအိုးမားစ် hemangiomas အမှတ်များ

စထရော်ဘယ်ရီအမှတ်တွေက သူ့နာမည်နဲ့ လိုက်ဖက်စွာပဲ စထရော် ဘယ်ရီသီးရဲ့အရောင်အသွေးနဲ့အသားတို့နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူပါတယ်။ ကေဗားနပ်စ် cavernous အမှတ်တွေဟာ အရေပြားရဲ့ ဒုထဲမှာရှိနေပြီးသူတို့မှာ ခရမ်းနရောင်

ဒါ့မှမဟုတ် အပြာရောင် ရှိကြပါတယ်။ မွေးပြီးလို့ ပထမဆုံး သီတင်းပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ကေဗားနပ်စ်အမှတ်တွေဟာ တအားကြီးထွား လာနိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမျိုးအမှတ်များရဲ့ ၇၀ - ၉၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ၁၀နှစ်လောက်မှာဆို ပြားချပ်ချပ်ဖြစ်ပြီး မထင်ရှားကြတော့ပါဘူး တချို့ဆို ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

သွေးကြောနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ မွေးရာပါအမှတ် အများစုဟာ သွေးကြော များရဲ့ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သလို သန္ဓေသားစဖြစ်တဲ့ ပထမဆုံး လမှာရှိခဲ့တဲ့ သွေးကြောတစ်သျှုးရဲ့ လက်ကျန်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါတယ်။ တိကျတဲ့အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်ပွားခြင်း ဟာ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်သလို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် လုပ်ရပ်များမှုကြောင့်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကုသမှု

နောက်ဆုံးပေါ်ဖြစ်တဲ့ Flash Pump Dye Lasers များဟာ အဲဒီလို မွေးရာပါအမှတ်တွေကို ပျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဟီမင်ဂျီအိုးမားစ် haemangiomas ကုသဖို့ အခက်အခဲဆုံးဖြစ်တာကြောင့် လေဆာနဲ့ ကုသမှုဟာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့ ပျောက်ကင်းစေလိမ့်မယ်မဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ရေ အတော်များများနဲ့နည်းနည်းစီကုသပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အညိုရောင်မွေးရာပါအမှတ်များ Birthmarks - borwn

အညိုရောင်မွေးရာပါအမှတ်များထဲမှာ cafe au lait လို့ခေါ်တဲ့

ကော်ဖီနဲ့နို့ရောင် အစွန်းကွက်အမှတ်များနဲ့ naevus of Ota ဆိုတဲ့ နက်ပြာရောင်အရင့်အမှတ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ပထမဆုံးရှင်းပြခဲ့တဲ့ ဂျပန်လူမျိုး အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ရဲ့နာမည်ကို မှည့်ခေါ်တဲ့ နာမည်တွေမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားပါတယ်။

အကြောင်းရင်း

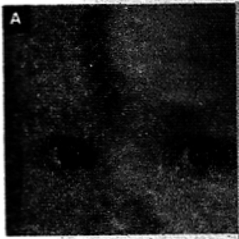
ဒီနေရာမှာလည်း အကြောင်းရင်းကိုမသိဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် မျိုးရိုးလိုက်မှုကြောင့် ဒီအမှတ်တွေဖြစ်ပေါ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကုသမှု

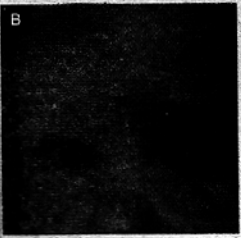
Cafe au lait မွေးရာပါအမှတ်များနဲ့ naevus of Ota အမှတ်များကို Q - Switch Ruby လေဆာနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။ မယ်လနိုစိုက်စ်ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေကထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အညိုရောင်ခြယ်များဟာ လေဆာရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူပါတယ်။ Caf 'e au lait အမှတ်တွေဟာ အရေပြားအပေါ်ဘက်မှာ ရှိနေကြပေမယ့် ကုသမှုဟာ တစ်ခါတစ်ခါမှသာ အောင်မြင်ပါတယ်။ Naevus of Ota အမှတ်တွေကျတော့ ဒါးမစ်စ်အလွှာဘက် အောက်ပိုင်းမှာ ရှိနေပေမယ့် ကုသမှုဟာ အလွန်အမင်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောများ(သို့) ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောများ
Thread veins or spider veins or telangiectasia

ပါးပြင်တွေ ဒါမှမဟုတ် ခြေသလုံးတွေအပေါ်မှာ မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတဲ့ သေးသေးမျှင်မျှင် နူးနူးညံ့ညံ့ရှိတဲ့ အနီရောင်အမျှင်ကလေး



ပို့တ်ဝိုင်မွေးရာပါအမှတ်ရှိတဲ့ ၉လသားကလေးတစ်ဦးကုသမှုမခံယူမီပုံ(A) နဲ့ကုသမှုခံယူပြီးပုံ(B)ကုသမှု – Pulsed vascular လေဆာနဲ့ကုသပါတယ်။



အသက် ၂၆နှစ်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးမှာပေါ်တဲ့သွေးမြွှန်ကြောတွေ ကို မကုသမီပုံ(A) နဲ့ကုသမှုခံယူပြီးပုံ(B) ကုသမှု – Pulsed vascular လေဆာနဲ့နှစ်ကြိမ်ကုသပါတယ်။

နေရောင်အစက်အပြောက်တွေရှိနေတဲ့အသက် ၆၀အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကုသမှုမခံယူမီ ပုံ(A) နဲ့ကုသမှုခံယူပြီးပုံ(B) ကုသမှု – Q - Switch Ruby လေဆာနဲ့ကုသပါတယ်။

တွေကို လူအတော်များများက သွေးကြောပေါက်တာ broken veins လို့ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်တာတွေဟာ သွေးကြောတွေပေါက်ထွက်တာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးကြောလေးတွေ ကျယ်လာတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

တိကျတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ မသိရသေးပေမယ့် အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေမှာထက် ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောတွေ ပိုပြီးတော့ အဖြစ်များတယ်ဆိုတာကို သိထားပြီးပါပြီ။ ဒါအပြင် မျိုးရိုးလိုက်မှု အရပြောအမျိုးအစားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနဲ့ အချိန်အကြာကြီးထိုင်မှု အချိန်အကြာကြီး မတ်တပ်ရပ်မှုတို့ဟာလည်း ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောတွေ ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအချက်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိမှု သွေးလှည့်ပတ်မှုအပေါ်ဟော်မုန်းဓာတ်များရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်မှုနဲ့ အရပြောအလုပ်လုပ်ဆောင်မှုတို့ဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအချက်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ UV ရောင်ခြည်တွေဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာတည်ဆောက်မှုကို အားနည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါးမစ်စ်လွှာဟာ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ capallaries ရဲ့ နံရံကို ထောက်ကန်မပေးနိုင်တော့တာကြောင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ ပျက်စီးပြီး အပြင်ဘက်ထွက်လာကြရတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ နားလည်ကြရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမှု

လေဆာရောင်ခြည်များနဲ့ ကုသမှုဟာ အံ့မခန်း တိုးတက်လာပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ အတော်များများမှာလည်း လေဆာကိုအသုံးပြုပြီး ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောပြဿနာကို ကုသပေးလျက် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောတွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် စကယ်ရိုကုထုံး sclerotherapy ဟာ ပိုမိုအားပေးသင့်တဲ့ ရွေးချယ်စရာအဖြစ် ကျန်နေပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေသလုံးအပေါ်ပိုင်းက သွေးပြန်ကြောတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှာ စကယ်ရိုကုထုံးကို အားကိုးရပါလိမ့်မယ်။ စကယ်ရိုကုထုံးမှာ ဆားရည်ပျစ် ဒါမှမဟုတ် တခြားလုံ

ဆွဓာတုပစ္စည်းအနည်းငယ်ကို သွေးပြန်ကြောထဲ ထိုးနှံပေးခြင်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆေးထိုးပေးလိုက်ခြင်းဟာ သွေးကြောနံရံကို ထိခိုက်ပျက်စီးသွားစေပြီး သွေးထောက်ပံ့မှုကို ရပ်ဆိုင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ မျက်နှာပေါ်တို့ ခြေကျင်းဝတ်ပတ်လည်တို့မှာရှိတဲ့ ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောတွေကို ကုသဖို့ အတွက်ကတော့ လေဆာနဲ့မှ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

စကယ်ရိုကုထုံးရဲ့ အန္တရာယ်များ

မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေဟာ ဦးနှောက်နဲ့မျက်စိများကို ဖြတ်သန်းသွားကြတာကြောင့် သွေးကြောနံရံတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတဲ့ လှုံ့ဆွဆေးရည်အမျိုးအစားကို အဲ့ဒီသွေးပြန်ကြောတွေထဲ ထိုးနှံခြင်းမပြုရဘူးဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါပဲ။ မျက်စိကွယ်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြော ကုသမှုရဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိပါတယ်။ ခြေကျင်းဝတ်များမှာလည်း လှုံ့ဆွဆေးရည်ထိုးနှံခြင်းဟာ အနီးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး ခြေထောက်အနာခွက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

စကယ်ရိုကုထုံးဟာ အထွေထွေသွေးလန့်မှု total body shook ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က ထိုးနှံပေးလိုက်တဲ့အရည်ကို သွေးဓာတ်မတည့်တဲ့ပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စကယ်ရိုကုထုံးနဲ့ကုသပေးမယ်ဆိုရင် အသက်ကယ်တင်ဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးများ အထောက်အကူပစ္စည်းများနဲ့ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ဆရာဝန်တစ်ဦးကို အသင့်ထားရှိပြီးမှ စကယ်ရိုကုထုံးနဲ့ ကုသပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ စကယ်ရိုကုထုံးရဲ့ တခြားအန္တရာယ်တွေထဲမှာ နှစ်နှစ်ခန့် အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဖူးရောင်အညိုအမည်းစွဲခြင်း အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း သွေးခဲတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ခြင်း(ခွဲစိတ်ပြီးတော့ ဖယ်ထုတ်ရန်လိုအပ်ပါတယ်။) နဲ့ ဖြစ်ပွားတဲ့

နေရာမှာ အင်ပျဉ်ထွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

မှဲ့များနဲ့ ဇရာအစက်အပြောက်များ

မှဲ့တွေနဲ့ ဇရာအစက်အပြောက်တွေ age spots အတွက် ဆေးပညာရပ်သုံး ဝေါဟာရများဟာ pigmented naevi နဲ့ solar lentigo တို့ ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မှဲ့တွေရဲ့ အရောင်အဆင်းဟာ အညိုရောင်ဖျော့ဖျော့ကနေ လုံးဝနက်မှောင်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့ မှဲ့များဟာ အရေပြားနဲ့မျက်နှာပြင် တစ်ပြေးတည်းညီရှိနိုင်ကြသလို အရေပြားအပေါ် ကြွတက်နေတာလည်း ရှိနိုင်ကြပါတယ်။ မွေးရာပါမှဲ့ဆိုတာက ရှားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မွေးဖွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း မှဲ့ရယ်လို့ပေါ်လာပြီး ကြီးထွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ပေါ်လာတဲ့မှဲ့က ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မှဲ့က ကြီးထွားလာတယ်ဆိုပေမယ့် သူ့ကြီးထွားမှုက အင်မတန် နှေးကွေးပါတယ်။

အသက်ကြီးမှပေါ်လာတဲ့ အညိုရောင်အစက်ပြောက်လေးတွေကို age spots လို့ခေါ်သလို solar lentigo , senile freckles စသဖြင့်လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သက်ကြီးပိုင်းရောက်မှ မျက်နှာ ရင်ဘတ်နဲ့ လက်တွေပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အညိုရောင်အစက်ကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

မှဲ့များဟာ ခဲနေတဲ့မယ်လနင်ရောင်ခြယ်များရဲ့ အစုအဝေး ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဇရာအစက်အပြောက်တွေက နေရောင်ခြည်ရဲ့ဖျက်ဆီးမှုကို ခံရတာ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ နေရောင်ခြည်က အရေပြားကိုဖျက်ဆီးတဲ့အခါ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်မယ်လနိုစိုက်စ်တွေရဲ့ ဖြန့်ကြက်မှုဟာ ပုံမှန်အတိုင်း မဟုတ်တော့ဘဲ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇရာအစက်အပြောက်တွေ

ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမှု

အသားစနမူနာယူပြီး စစ်ဆေးကြည့်လို့ ရှိုးရှိုးမှဲ့ပဲဆိုတာ အဖြေထွက်သည့်တိုင်အောင် ဒုက္ခရောင်စေတတ်တဲ့ မှဲ့တွေကို Ruby လေဆာ အသုံးပြုပြီး တော့ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဇရာအစက်အပြောက်တွေဟာ နေရောင်အောက်မှာ အချိန်အများကြီး ပေးပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသူတွေထဲမှာ အင်မတန် ဖြစ်ပွားပါတယ်။ နဖူး ပခုံးများ ရင်ဘတ်နဲ့ လက်များ အစရှိတဲ့ နေရောင်နဲ့ ထိစပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဇရာအစက်အပြောက်တွေ သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်ကြပါတယ်။ အရောင်လင်းလက်စေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ lightening agents ဟာ ဒီအစက်အပြောက်တွေကို မှေးမှိန်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ယာယီကုသမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတုဆိုင်ရာ အရေပြားအခွံနွာခြင်းများ chemical peels ဟာ အစက်အပြောက်များကို ခဲ့ဝဖျောက်ဖျက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာပေါ်က မျဉ်းကြောင်းတွေ အရေးအတွန့်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ မျက်နှာတစ်ပြင်လုံးကို လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့အခါမှာ ဓာတုဆေးများနဲ့ အရေခွံနွာခြင်းဟာ ပြုပြင်မှုတစ်စိတ်တဒေသအဖြစ်လည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

တင်းတိပ် Melasma

(ကိုယ်ဝန်ဆောင်မျက်နှာဖုံး mask of Pregnancy)

တကယ်လို့ သင်မှာ လ,ရင့်ကိုယ်ဝန် ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ သန္ဓေတားဆေးတွေ သုံးစွဲနေပြီး သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ဒါမှမဟုတ် သင့်

ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ အညိုရောင်အစွန်းအကွက်တွေ ရှိလာတာကို သတိပြုမိတယ် ဆိုရင် သင့်မှာ တင်းတိပ် melasma ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ အသင့်အတင့်မည်းတဲ့ အရေပြား (အရေပြားအမျိုးအစား (၃)နဲ့ (၃) အထက်) ရှိတယ်ဆိုရင် သင်ဟာလည်း တင်းတိပ်ကိုခံစားဖို့ ပိုပြီးတော့ နီးစပ်နေပါ လိမ့်မယ်။

အကြောင်းရင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့အခါ (ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီး တစ်ဦးက သန္ဓေတားဆေး စားသုံးတဲ့အခါ) ဒီအမျိုးသမီးမှာ မယ်လနင် ရောင်ခြယ် အထွက်တိုးလာတယ်ဆိုတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိလာပါတယ်။ အရေပြားဟာ ဒီလိုရောင်ခြယ် အထွက်တိုးလာခြင်းကို ညီတူမျှတ ပျံ့နှံ့အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့အခါ တချို့နေရာတွေမှာ ရောင်ခြယ်တွေ အများကြီး စုဝေးလာပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီး သင်ဟာ နေပူဆာ လှုံတဲ့လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်မှာတင်းတိပ်ဖြစ်ဖို့အလားအလာဟာ နှစ်ဆတိုးပွား လာပါလိမ့်မယ်။ တင်းတိပ်များဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ ပါးသွားလေ့ရှိပေမယ့် အကောင်းပကတိအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတာမျိုးက ရှားပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တင်းတိပ်ဖြစ်ပွားခြင်းမှအပြည့်အဝ ကာကွယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် SPF ၁၅-၂၀ ရှိတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်ပြည့်လူထားမယ် ပြီးတော့

နေပူထဲ မထွက်ဘဲ နေရောင်ကို ရှောင်မယ် ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ တင်းတိပ်ကို ဟန့်တားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကုသမှု

ကလေးမွေးဖွားပြီး ဆိုတာနဲ့တပြိုင်နက် သင့်ရဲ့အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ဟာ သင့်ကို ဟိုက်ဒရိုကွီနုမ်း hydroquinone ကိုဂျီအက်ဆစ် keji acid နဲ့ရီတင်-အေ Retin-A တို့အပါအဝင် အရေပြားလူးဆေးများကို သင့်ကို အညွှန်းပြုပေးပါလိမ့်မယ်။ သန္ဓေတားဆေး စားနေတဲ့အချိန်မှာ တင်းတိပ် ဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက်လည်း အလားတူက ့သမှုကိုပဲ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တားဆေးစားနေတာကို ရပ်ဆိုင်းပြီး တခြားသန္ဓေတားနည်းကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုဖို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က သင့်ကို အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလူးဆေးတွေကိုအသုံးပြုလို့ လိုလားတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မရဘူးဆိုလိုရှိရင် ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် အပေါ်ယံအရေခွံနွှာစေခြင်း superficial glycolic acid peels ကို အညွှန်းပြုပါ လိမ့်မယ်။ အကယ်၍ ရောင်ခြယ်အကြွင်းအကျန်အကွက်ငယ်ကလေးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါလေးတွေကို ရူဘီလေဆာ Ruby laser နဲ့ ရှင်းပေးနိုင် ပါတယ်။

မျက်လုံးပတ်ပတ်လည် အမည်းကွင်းများ

Dark eyes circles

အင်မတန်အသားမည်းတဲ့ (အရေပြားအမျိုးအစားနံပါတ်(၄)နဲ့ အထက်) တချို့လူတွေဟာ မျက်လုံးပတ်ပတ်လည်မှာ ရောင်ခြယ်တွေအများကြီးရှိတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကို အမွေဆက်ခံကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်ခြင်းအတွက် သူတို့ဟာ

စိတ်မချမ်းသာကြပါဘူး။ သူ့ ကြည့်ရတာ နိမိတ်မကောင်းဘူးလို့ လူတွေက သူ့ကိုပြောကြတယ်ဆိုပြီး လူနာတစ်ဦးက ကျွန်တော်ကို စိတ်မချမ်းမသာနဲ့ ပြောပြပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ အမည်းကွင်းတွေကိုဖုံးဖိဖို့ တစ်ခုတည်း သောနည်းလမ်းက ရုပ်ဖျက်တဲ့မိတ်ကပ်ကို အသုံးပြုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ ဒီနည်းလမ်းက ပိုပြီး အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ မကြာသေးခင်က တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ လေဆာတွေဟာ ဆန်းကြယ်တဲ့ တိုးတက်မှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ရူဘီလေဆာ Ruby laser ဆိုရင် လွန်ကဲတဲ့ အရေပြားရောင်ခြယ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အညိုအမည်းကွင်းတွေကို အကောင်းဆုံး ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအပေါ်ယံမှာရှိတဲ့ သွေးကြောကလေးတွေကြောင့် အရေပြားပေါ်မှာ အနီရောင် ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းနုရောင် အကွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအတွက် dye laser ဆိုတဲ့ လေဆာ တစ်မျိုးက ပိုပြီးထိရောက်စွာ ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ခရှသင်း (သို့မဟုတ်) သမင်ဖြူ Vitiligo

အရေပြားရောင်ခြယ်လုံးဝ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် အရေပြားပေါ်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အဖြူရောင်အကွက်ကြီးတွေ ဖြစ်ပေါ်တာကို ခရှသင်း(သို့မဟုတ်) သမင်ဖြူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူ၁၀၀မှာ တစ်ယောက်လောက် ဒီလိုဖြစ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ခရှသင်းရှိတဲ့လူနာတွေထဲမှာ နာမည်အကြီးဆုံးက မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်ဖြစ်တယ်လို့ မီဒီယာများက ဆိုပါတယ်။ ခရှသင်းရှိတဲ့လူ အတော်များများဟာ လုံးဝကျန်းမာနေတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပေမယ်လို့ သိုင်းရွိုက်အကျိတ် ချွတ်ယွင်းမှုများ အက်ဒရီနယ်အကျိတ်အလုပ်မလုပ်မှုနဲ့ ထိပ်ပြောင်ခြင်းတို့ဟာ ခရှသင်းဖြစ်ပွားမယ့်အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေကြပါတယ်။ ခရှသင်းဖြစ်ပွားသူများရဲ့ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ မိသားစုဝင်အခြားတစ်ဦးမှာလည်း ခရှသင်းရှိနေတယ် ဆို

တဲ့ မိသားစုရာဇဝင် ရှိပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

မှုမှန်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကြောဆဲလ်များဟာ အနီး‌ဒေနားမှာရှိတဲ့ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်ဖျက်ဆီးပစ်တာကြောင့် ခရုသင်း(သို့မဟုတ်) သမင်ဖြူ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ အချို့က ယူဆကြပါတယ်။ တခြားအဆိုကြမ်းတွေကတော့ ကိုယ်ထီးရောဂါပြီးတုံ့ ပြန်မှု autoimmune reaction အပေါ် အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ကိုယ်ထီးအဆိပ်သင့်စေမှု /autotoxicity အပေါ် အာရုံစိုက်ကြတဲ့လူတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောင်ခြယ်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ဆဲလ်တွေကို အဆိပ်သင့်စေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ကုသမှု

အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေမယ့် ကုသမှုရယ်လို့ မရှိပေမယ့် ဆုံးရှုံးတဲ့ရောင်ခြယ်ပမာဏအပေါ် မူတည်ပြီးတော့ သင့်အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က ရောင်ခြယ်လျှော့ပေးမည်လား ဒါမှမဟုတ် ရောင်ခြယ်ပြန်သွင်းပေးမည်လားဆိုတာကို အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။ ရောင်ခြယ်လျှော့ပေးမယ့် နည်းလမ်းကို ဖော်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ ရောင်ခြယ်ဆုံးရှုံးမှုဥဝရာခိုင်နှုန်းထက် ကျန်ရှိနေတဲ့ အရေပြားရောင်ခြယ်တွေအားလုံးကို အလဲချေမှုန်းဖို့ စားဆေးစား သုံးခြင်း ပါဝင်ပါတယ် ။ ရောင်ခြယ်လျှော့ပေးမယ့် နည်းလမ်းနဲ့မဟုတ်ဘဲ ရောင်ခြယ်ကို ဖြူနေတဲ့အကွက်တွေထဲ ဝင်ဖို့ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်မယ်လနိ စိုက်စ်များကို PUVA ကုထုံးနဲ့ သွေးဆောင်ပေးရပါတယ်။ PUVAဆိုတာက ဆိုရာလင် UVA psoralen UVA ကို ပြောတာပါ ။ မူလအသား အရောင်ကိုပြန်ရတယ်ဆိုတဲ့လူနာဟာ အင်မတန် နည်းပါးတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ လူနာများရဲ့ ၆၀

ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့တိုးတက်မှုကို ရရှိပါတယ်။ ရုပ်ဖျက်ပေးတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာ သင်ယူခြင်းဟာ ဆေးဝါးများ UV ကုထုံးများလိုပဲ အထောက်အကူ ပေးနိုင် ပါတယ်။

ဆန့်တဲ့အမှတ်များနဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ဒီဆန့်တဲ့အမှတ်တွေမှာ ကနဦးပိုင်းက အနီရောင်ရှိပြီး နစ်စင်တီမီတာ လောက်ရှည်တဲ့ နည်းနည်းလေးချိုင့်တဲ့ အစင်းကြောင်းတွေ ပါရှိပါတယ်။ ထုံးစံအားဖြင့်တော့ ဒီအမှတ်တွေကို ရင်သားများ ပေါင်တန်များ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အနီရောင်ဟာ အဖျော့သွားပြီး အမှတ်တွေဟာ ချိုင့်ဝင်မြဲအတိုင်း ချိုင့်ဝင်နေကြပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးအတော်များများမှာ ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟော်မုန်းဓာတ် ပြောင်းလဲတဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာပြီး ဝ,လာတဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေ ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေ ပေါ်လာကြတာက ဒီနစ်မျိုး စလုံးတွဲဖက်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတာပါ။ သန္ဓေသားကိုလွယ်ထားတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်က အရေပြားကို ဆွဲဆန့်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ကြီးမားလာတဲ့ ပေါင်တန်တစ်စုံရဲ့ ပတ်ပတ်လည်က အရေပြားကိုဆွဲဆန့်ခြင်းဟာ ဒါးမစ်စ် အလွှာမှာရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့အီလတ်စတင်တို့ကို ဆွဲဖြိုလိုက်သလို ဖြစ်ပါတယ်။ အမျှင်နစ်ခြမ်း ကွဲသွားခြင်းဟာ ဒါမစ်စ်အလွှာမှာ အနာရွတ်လေးတွေ ဖြစ်လာစေ ပါတယ်။

ဒါပေမယ်လို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆန့်ခြင်းဟာ ပြဿနာရဲ့ တစ်ဝက်

လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အချိန်၊ အပျိုဖော်ဝင်တဲ့အချိန်နဲ့ ဘားဆေးစားသုံးတဲ့အချိန်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သဘာဝစတီးရွိုက်စ်များဟာ ကိုလာဂျင်အမျှင်ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ (ကော်တီကိုစတီးရွိုက် လူးဆေးကို အသုံးပြုနေကြတဲ့လူနာတွေမှာ ဆန့်တဲ့အမှတ်များ သူ့အလို အလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။)

ကုသမှု

ကလေးမွေးဖွားပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် (ကိုယ်အဖုံလုံးချိန်လျှော့ ချပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်) ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေရဲ့အသွင်အပြင်ကို လျော့ပါး စေဖို့အတွက် ရီတီနွိုက်စ်လူးဆေးတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အသစ်ပေါ်တဲ့ ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေမှာ အနီရောင်ကိုလျော့နည်းစေဖို့ သွေးကြောဆိုင်ရာ လေဆာ အချို့ vascular lasers ကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လက်ကျန် ဖြစ်တဲ့အမှတ်တွေကို ကာကွယ်လို့ရတယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် ဘယ်အလှကုန် ပစ္စည်းကမှ ဆန့်တဲ့အမှတ်တွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အမျှင်ဓာတ်တွေဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာ တစ်သီးတခြား လိုရှိနေပြီး ဒါးမစ်စ်အလွှာကလည်း အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ စိမ့်ဝင်မသွားနိုင်တဲ့ အလွှာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဆံပင်ချွတ်ယွင်းမှုများနဲ့ လက်သည်းချွတ်ယွင်းမှုများ

ကျွန်တော်တို့မှာရှိနေကြတဲ့ ဆံပင်နဲ့ပတ်သက်လို့ လူအနည်းငယ် လောက်ကပဲ စိတ်ချမ်းသာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများစုကတော့ သိပ်ကိုနူးညံ့ လွန်းလို့ သိပ်ကိုထူလွန်းလို့ ဒါမှမဟုတ် သိပ်ကိုဖြောင့်လွန်းလို့ဆိုပြီး ကိုယ့် ဆံပင်အပေါ် အားမလိုအားမရဖြစ်ပြီး ညည်းတွားကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့်

အမျိုးသမီးတွေက အဲ့ဒီလို အသေးအဖွဲ့ညည်းတွားခြင်း အမှုကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုတ်တရက်ဆိုသလို သင့်ဆံပင်တွေကျွတ်ထွက်တာနဲ့ ဒီအဖြစ်လေးတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီအဖြစ်လေးတွေက သာမာန်လောက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီလို အခြေအနေများဟာ သူ့အလိုအလျောက် ပြန်ကောင်းသွားကြတာပါပဲ။ တချို့ အခြေအနေတွေမှာတော့ ဆေးဝါးများ အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်အနည်းဆုံးဖြစ်စေချင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အမွေးအမှင်တွေက လွန်လွန်ကဲကဲ ရှည်လျားကြီးထွားနေတယ် ဆိုကြပါစို့။ ဒီအခြေအနေအတွက် သင် အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်မိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို ဆေးပညာအရ ဟာဆူတီဇင်မ် hirsutism လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဟာဆူတီဇင်မ်အတွက် လျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့တို့ပြီးဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း electrolysisဒါမှမဟုတ် လေဆာဟာ ပိုပြီးတော့လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ လက်သည်းတွေရဲ့ပတ်ပတ်လည်မှာ အာရုံကြောအဆုံးသတ်တွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုရှိနေတာကြောင့် လက်သည်းကို လက်သည်းအထိုင်ကနေ ကွာထွက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ခွာထုတ်ခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ လက်သည်းရဲ့ ချွတ်ယွင်းမှုများဟာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ဒီလိုဖြစ်တာတွေကို လူးဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးပြီးတော့ ဖြေရှင်းနိုင်လေ့ ရှိပါတယ်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း Hair loss

သင့်ခေါင်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆံပင်တွေဟာ တစ်နေ့ အချောင်း၁၀၀ လောက်ကျွတ်ထွက်နေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ပုံမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့လအနည်းငယ်က ကလေးမွေးဖွားထားသူ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်ဆံပင်ကျွတ်နှုန်းဟာ အဲ့ဒါထက်တောင် ပိုများပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လို့ အလွန်အကျွံဆံပင်ကျွတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်မိတယ်ဆိုရင်

သင်ဟာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ရပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆံပင်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ ကျွတ်ထွက်စေတဲ့ အောက်ခံဖြစ်တဲ့ ဆေးအကြောင်းရင်းအချို့ ရှိနေကြလို့ပါပဲ။'

ယောက်ျားပုံစံထိပ်ပြောင်ခြင်း Androgenetic alopecia

ယောက်ကျားပုံစံထိပ်ပြောင်ခြင်းဟာ ဆံပင်ကျွတ်ထွက်သမျှအားလုံးရဲ့ ၉၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အမျိုးသားတွေအများစု ခံစားကြရတဲ့ သဘာဝကျကျ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်တွေ့ရတဲ့ပုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိပ်ပြောင်ခြင်းဟာ အနည်းနဲ့အများတော့ ဒီဂရီချင်း ကွာခြားပါတယ်။

အကြောင်းရင်း

ဦးရေပြားပေါက်တဲ့ဆံပင်ဟာ ယောက်ျားဟော်မုန်းအင်ဒရိုဂျင် Androgen အပေါ် အင်မတန် ထိသိလွယ်ပါတယ်။ အင်မတန် တုံ့ပြန်လွယ်ပါတယ်။ အင်ဒရိုဂျင်ဟာ မွေးညှင်းတွင်းတစ်ခုကို ရှုံ့တွသွားစေနိုင်ပြီး ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးများမှာ ယောက်ျားတွေရဲ့ ငယ်ထိပ်နေရာ ပုံစံတွေအစား တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်ခေါင်းလုံးမှာရှိတဲ့ဆံပင်တွေ ပါးလိုက်လာတဲ့ပုံစံကို ယူလေ့ရှိပါတယ်။

ကုသမှု

ယောက်ျားပုံစံဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် ခွင့်ပြုချက်ရပြီးဖြစ်တဲ့ ဆံပင်ပေါက်ဆေးဟာ မီနိုဇီဒေးလ် minoxidil (အမှတ်တံဆိပ်နာမည်အရရိုဂိမ်း Rogaine ဒါမဟုတ် ရီဂိမ်း Regaine) ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်သုံးဆေးဝါးအနေနဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းဆေးရည်ကို ဝယ်ယူရနိုင်ပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးစာနဲ့ဆိုရင် ၅ရာခိုင်နှုန်း ဆေးရည်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ မီနိုဇီဒေးလ်က ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ။ ရှုံ့တွနေတဲ့မွေးညှင်းတွင်းကို ကျယ်လာအောင်လို့ လုပ်ပေးပြီး ဆံပင်တစ်

ချောင်းစီရဲ့ ကြီးထွားနေတဲ့အဆင့်ကို ပိုပြီးရက်ကြာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသုံးပြုသူများရဲ့ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကပဲ ဆံပင်သိသိသာသာ ပြန်ပေါက်မှုကို ရရှိကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးဝါးအတွက်ကုန်ကျမှုစရိတ် ကြီးမားသလို အသုံးပြုဖို့ အချိန်ပေးရပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက် ဖီနက်စ်တိရိုက်ဒ် finastyeride (ပရိုပီးစီးယား Propecia)ဆေးပြားကလည်း အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းရဲ့အခြားအကြောင်းရင်းများ

အကြီးစားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှု ဒါမှမဟုတ် ဆိုးဆိုးရွားရွားမကျန်းမမာဖြစ်မှုတွေဟာ ဆံပင်ရဲ့ ပုံမှန်ကြီးထွားမှုသံသရာတွေကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းဟာ ၃လလောက်နောက်ကျပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် ခံစားရသူများအနေနဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့သက်ရောက်မှုကို တွဲပြီးနားလည်ဖို့ ပိုခက်သွားပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်မှုမှန်စွာအလုပ်လုပ်ခြင်းကလည်း အကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်သလို သွေးရည်ကျဲဆေး၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာကုသဆေး၊ စိတ်ကျရောဂါကုသဆေးနဲ့ ဘီတာဘလော့ကာ သွေးကျဆေးအချို့တို့ကလည်း ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပိန်ချင်လွန်းလို့ အစားအစာတွေ တအားလျှော့စားတာကလည်း သင့်မှာ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု ဖြစ်စေနိုင်သလို ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် တီလိုဂျင် အက်မ်ဖလူးဗီ

Chronic telogen effluviu (CTE)

CTE ဆိုတာက ပုံမှန်ဆံပင်ကျွတ်ထွက်တဲ့အဆင့်မှာ ချွတ်ယွင်းမှုရှိ

နေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ လုံးဝကျန်းမာနေတဲ့ အမျိုးသမီး ဟာလည်း ဒီအခြေအနေကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း လအနည်းငယ်အကြာမှာ အမျိုးသမီးအတော်များများ တွေ့ ကြုံကြရ တဲ့ ဆံပင်တအားကျွတ်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာဟာ CTE ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့အချိန်အတောအတွင်းဟော်မုန်းပမာဏနဲ့ သွေးလှည့်ပတ်စီး ဆင်းမှုတွေ ပိုပြီးတော့ များလာတာကြောင့် လက်သည်းတွေ သန်စွမ်းလာကြပြီး လျှင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာကြပါတယ်။ ဆံပင်တွေ သန်စွမ်းလာကြပြီး တောက် ပြောင်လာကြပါတယ်။ အရေပြားဟာနူးညံ့စိုပြေလာပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကံမကောင်းဘူးလို့ပြောရမှာက ကလေးမွေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အရေပြားပြဿနာ လက်သည်းပြဿနာတွေက သိပ်မဖြစ်ပွားပေမယ့် ဆံပင်ပြဿနာက အတော်များ များဖြစ်ပွားခြင်းပါပဲ။ ကလေးမွေးပြီး၃လကနေ၄လအတွင်းမှာ လက်တစ်ဆုပ်စာ ဆံပင်တွေ ကျွတ်ထွက်ကြတယ်လို့ အမျိုးသမီးအတော် များများဟာ ညည်းတွား ကြပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အချိန် အတောအတွင်းမှာ ဆံပင်သံသရာရဲ့ ကြီးထွားနေ တဲ့အဆင့် (အေနိုဂျင် anogen phase) ဟာ ပိုပြီး ရှည်လျားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သင့်ဦးရေပြားမှာရှိတဲ့ ဆံပင်တွေဟာ အပြည့်အဝသန်စွမ်း တယ်လို့ သင်ခံစားရတဲ့အထိ ရှည်လျားပြီး သန်စွမ်းလာကြပါတယ်။ ကြီးထွား နေတဲ့အဆင့် ပြီးတဲ့အခါ အနားယူတဲ့အဆင့် (တီလိုဂျင် telogen phase) ကို ရောက်လာ ပါတယ်။ လပေါင်းများစွာ ကြီးထွားရှင်သန်ခဲ့ကြတဲ့ ဆံပင်များဟာ အနားယူ တဲ့အဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးရင် တိုတောင်းတဲ့အချိန်ကာလမှာပဲ ကျွတ်ထွက် သွားကြပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်အမျိုးသမီးတွေမှာ ဆံပင်ကျွတ်ထွက်ခြင်းဟာ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုက ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ကုသမှု

လာမယ့်လအနည်းငယ်မှာ ပြဿနာဟာ သူ့အလိုအလျောက် ပြေလည်သွားမှာဖြစ်လို့ ဘယ်ကုသမှုကိုမှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီအချိန်အတွင်း သင့်အနေနဲ့ အာဟာရဓာတ်ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစားစာတွေကို စားသုံးပေးပါ။ သံဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝစားသုံးနေတယ်ဆိုတာကို သေချာပါစေ။ (သံဓာတ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်က အသားဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မှာထက် အသားမှာ သံဓာတ် ပိုပြီးတော့ပါရှိပါတယ်။) ဒါကြောင့် လာမယ့် အေနိုဂျင်အဆင့်အတွက် သင်ဟာ ဆံပင်တွေကို အကောင်းဆုံးကြီးထွားလာစေဖို့ အသင့်ပြင်ပေးထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းပြောင်ခြင်း Baldness

အသက်၁၈ နှစ်နဲ့ အသက်၄၀ ကြား အမျိုးသားအားလုံးရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ခေါင်းပြောင်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြသပါတယ်။ အဲ့ဒီနှုန်းဟာတိုးလာလိုက်တာ အသက်၈၀ကျော် အမျိုးသားများအားလုံးရဲ့ ၉၄ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ခေါင်းပြောင်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြသလာပါတယ်။

အကြောင်းရင်း

ယောကျ်ားဟော်မုန်းအင်ဒရိုဂျင်နဲ့ အသက်အရွယ်တို့ရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေအကြောင်း မစဉ်းစားခင် သင့်အနေနဲ့ ယောကျ်ားပုံစံခေါင်းပြောင်ခြင်း Male

Pattern Boldness (MPB) ဆိုတဲ့ ဂျင်းဗီဇကို အမွေဆက်ခံထားပါ လိမ့်မယ်။ ခေါင်းပြောင်သွားခြင်းဆိုတာဟာ သင့်မှာ ယောက်ျားပော်မှုန်း အင်ဒရိုဂျင် အလွန်အကျွံ ရှိနေပြီလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ (လွဲမှားစွာ လက်ခံထားတဲ့ အချက်က ခေါင်းပြောင်တဲ့ယောက်ျားများဟာ ပိုပြီးတော့ ယောက်ျားပီသကြတယ် ဆိုတာပါပဲ) တကယ်တမ်းပြောရရင် မွေးညှင်းတွင်း များမှာ အင်ဒရိုဂျင်ကို ပိုပြီးတော့ ထိသိနိုင်စွမ်း ရှိနေပါတယ်။

ကုသမှု

မီနိုဇီဒေးလ်နဲ့ဖီနက်စ်တီရိုက်ဒ်တို့မှာ MPB အပေါ် အာနိသင်သက် ရောက်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ သက်သေပြထားတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ အမျိုးသား အတော်များများနဲ့ သူတို့ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်းက သူတို့ရဲ့ဆံပင်ဆုံးရှုံးမှုကို ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ လက်ခံကြပေမယ့် အချို့က စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သဘာဝဆံပင်အတိုင်းဖြစ်စေမယ့် အထူးစိုက်ဆံပင်ပြန်စိုက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိလာပါပြီ။ ဆံပင်နှစ်ချောင်းသုံးချောင်းပါတဲ့ အရေပြားအကွက် ကလေးကို ခေါင်းပြောင်တဲ့နေရာမှာ တစ်ကွက်ချင်းစီ ခွဲစိတ်အစားထိုးပေးတဲ့ နည်းတွေလည်း ရှိလာပါပြီ။ ခေါင်းပြောင်နေတဲ့ ဦးရေပြားကို ဖြတ်ထုတ်ဖို့နဲ့ ချုံ့အောင်လုပ်ဖို့ CO_2 လေဆာကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

အေလိုပီးစီးယား Alopecia

အေလိုပီးစီးယားဆိုတာက ရုတ်တရက်ဆိုသလို ဆံပင်တွေ အပြည့် အဝကျွတ်ထွက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အကွက်ဝိုင်းဝိုင်းလေး တွေနဲ့ ဆံပင်ပြောင်တာကို အေရီအေတာ areata လို့ခေါ် ပြီး တစ်ခေါင်းလုံး ဆံပင်ကျွတ်ထွက်တာကို တိုတယ်လစ်စ် totalis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ် လုံးမှာရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေအားလုံး မျက်တောင်မွေးများ မွေးညှင်းစုများအားလုံး

ကျွတ်ထွက်တာကို ယူနီဗာဆယ်လစ်စ် universalis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြင့် အဆုံးစွန်စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာကြီးပါပဲ။ ဒီအခြေအနေနဲ့ပတ်သက်လို့ ခံစားရတဲ့ လူအများစုဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း ကြရပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

အကြောင်းရင်းအတိအကျကို မသိရသေးပါဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ်ထီးတုံ့ ပြန်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်မွေးညှင်းတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြ တယ်လို့ တချို့က ယူဆထားကြပြီး တခြားသူတွေကတော့ ဒီလိုဖြစ်ပွားခြင်းမှာ ဖိစီးမှုရဲ့လုပ်ဆောင်မှု ပါဝင်တယ်လို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအဆို ကြမ်းတွေကို အတည်မပြုရသေးပါဘူး။ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်ပွား တာဟာ လအနည်းငယ်လောက်ပဲ ကြာမြင့်ပြီး နောက်ပိုင်း ပြန်ကောင်းသွားကြ ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများစုမှာတော့ တစ်သက်လုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကုသမှု

ကျွန်တော်တို့က ဘာကြောင့်ဖြစ်ပွားတယ်ဆိုတာကို ခြေခြေမြစ်မြစ် မသိကြတာကြောင့် ဒီအခြေအနေကိုကုသဖို့ ကျွန်တော်တို့ဘက်က လုပ်ဆောင် ပေးနိုင်တာဟာ အနည်းငယ်မျှပဲ ရှိပါတယ်။ အေလိုပီးစီးယားအများစုကတော့ သူ့ဘာသာသူ သဘာဝအလျောက် ပြန်ကောင်းလာပေမယ်လို့ ဆံပင်ဆုံးရှုံးမှု ကိုကြုံရတဲ့ အသက်အရွယ် ပိုငယ်လေနဲ့ ထိခိုက်တဲ့ဧရိယာ ပိုကျယ်လေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ဖို့အခွင့်အလမ်းက ပိုမိုနည်းပါးလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောင်ယမ်း မှုကို လျော့ပါးသက်သာစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး စတီးရွိုက်လူးဆေးတွေလူးတာ စတီးရွိုက်ထိုးဆေးတွေထိုးတာ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဗီနိုင်းဒေးလ်နဲ့ ကြိုးစားကြည့် တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သူ့အလိုအလျောက် ဆံပင်တွေပြန်ပေါက်

ဆိုတာ လူနာရဲ့ အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမွေးအမှင်သန်စွမ်းများပြားခြင်း Hirsutism

ခန္ဓာကိုယ်အမွေးအမှင်တွေ လွန်လွန်ကဲကဲ ကြီးထွားနေတာဟာ ဆံပင်ကျွတ်တာလိုပဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများမှာ အမွေးအမှင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ပေါက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသားများနဲ့တူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ ပေါက်တဲ့အမွေးအမှင်အများစုဟာ ရောင်ခြယ်ရှိနေတဲ့ သန်သန်စွမ်းစွမ်း အမွေးအမှင်တွေထက် ရောင်ခြယ်မရှိတဲ့ မွေးညှင်းနုကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အမွေးအမှင်တွေ များပြားတယ်ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ ပုံမှန်အခြေအနေတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ မြောက်ဘက်ခြမ်းမှာနေထိုင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာထက် မြေထဲပင်လယ်ဒေသနဲ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမွေးအမှင်ဟာ ပိုပြီးများပြားလေ့ ရှိပါတယ်။

အကြောင်းရင်းများ

ပိုထူထဲပြီး ရောင်ခြယ်ရှိတဲ့အမွေးအမှင်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ တချို့သောရောဂါတွေနဲ့ ဆေးဝါးတွေက မွေးညှင်းနုကလေးများ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ မွေးညှင်းတွင်းတွေကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီစာရင်းမှာ ဘာတွေ ပါဝင်ကြသလဲဆိုရင် သားဥအိတ်ရည်ကြည်အိတ်တည်ရောဂါ polyoystic ovaries အက်ဒရီနယ်အကျိတ်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း malfunction of the adrenal glands တချို့သောသွေးကျဆေးများအားတုံ့ပြန်ခြင်း (မီနိုဇီဒေးလ်ကို သွေးတိုးရောဂါအတွက် သွေးကျဆေးတစ်လက်အဖြစ် ပထမဆုံး အညွှန်းပြုခဲ့ဖူး

ပါတယ်) တို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

ကုသမှု

ပြဿနာကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီးပြီ ဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အခြေအနေကိုပြောင်းလဲယူဖို့ ရုံဖန်ရံခါဆိုသလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ ဆံပင်ရှင်းလင်းဖယ်ထုတ်တဲ့ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အကောင်းဆုံးနည်းစနစ်တွေထဲမှာ ရူဘီလေဆာ Ruby laser နဲ့ အလက်ဇန္ဒရိုက်လေဆာ Alexandrite laser တို့ပါဝင်ကြပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ရောင်ခြည်တန်းဟာ ဆံပင်ကို အခိုးအငွေ့ ဖြစ်သွားစေသလို မွေးညှင်းတွင်းကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ သူ့နံဘေး ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးတွေကိုတော့ အကောင်းပကတိအတိုင်း ထားရှိပါတယ်။

အန္တရာယ်များ

လျှပ်စစ်ဓာတ်တိုပြီး မွေးညှင်းတွင်းဖျက်ဆီးတာရော လေဆာနဲ့ ဖယ်ရှားတာရော နည်းလမ်းနှစ်မျိုးစလုံးမှာ အနာရွတ်တက်မယ့် အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ လေဆာကုသမှုဟာ ဆံပင်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရေပြားရောင်ခြယ်တွေကို ဖျက်စီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဗာကယ်လို့များ သင့်မှာ မည်းတဲ့အသားနဲ့ အရောင်ဖျော့တဲ့ဆံပင်တို့ ရှိမယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီလိုဖြစ်ဖို့ ပိုပြီး နီးစပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကြာသေးခင်အထိ လေဆာနည်းပညာနဲ့ နီးစပ်ပြီး အတွေ့အကြုံ အများကြီးရှိတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးကိုရွေးချယ်ဖို့ဟာ အထူးအရေးကြီးလှပါတယ်။

အားနည်းတဲ့လက်သည်းများ

လက်သည်းဆိုရိုယေးဆစ်စ် Nail psoriasis

တကယ်လို့ သင့်လက်သည်းများဟာ အင်မတန်မြန်ဆန်စွာ ကြီးထွားပေမယ့် သူတို့ရဲ့အထိုင်အောက်ခံကနေ ကွာမယ် ကျိုးမယ် လက်သည်းပေါ်မှာ အစင်းကြောင်းတွေနဲ့ တွင်းပါတဲ့အစက်တွေ ရှိမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လက်သည်းမှာဖြစ်တဲ့ ဆိုရိုယေးဆစ်စ်ရောဂါကို ခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းရင်း

အရေပြား ဆိုရိုယေးစစ်စ်လိုပဲ အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးပါဘူး။

ကုသမှု

စတီးရွိုက်စ်လူးဆေး ဒါမှမဟုတ် စတီးရွိုက်ထိုးဆေး ဒါမှမဟုတ် အသစ်ပေါ်လာတဲ့ ဗီတာမင်ဒီပါတဲ့ အလှကုန်ခရင်မ်များ ဒါမှမဟုတ် ရီတီနွိုက်စ်များဟာ တရားလွန်မြန်ဆန်နေတဲ့ ဆဲလ်ဖြစ်ပျက်မှုကို အရှိန်ဟန့်တား ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီဆေးတွေမှာ လက်သည်းပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ အရေပြားအပေါ် ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဆေးတွေကို အရေပြားနဲ့ မထိမိပါစေနဲ့။

ပြောင်းများနဲ့ အစင်းများ

နောက်ဆုံးပေါ်လေဆာတွေအကြောင်းကို ပြောကြတဲ့အခါ "စိတ်လှုပ်ရှားစရာပဲ" ဆိုတဲ့စကားမျိုး "အလုံးစုံပြောင်းလဲသွားပြီ" ဆိုတဲ့စကားမျိုးကို သုံးလေ့သုံးထ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လေဆာနည်းပညာသစ်ဟာ အရေပြားကုသမှုများရဲ့ မျက်နှာစာကို အမှန်တကယ်ပဲ ပြောင်းလဲပေးနေပါတယ်။

လေဆာနည်းပညာသစ်ဟာ အရင်တုန်းက မကုသပေးနိုင်တဲ့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်မှုတွေကို အခုဆိုရင် အနာရွတ်ထင်မှုအနည်းဆုံးနဲ့ လုံးဝပျောက်ကင်းစေနိုင်ခဲ့ပါပြီ။

လေဆာကိုအသုံးပြုခဲ့တာ အနှစ်၄၀လောက်ရှိခဲ့ပေမယ့် စောစောပိုင်းက အင်မတန် စိတ်အားထက်သန်နေကြတဲ့ လူအများစုကသတိပေးသံတွေကို ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောခဲ့ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုရင် လေဆာရဲ့ အားပြင်းတဲ့အလင်းရောင်တန်းဟာ အရေပြားရဲ့ အစွန်းအကွက်နေရာတွေကို ဖျောက်ပယ်ပေးသလို ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရေပြားမှာလည်း အပူကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနဲ့ အနာရွတ်တက်မှုတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အပူဓာတ်ကိုလည်း ထုတ်ပေးတယ် ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနာရွတ်တက်မှာ စိုးရိမ်တာကြောင့် လူနာတွေနဲ့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်တွေဟာ မွေးရာပါအမှတ်တွေကို လေဆာနဲ့ မဖျက်ရဲကြတော့ပါဘူး။

လွန်ခဲ့သည့်အနှစ် ၂၀ လောက်မှာ လေဆာရှေ့တန်းပိုင်းမှာ ငြိမ်ချက်သား ကောင်းနေပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ နောက်ကွယ်ပိုင်းမှာတော့ လေဆာအင်ဂျင်နီယာများဟာ အပူကြောင့်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ၁၉၉၂ခုနှစ်မှာ သူတို့ဟာ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် palsed laser လို့ ခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာသစ်တစ်ခုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေခဲ့ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းကိရိယာဟာ တစ်သမတ်တည်းပြင်းအားရှိနေတဲ့ ရောင်ခြည်တန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးမယ့်အစား တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အပုံ၁၀၀၀ပုံ တစ်ပုံလောက်မှာပဲ ရောင်ခြည်တန်းကို အဖွင့်အပိတ် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လေဆာအလင်းဟာ အင်မတန်ကို အချိန်တိုတောင်းလှတာကြောင့် အလင်းတန်းကထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အပူဟာ အင်မတန်ကို အချိန်တိုတောင်းပါတယ်။ ဒီအပူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်သျှူးတွေဆီ မရောက်သွားနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်လည်း အနာရွတ်ဖြစ်ပွား မယ့်အလားအလာဟာ အကြီးအကျယ် လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ပစ်မှတ်ထားတဲ့နည်းပညာအတွက် ကြီးမားတဲ့တိုးတက်မှုကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်ထွက်ရှိလာတဲ့ လေဆာ အလင်းဟာ တစ်မီလီမီတာရဲ့ အတွင်းကို တည့်တည့်ပစ်မှတ်ထားလို့ ရလာ ပါတယ်။ အရေပြားဆဲလ်တွေရဲ့ အလွှာတစ်ခုထဲ အတွင်းကို ချိန်လို့ရလာပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိရဲ့ပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ အင်မတန်နူညံ့တဲ့ မျက်နှာတစ်သျှူး အပေါ်ကိုတောင်မှ လေဆာကို ဘေးကင်းရန်ကင်းနဲ့ အသုံးပြုလို့ ရလာပါပြီ။

အခုဆိုရင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်စေတဲ့ မွေးရာပါအမှတ်တို့လို အရေပြားအစွန်းအကွက်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်တစ်သျှူးတွေ မထိခိုက်စေဘဲနဲ့ ဖျက်ပေးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင်း အသားအရေပေါ်က တွန့်လိမ်နေတဲ့ အရေးအတွန့်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ လေဆာအမျိုးအစားသစ်တွေကို အသုံးပြုနေပါပြီ။ ကြွက်နို့တွေကိုလည်း လေဆာနဲ့ဖယ်ရှားပေးနေပါပြီ။ မလိုချင်တဲ့နေရာတွေက အမွေးအမှင်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနေပါပြီ။

လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ လေဆာအမျိုးအစားပေါင်းက ၅၀လောက် ရှိပါတယ်။ အများစုဟာ အလင်းရောင်နဲ့ ရောင်ခြည်တွေကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ လှိုင်းအရှည်တွေနဲ့ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ နာနိုမီတာ ၁၀,၆၀၀ ရှည်လျားတဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် လေဆာကို ဆဲလ်တွေရဲ့ ရေရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကနေ စုပ်ယူလိုက်ပြီး ရေခိုးရေငွေ့ ဖြစ်စေပါတယ်။ နေလောင်ထားတဲ့ အရေပြားရဲ့ အလွှာတွေကိုဖယ်ထုတ်ဖို့ ဒီလိုမျိုးလေဆာကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီလေဆာ အမျိုးအစားဟာ ဆံပင်ရွှေပြောင်းစိုက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း အထောက် အကူပေးပါတယ်။ ရေကို အခိုးအငွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတဲ့လေဆာတွေထဲမှာ နောက်လေဆာတစ်မျိုးကတော့ အာဘီယမ်ယက် Erbium Yag လေဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးကြောဆိုင်ရာလေဆာ vascular laser က လှိုင်းအလျားနာ

နိုမီတာ ၅၃၂ ကနေ ၆၀၀ အကြားမှာရှိတဲ့ အလင်းလှိုင်းကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အောက်စီဟီမိုဂလိုဘင် oxyhaemoglobin ဓာတ်ကဒီအလင်းလှိုင်းကို စုပ်ယူပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးရာပါအမှတ်နဲ့ ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောတွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် vascular laser ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အလက်ဇန္ဒရိုက်လေဆာ Alexandrite laser နဲ့ ဒိုင်အုတ်လေဆာ Diode laser တို့ ဟာ အမွေးအမှင်နဲ့ ပင့်ကူသွေးပြန်ကြော ဖယ်ရှားရေးအတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ မျက်နှာကို တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်စေမယ့် သက်ရောက်မှု face - lifting effect ရဖို့အတွက် ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေကို ကျုံ့ဝင်အောင်လုပ်ဖို့ လေဆာနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ်လို့ ထိရောက်မှုနဲ့ဘေးကင်းမှု နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ ရေရှည်သက်ရောက်မှုတွေကို သက်သေပြသဖို့ ပိုပြီးများပြားတဲ့ လေ့လာမှုတွေကို လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

ကုခန်းဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုနဲ့ လက်တွေ့အသုံးပြုမှု နှစ်မျိုးစလုံးကို ၅နှစ်တာပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အသစ်ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အာထရာပတ်စ် လေဆာ Ultra pulse laser ဟာ အရင်က လက်လျှော့ထားခဲ့ရတဲ့ ပြဿနာ တွေကို လူသားတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲကို ဝင်လာကြပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ လက်တွေ့ အသုံးချမှုများကို လေ့လာနေကြခဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေဆာရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ဟာ မြင့်မားပြီးကောင်းမွန်တယ်ဆိုပေမယ့် လေဆာ များဟာ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာများ ဖြစ်နေကြခဲပါပဲ။ ဒါကြောင့် လေဆာကို အတွေ့အကြုံရှိပြီးသားဆရာဝန်တွေကပဲ အသုံးပြုဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

(မြန်မာနိုင်ငံမှာ လေဆာကို အသုံးမပြုနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စာဖတ်သူများ အနေနဲ့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာတိုးတက်မှုတွေကို ကမ္ဘာနဲ့တစ်ပြေးညီနားလည်ဖို့ လိုအပ်ကြတာကြောင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။)

<u>ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၁)</u>

လူနာအမည် - - - - - - - မဂျူလီ

အသက် - - - - - - - ၃၃ နှစ်

ပြဿနာ - - - - - - - တင်းတိပ်

နည်းစနစ် - - - - - - - လင်းလက်စေတဲ့ခရင်မ်နဲ့အပေါ်ယံဂလိုင်ကိုလစ် အစ်ဆစ်အရေခွံနွှာခြင်းများ

ရလဒ် - - - - - - - နှစ်နဲ့ ချီပြီးဖြစ်ခဲ့တဲ့ တင်းတိပ်များ သိသိသာသာ ပျောက်ကင်း သွားပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ပြီးခဲ့တဲ့ ၅နှစ်ကျော်လောက်မှာ ပိုဆိုးရွားလာတဲ့ မျက်နှာပေါ်က အညို ရောင်အကွက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မဂျူလီက စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်တာကြောင့် သူကျွန်တော်ဆီ ရောက်လာပါတယ်။ သူ့အရေပြားက နံပါတ်(၃) အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့မှု အင်မတန်များပြားခဲ့ပါတယ်။ မဂျူလီဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃နှစ်လောက်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ပြီး သိပ်မကြာခင်ကမှ သန္ဓေတားဆေးကို စားသုံးခဲ့ပါတယ်။ အညိုရောင်အကွက်တွေဟာ တင်းတိပ်တွေဖြစ်ပြီး အီစထရိုဂျင်နဲ့နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုတို့ရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က လူနာကို SPF ၁၅ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို တစ်နေ့လုံးလူးခိုင်းပါတယ်။ အရေပြားကို အခုထက်ပိုပြီး မပျက်စီးအောင် ထိန်းထားဖို့အတွက်ပါ။ ဒါအပြင် HQRA လင်းလက်စေတဲ့ခရင်မ် ၀.၀၅ ထရက်တီနွိုင်း (ရီတင်-အေ) ၅ ရာခိုင်နှုန်း ဟိုက်ဒရိုကွီနုမ်း hydroquinone နဲ့ ၀.၀၅ ဒီဆိုနိုက်ခရင်မ် desonide cream တို့ကို ညပိုင်းမှာ လူးစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်ဟာ ၇၀ - ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ဂလိုင်ကောလစ် အရေခွံနွှာ

ခြင်းများ glycolic acid peels ကို အပတ်စဉ် စီးရီးအလိုက်ညွှန်ကြားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ အလှအပကျွမ်းကျင်သူ aesthetician တစ်ဦးက လှနုကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ပေးခြင်းဟာ အရေပြားဆဲလ်ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကို မြှင့်တင်ပေးတာဖြစ်ပြီး မယ်လနင်စုန်းနေတဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ်ဆဲလ်တွေကို ပိုပြီးတော့ လျင်လျင်မြန်မြန် ဖယ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ သီတင်းပတ်၆ ပတ် ကုန်ဆုံးတဲ့အခါ လှနုဟာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်တိုးတက်မှုကို ပြသခဲ့ပါတယ်။

လှနုရဲ့ ဇာတ်လမ်း

သဘာဝအားဖြင့် ကျွန်မရဲ့အသားက ညိုမည်းပြီး နေလောင်လွယ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်သဘာဝအရ ခရီးတွေ အများကြီးသွားရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်က ထိုင်းနိုင်ငံဘက်ကို သွားတဲ့အခါ ကျွန်မသနွေတားဆေးကို စားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့မျက်နှာပေါ်မှာ အညှိအစင်း တစ်ခုရှိနေတာကို ကျွန်မ စ,ပြီး သတိပြုမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းနိုင်ငံကနေ ကျွန်မပြန်လာတဲ့အခါ ကျွန်မမျက်နှာမှာ အညှိကွက်တွေ သိသိသာသာ များနေပါပြီ။ ကျွန်မလည်း ဆေးမြီးတိုများနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ပါသေးတယ်။ မအောင်မြင်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ဆရာဝန်က ကျွန်မကို အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးဆီ လွှဲပြောင်းပေးပါတယ်။ အထူးကုက ဂလိုင်ကိုလစ်အက်စစ်အရေခွံနွှာခြင်းတွေကို စီးရီးတစ်ခုစာ ညွှန်ကြားပါတယ်။

အက်ဆစ်ဆိုတော့ နည်းနည်းတော့ ထိုးတိုးတိုးနေတာပေါ့။ ဒါပေ မယ့် ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားရစေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ အမှန် တကယ် တွေ့ရှိလာပါတယ်။ အရေခွံခြင်းတွေကို လေးကြိမ်ခံယူပြီးပါပြီ။ ကျွန်မအနေနဲ့ လေဆာကုသမှုကိုခံယူဖို့ လိုအပ်မယ်၊ မလိုအပ်မယ် ဆိုတာကို ကျွန်မတို့

မဆုံးဖြတ်သေးခင် နောက်ထပ်နှစ်ကြိမ် peel လုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အခြေအနေက ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် တိုးတက်တာကြောင့် ကျွန်မ တော်တော်ပျော်နေပါတယ်။ အခုဆိုရင် ပုံမှန်သုံးနေကျ မိတ်ကပ်ကိုပဲ လက်ကျန်ဖြစ်တဲ့ သိသာတဲ့နေရာနည်းနည်းလောက်ကို ဖုံးဖို့လိမ်းပါတယ်။ တအားထူတဲ့ မိတ်ကပ်မျိုး သုံးစရာမလိုတော့ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့အသားအရေကလည်း ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်လာပါတယ်။

<u>ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၂)</u>

လူနာအမည် - - - - - စင်သီယာ

အသက် - - - - - ၂၇ နှစ်

ပြဿနာ - - - - - ဝက်ခြံအမြဲထွက်နေခြင်းနဲ့ဝက်ခြံအနာရွတ်တက်ခြင်း

နည်းစနစ် - - - - - ဝက်ခြံအတွက် လူ့ဆေးကုသမှု ၊ ဓာတုဆေးနဲ့ peel လုပ်ခြင်း ၊ အောက်ဘက်မှ လှီးထုတ်ခြင်းနဲ့ အနာရွတ်တက်ခြင်းအတွက် လေဆာနဲ့ အသားအရေ ပြန်လည် မွမ်းမံခြင်း

ရလဒ် - - - - - ဝက်ခြံလုံးဝကင်းစင်သွားပြီး အနာရွတ်တက်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ဒီအသက်အရွယ်အထိ ဝက်ခြံတွေဆက်ထွက်နေတာရယ် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာထွက်ခဲ့တဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွားဝက်ခြံတွေကြောင့် အနာရွတ်တွေရှိနေတာရယ်ကြောင့် စင်သီယာဟာ ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ခဲ့ပါတယ်။ အနာရွတ်ကိစ္စမသွားခင် ဝက်ခြံကိုအရင်ကုဖို့ ကျွန်တော်ဟာ လူနာကို ရှင်းပြပါတယ်။ ဒိုဇီစိုင်ကလင်း Doxycycline ဆေးတစ်ပြားကို ညဘက်မှာစားပြီး

အပျော့စား (၀.၀၂၅ ရာခိုင်နှုန်း) ထရက်တီနွိုင်းခရင်မ် tretnoin cream ကို လူးပေးဖို့နဲ့ အေဇီလစ်အက်ဆစ်ခရင်မ် azelaic acid cream ကိုမနက် ဖက်မှာလူးပေးဖို့ ကျွန်တော်က လူနာကို မှာကြားပါတယ်။ အဲ့ဒါကိုဖြည့်စွက်တဲ့ အနေနဲ့ တိုးတက်မှုအရှိန်မြှင့်တင်ဖို့ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်အရေခွံနွှာခြင်းတွေကို glycolic acid peels ၄ကြိမ်ကို နှစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်စီ ပြုလုပ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်က အကြံပေးပါတယ်။

သီတင်းပတ် ဂပတ် ကုန်ဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အနာရွတ်တွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပေးရမယ် ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရ မယ့်အချိန် ရောက်လာပါပြီ။ တစ်ချိန်ကဆိုရင် ကျွန်တော်က ဒါမာဘရားရှင်း dermabration လို့ခေါ်တဲ့ နည်းတစ်မျိုးတည်းကို အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဆိုရင် အနာရွတ်မြှင့်တင်နည်း scar elevation နည်းကိုပါ တွဲသုံးပြီး ထိရောက်တဲ့အောင်မြင်မှု ရရှိနေပါပြီ။ ဒါမာဘရားရှင်းနဲ့ အနာရွတ်မြှင့် တင်နည်း ရဲ့သဘောက အနာရွတ်ရဲ့အောက်ဘက်ကို အဏုကြည့် ဘလိတ်ဓား microscopic blade နဲ့ လှီးပြီး အမျှင်အစတွေကို ရှင်းအောင် ထုတ်ပါတယ်။ ပြီးရင် အောက်ဘက်နိမ့်ကျသွားတာကိုမြှင့်တင်ဖို့ ယူထားတဲ့ဒါးမစ်အလွှာ အပိုင်းအစကို အစားသွတ်ရပါတယ်။ ဒီကိစ္စပြီးတဲ့အခါ အရေပြားမျက်နှာပြင်ကို ပြန်လည်ချောမွေ့ဖို့နဲ့ မျက်နှာအနာရွတ်တွေပတ်လည်မှာ ရှိတဲ့အရေပြားကို တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်စေဖို့ စင်သီယာမျက်နှာကို အာထရာပတ်စ်ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်ဒ် လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံ ပေးရပါတယ်။

အခုဆိုရင် ဝက်ခြံပြန်ထွက်မှာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ စင်သီယာအနေ နဲ့ထရက်တီနွိုင်းခရင်မ် tretinoin cream ကိုတစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုရ ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူမဟာ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို မနက်တိုင်း အသုံးပြု ပါတယ်။

ထူနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်က ကျွန်မမှာထွက်ခဲ့တဲ့ ဝက်ခြံတွေဟာ ဝက်ခြံအနာရွတ်ကို ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ဝက်ခြံက ကျွန်မအသက်ကြီးတဲ့အထိ မပျောက်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့မျက်နှာနဲ့ပက်သက်လို့ ကျွန်မ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်မဟာကျွန်မရဲ့ ရုပ်ရည်အဆင်းအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။

ကျွန်မက ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေကို အရင်ဆုံး ကုစေချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က ကျွန်မရဲ့ဝက်ခြံတွေကို ပထမဆုံး ပျောက်စေချင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးသားသားပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ဝက်ခြံတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် အသက်ကြီးမှထွက်တဲ့ ဝက်ခြံတွေဟာ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြီးတော့ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မဟာ ညဘက်မှာ ဆေးတစ်ပြားသောက်ပြီး မျက်နှာခရင်မ်လူးရတယ်။ ပြီးတော့ မျက်နှာအရေခွံသင်တာ လုပ်ရတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်မရဲ့ အနာရွတ်တွေကို ကုသပေးပါတယ်။ ကျွန်မကိုမေ့ဆေးပေးထားတာကြောင့် ကျွန်မဟာ ဘာကိုမှ မသိပါဘူး။ အဲ့ဒါပြီးသွားတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်မရဲ့မျက်နှာဟာ ၂နာရီလောက်ကြာအောင် ရောင်ယာမ်းနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးရုံမှာရော နေအိမ်မှာပါ မျက်နှာကို ရေခဲကပ်ပေးတဲ့အခါ ဝေဒနာသက်သာသွားပါတယ်။ ကျွန်မက ခွင့်တစ်ပတ်ယူထားတာကြောင့် ဘယ်သူကမှ ဒီအခြေအနေကို မတွေ့ရပါဘူး။ ကျွန်မဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးဝါးတွေကိုယူပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေက အနာကျက်တဲ့အချိန်မှာ ယားယံလာလို့ရှိရင် အရေးပေါ်စားသုံးရမယ့်ဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ တတိယမြောက်နေ့မှာ ကျွန်မရဲ့အနာတွေ ကျက်နေပြီ။ ဒီလောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန် ၊အနာကျက်တာကို ကျွန်မအံ့အားသင့်နေ

မိပါတယ်။

ကုသမှုခံယူခဲ့ရလို့ ကျွန်မ တကယ်ပဲ ဝမ်းသာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အသား အရေဟာ ဒီလိုမျိုးသန့်သန့်စင်စင် ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ တစ်ခါ မှ မမျှော်လင့်ခဲ့ပါဘူး။ အနာရွတ်တွေဟာ အခုအထိတော့ နည်းနည်းပါးပါး ရှိနေသေးပါပေမယ့် အရေပြားအောက်ထဲမှာ ရှိမနေတော့ပါဘူး ။

<u>ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၃)</u>

လူနာအမည် - - - - လင်ဒါ

အသက် - - - - ၂၉ နှစ်

ပြဿနာ - - - - နူတ်ခမ်းမွေးပေါက်ခြင်း

ကုသမှု - - - long - pulsed refrigerated - tip Ruby လေဆာကို အသုံးပြုပြီး အမွေးအမှင်များကို လုံးဝဖယ်ရှားခြင်း

ရလဒ် - - - - - တစ်နှစ်ကျော်ပေါက်နေတဲ့ အမွေးအမှင်များကို လုံးဝ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

အမည်းရောင်ခြယ်တွေရှိတဲ့အမွေးအမှင်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် လင်ဒါ မှာ ရောင်ခြယ်သိပ်မရှိတဲ့ အရေပြားတို့ တွဲဖက်ပြီးရှိနေ တဲ့အတွက်ကြောင့် အမွေးအမှင်တွေကို လေဆာနဲ့ဖယ်ရှားဖို့အတွက် လင်ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အရွေးချယ်ခံတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လေဆာရောင်ခြည်မှာ အရေပြားမှာရှိတဲ့မယ်လနင်နဲ့ အမွေးအမှင်မှာရှိတဲ့ မယ်လနင်တို့ကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့စွမ်းရည် နည်းပါးတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အားနည်းချက်ကြောင့်ပဲ အမွေးအမှင်မှာအရောင်ကျွတ်ထွက်သွားတာမျိုးနဲ့ အရေပြား

ပေါ်မှာအဖြူကွက်တွေပေါ်တာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လင်ဒါရဲ့ အရောင်အသွေးအတွက် ကျွန်တော်က မီဒီယမ် ၃၀ ဂျူးလ်စ်ဆက် တင် medium 30 joules setting ကို အသုံးပြုပါတယ်။ အခုထက် ပိုပြီးအရောင်ဖျော့တဲ့ အရေပြားနဲ့ ပိုပြီးအရောင်မည်းတဲ့ အမွေးအမှင် ရှိတဲ့လူအတွက် ကျွန်တော်ဟာ ဒါကို ၄၀ ဂျူးလ်စ်မှာ အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ပိုပြီးအရောင်မည်းတဲ့ အရေပြားနဲ့ ပြီး အရောင်ဖျော့တဲ့ အမွေးအမှင် ရှိတဲ့လူဟာ ၂၀ ဂျူးလ်စ်လောက်နဲ့ပဲ အသုံးပြုတာကို လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

အမွေးအမှင်ဟာ သံသရာသုံးခုထဲမှာ ကြီးထွားရှင်သန်နေပြီး လက်ရှိအနိဂျင်အဆင့် anogen phase မှာ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ အမွေးအမှင်များလောက်ကိုသာ ကျွန်တော်တို့က ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှုတ်ခမ်းမွေးအသစ် ရ,ထွက်တာကို သတိ ပြုမိတာနဲ့ ပြန်လာခဲ့ဖို့ ကျွန်တော်က လင်ဒါကို အကြံပြုပါတယ်။ တတိယအကြိမ်ကုသမှုကို နောက်ထပ်သီတင်းပတ်ပတ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်နှစ်ကနေ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ လင်ဒါဟာ နှုတ်ခမ်းမွေး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီနောက်ပိုင်း ပုံမှန်အားဖြင့် ပြန်ပေါက်လာတဲ့ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေအတွက် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ကုသဖို့ပဲ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဗလုနှာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မမှာ နှုတ်ခမ်းမွေးက အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ ကျွန်မ ဒါတွေကို အမြဲသုတ်သင်နေပေမယ့် လူတွေသတိပြုမိနိုင်တဲ့ အ မွေးတွေက အမြဲပေါက်နေပါတယ်။ ကျွန်မက မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီအမွေးအမှင်တွေကို မဖြစ်မနေ စွန့်ပယ်ရတော့မယ်ဆိုတာကို နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။ လေဆာကိုအသုံးပြုပြီး အမွေးအမှင်ဖယ်ရှားတာဟာ ငွေကြေးအကုန်

အကျ အရမ်းများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာနဲ့ ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဒီနည်းလမ်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေဖယ်ရှားဖို့ ကျွန်မဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

တစ်ကြိမ်စီဟာ ၁၀မိနစ်လောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ နာကျင်မှုကင်းမဲ့တဲ့အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နာကျင်မှုဒဏ်ခံနိုင်ဖို့ လေဆာမသုံးခင်မှာ တစ်နာရီကြိုတင်ပြီးတော့ ကျွန်မကို ထုံဆေးခရင်မ် လိမ်းပေးထားပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ပြီးတိုင်း နီရဲမှုဟာ ကျန်နေပြီး နှစ်ရက်လောက်နေရင် ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီလိုနီရဲနေတာကို မိတ်ကပ်နည်းနည်းဖို့ပြီး ဖုံးဖိထားလို့ ရပါတယ်။ ၉လကြာတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေ လုံး၀ ပျောက်သွားပါပြီ။

စာအုပ်များ ရေစို ပျက်စီး
ပျောက်ဆုံးလျှင် တန်ဖိုးအတိုင်း
ပေးလျော်ရမည်။

ဂန္ထာတန်ဆောင်

အခန်း (၆)

အလှကုန်ဆေးဝါးများ

(Cosmeceuticasls)

သိပ်မကြာလှသေးတဲ့ တစ်ချိန်က ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ သင့်ဆရာဝန်ကို မျက်နှာပေါ်က အရေးတွန့်တွေဖယ်ရှားဖို့ ခရင်မ်တစ်မျိုး ညွှန်လို့ ဆိုပြီး တောင်းခံခဲ့တယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်က သူ့အချိန်တွေ သက်သက်လာဖြုန်းရသလားဆိုပြီး သင့်ကိုမနှင်ထုတ်ခင် အဲ့ဒီလိုဟာမျိုး မရှိဘူးလို့ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို တစ်ထစ်ချ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သဘောကောင်းတဲ့လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ဆရာဝန်ဟာ ပလတ်စတစ် ဆာဂျင် plastic surgeon တစ်ဦးရဲ့နာမည်ကို ပြောပြပြီး သူ့ဆီမှာသွား မေးကြည့်ပါလို့ သင့်ကို လမ်းညွှန်ပါလိမ့်မယ် ။ အဲ့ဒီထက်တော့ မပိုပါဘူး။

cosmeceutical ဆိုတဲ့စကား စပြီးပေါ်ပေါက်လာတာ အနှစ် ၂၀လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ သူက ဘာအဓိပ္ပါယ်လဲဆိုရင် တစ်ပိုင်းက ဆေးဝါး pharmaceutical နောက်တစ်ပိုင်းက အလှကုန်အမျိုးအစား cosmetic ကို

ဆိုလိုပါတယ်။ ရောဂါကုသဖို့အတွက် သူ့ကို ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရင့်အိုနေတဲ့ ရုပ်ရည်ကို ပိုပြီးနုပျိုလာစေဖို့ အရွယ်တင်လာစေဖို့ cosmeceutical ကို အသုံးပြုတာဖြစ် တာကြောင့် cosmeceutical ကို "အလှကုန်ဆေးဝါး" လို့ ကျွန်တော်နာမည်ပေးထားပါတယ်။ အလှကုန်ဆေးဝါးတွေ မပေါ်ပေါက်သေးခင်ကဆိုရင် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဟာ အရေပြားဆိုင်ရာရောဂါတွေကို ကုသပေးသူများ။ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ထိန်းချုပ်ပေးသူများ။ ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ မှဲ့တွေကို ခွဲထုတ်ပေးသူများသာလျှင် ဖြစ်ကြပါတယ်။ လျော့ရိလျော့ရဲ ဖြစ်နေ တဲ့အရေပြားကို တင်းအောင်လုပ်ပေးပြီးတော့ အရွယ်တင်အောင် လုပ်ပေးတဲ့လူဆိုလို့ ပလတ်စတစ်ဆာဂျင်တွေလောက်ပဲ ရှိကြပေမယ့် အလှကုန်သိပ္ပံပညာရှင်များဟာအရေပြားကို ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲနဲ့ အရေအတွန့်တွေကို ပြေပြစ်ချောမွေ့သွားစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ကြံဆခဲ့ ကြပါတယ်။

၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ UVA ရောင်ခြည်ရဲ့ ရုပ်ရည်အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ သတ္တိကို ဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့အချိန်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းလိုမှာပဲ ဖီလာဒယ်ဖီးယားတက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့ အမေရိကန်သုတေသီ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ အယ်လ် ဘတ်ကာလစ်မင်း Professor Albert Cligman ဆိုတဲ့ အထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့တွေ့ရှိချက်ကို စာတမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့စာတမ်းမှာ ဝက်ခြံထွက်လို့ သူဆီလာပြတဲ့လူနာတွေကို သူက ဗီတာမင်အေပါတဲ့ လူးဆေးတွေ အညွှန်းပြုခဲ့တာ ပါ,ပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးဟာ ဝက်ခြံတွေကို ပျောက်ကင်းစေရုံသာမက အရေးအတွန့်တွေကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ သူ့စာတမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သေနေတဲ့အရေပြား ဆဲလ်တွေက ဝက်ခြံတွေကို မဖြစ်စေနိုင်ခင် သူတို့ကိုရှင်းလင်းဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး တော့ ဒီဆေးခရင်မ်မှာ သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေက အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ ဆဲလ်တွေနဲ့ သွားတွဲလိုက်ပြီး အရေးအတွန့်တွေကို သွားပိတ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ကြီးခိုရမယ့် အား

ထွက်ဆိုးကျိုး ရှိနေပါတယ်။

တကယ့်အစစ်အမှန် ရုပ်နုပျိုဆေးခရင်မ်တွေက အဲ့ဒီလိုလေ့လာမှု အများစုရဲ့ နောက်ကိုလိုက်ပြီးတော့မှ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မီရှီဂန်မှ အလှ အပသိပ္ပံပညာရှင် ဂျွန်ဗူးရီစ် John Vorrhees ဟာ နုပျိုဆေးခရင်မ်များကို ကုခန်းဆိုင်ရာစမ်းသပ်တဲ့နေရာမှာ ဦးဆောင်ခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေး ခရင်မ်ဟာ ဒါးမစ်စ်တစ်သျှူးကို ပြုပြင်ပေးပြီး ကိုလာဂျင်အမျှင်သစ်တွေကို ထုတ်လုပ်စေပါတယ်။ ဒါအပြင် ဆေးခရင်မ်ဟာ ဆိုလာအီလတ်စ်တိုးဆစ်စ် solar elastosis အသွင်အပြင်ကို လျှော့ကျစေပါတယ်။ ဆိုလာအီလတ်စ်တိုး ဆစ်စ်ဆိုတာက ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ ပျက်စီးသွားတဲ့ အီလတ်စတစ်ဟာ အရေပြားမျက်နှာပြင်ဘက်ကို ဖောင်းတက်လာတော့ အဲ့ဒီနေရာ မှာ အဆီပြန် နေတဲ့ အဖုအလုံးတွေ ပေါ်လာတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ယေဘုယျသဘောပြော ရရင် ဆေးခရင်မ်ဟာ အရေပြားမာကျောကြမ်းတမ်းမှုကို ပြေပြစ်အောင် နူးညံ့ အောင် ချောအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။

ဒီသတင်း ပြင်ပကိုရောက်ရှိသွားပြီဆိုတာနဲ့ နေကြောင့်ထိခိုက်ထားတဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင် အရွယ်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေဟာ အရေပြားအထူး ကုဆရာဝန်တွေရဲ့ ရုံးခန်းတွေထဲကို ကုသမှုခံယူဖို့ ရောက်လာကြပါတယ်။ ဆေးပညာအထူးကုဆရာဝန်တွေကလည်း ဗီတာမင်အေဆေးခရင်မ်တွေကို အရေးအတွန့်ရှိတဲ့လူတွေ ဝက်ခြံပေါက်တဲ့လူတွေကို အညွှန်းပြုဖို့ ဆန္ဒပြင်း ပြနေကြပါတယ်။

အက်ဆစ်စမ်းသပ်မှုများ Acid tests

နောက်ထပ်နှစ်အနည်းငယ်အကြာ ၁၉၇၉ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာ ယူဂျင်းဗင်စကောက် Dr Eugene van Scott နဲ့ သူ့လုပ်ဖော်

ကိုင်ဖက်ဒေါက်တာရေးယူ Dr Ruey Yu တို့ ဟာ အစ်ချ်သီအိုဆစ်စ် ichthyosis ဆိုတဲ့ အရေပြားအခြေအနေအတွက် ဖြစ်နိုင်မယ့် ဆေးမြီတိုတွေကို စုံစမ်းထောက်လှမ်း ခဲ့ကြပါတယ်။ အစ်ချ်သီအိုဆစ်စ်ဆိုတာက မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ငါးအကြေးခွံရောဂါ fish scale disease လို့ လူသိများပါတယ်။ ဒီရောဂါအရ သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားတဲ့ အလွန်အမင်းခြောက်သွေ့ ပြီး ထူထဲတဲ့နေရာတွေဟာ ဤခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ ရှိနေပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးဟာ အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်စ် alpha hydroxy acids ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် glycolic acid တွေနဲ့ အထူးတလည် လေ့လာကြည့်ခဲ့ကြပါတယ်။ အက်ဆစ်ဟာ သေနေတဲ့ ဆဲလ်တွေကို တွဲဖက်ပေးတဲ့ ပရိုတင်းကို ပျော်ဝင်စေနိုင်တာ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်လို့များ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ အရေပြားရဲ့ထူထဲတဲ့ အကြေးခွံတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါဟာ အရေပြားကို အရောင်ဝင်းစို စေနိုင်မည်လား။

အလားတူပဲ အရေပြားခြောက်သွေ့ ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတဲ့ ကီရာတီနိုဆိုက်စ် keratinocytesတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ခြောက်သွေ့နေတဲ့အရေပြားကို ခြောက်သွေ့မှုသိပ်မရှိတဲ့ အရေပြားဖြစ်အောင်လို့ ပြုလုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အလားတူပဲ သေနေတဲ့ဆဲလ်တွေက ချွေးပေါက်တွေကိုမပိတ်ခင် သူတို့ကိုဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဟာ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားကို ဝက်ခြံထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင် ပါလိမ့်မယ်။ အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်ဟာ အရေပြားပြဿနာအားလုံးကို တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ဒိုင်ခံဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းဖြစ်တယ်ဆိုပြီး နာမည်ကြီးလာပါတယ်။ ရီတင် - အေအတွက် မှုရင်းနာမည်ဖြစ်တဲ့ ရီတီနိုယစ်အက်ဆစ်နဲ့ မတူတဲ့အချက်က အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအစ်ဆစ်ကို ဆေးဝါးများအဖြစ် အုပ်စုစာရင်း မသွင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်နှာခရင်မ်ဖော်စပ်မယ့် ဘယ်သူကမဆို အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီဆက်ဆစ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ (အလွဲသုံး

ခြင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။)

အလှကုန်ဆေးဝါးနယ်ပယ်ထဲကို တတိယမွိဝင်လာတာက ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးသုတေသနရဲ့ ရလဒ်တစ်ခုအဖြစ် ဝင်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝစ္စကွန်ဆင်တက္ကသိုလ် တက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရေးဆေးပညာပါမောက္ခဒေါက်တာလော်ရိန်းဖာဆန်မိုင်စနာ Dr. Lorraine Fzxon Meisner နဲ့ ဂျူတက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့ ဒေါက်တာရှယ်လ်ဒန်ပင်းနဲလ် Dr Sheldon Pinnell တို့ နှစ်ဦးဟာ ဗီတာမင်စီရဲ့ အရေပြားကင်ဆာကာကွယ်ရေး အလားအလာတွေကို ကြည့်ရှုခဲ့ကြပါတယ်။ UV ရောင်ခြည်နဲ့ မထိတွေ့ခင် ထိတွေ့နေဆဲနဲ့ထိတွေ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အခြေအနေသုံးရပ်မှာ free radical တွေကို ထိထိရောက်ရောက်ချေမှုန်းတဲ့ ဗီတာမင်စီ (အက်စကောဘစ်အအက်ဆစ် ascorbic acid) ကို အရေပြားပေါ်သုတ်လိမ်းပြီး လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ UV ရောင်ခြည်တွေက ကျန်းမာတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေကို ဒုက္ခမပေးနိုင်ခင် ဗီတာမင်စီဟာ free radical တွေကို ချေဖျက်ပေးရုံမကဘဲ ကျန်းမာတဲ့ ကိုလာဂျင်အသစ်တွေ ထုတ်လုပ်ခြင်းကိုလည်း ကူညီပေးပါတယ်။ နပျိုဆေး ထုတ်လုပ်ဖို့ သူမရဲ့မိတ်ဆွေများဖြစ်ကြတဲ့ ကလစ်မင်းနဲ့ ဗင်စကောက်တို့ကို ဆေးဝါးကုမ္ပဏီများနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးခဲ့ပြီး ပါမောက္ခမိုင်စနာဟာ သူမရဲ့ဗီတာမင် စီဖော်မြူလာကို မူပိုင်ခွင့်ပြုလုပ်ပြီးတော့ စဲလက်စ်-စီCellex -Cအမှတ်တံဆိပ် အောက်မှာပဲ ထုတ်ကုန်များကို စတင်ရောင်းချခဲ့ပါတယ်။

နောက်သုံးနှစ်အကြာမှာ မျက်နှာပေါ်ကအရေးအတွန့်များဟာ အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ရဲ့ ရိုးရိုးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အမေရိကန်ရော ဥရောပရော နယ်မြေနှစ်ခုလုံးမှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုအတွက် ထောက်ခံထားတဲ့ အလှကုန်ဆေးဝါးဟာ အရက်တီနွိုင်း အုပ်စုတစ်ခုတည်းသာ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဥရောပတိုက်မှာ

ထရက်တီနွိုင်းကို ရီတီနိုဗာ Retinova လို့ ခေါ်ဝေါ်ပြီး အမေရိကန်မှာ ရီနိုဗာ Renova လို့ ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။

အလှကုန်ဆေးဝါးဟာ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ မျက်နှာစာအခင်းအကျင်းကို ပြောင်းလဲနေပါပြီ။ သူ့မှာ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ကွပ်ကဲမှုတွေ ရှိနေတာကတစ်ကြောင်း ကုသတဲ့အပိုင်းမှာ သူ့ကို အသေအချာ လက်တွေ့စမ်းသပ်ထားတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းအချက် ရှိနေတာက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နေရာရရှိထားကြပါပြီ။ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဟာ အခုဆိုရင် အလှကုန်ဆိုင်ရာအရေပြားဗေဒ cosmetic dermatology ဘာသာရပ်မှာ ပါဝင်ပတ်သက်လာပြီး အရေပြားရင့်ရော်အိုမင်းခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ဆေးမြီးတိုတွေအပေါ် အာရုံစိုက်လာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်ခြင်း မရှိခဲ့ကြတဲ့ အလှကုန်သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဟာ အခုဆိုရင် လက်တွဲပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်နေ ကြပါပြီ ကြံကြံဖန်ဖန်ဘယ်လိုနဲ့များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြမှာလဲလို့ သင်စိတ် ကူးနဲ့ မေးမိပါလိမ့်မယ်။ အလားတူဓာတ်ပေါင်းများကို ဖော်မျူလာထုတ်ဖို့နဲ့ ဆေးအညွှန်းပြုဖို့ သူတို့တွေ ပူးပေါင်းကြရပါတယ်။ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ပြင်းအားတွေမှာပြသတဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ နည်းနည်းလေး ကွဲပြားခြားနားတဲ့ မော်လီကျူးဆိုင်ရာ တည်ဆောက်မှုတွေအလိုက် ဆန်းစစ်တဲ့နေရာတွေမှာလည်း ပူးပေါင်းကြရပါတယ်။ အရင်ကတော့ ဆေးဝါးစက်ရုံ ဟာ ဆေးဝါးကို ထုတ်လုပ်ပြီး အလှကုန်ကုမ္ပဏီက မျက်နှာခရင်မ်ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အခု အလှကုန်ဆေးဝါးအတွက်ကျတော့ ဒီနှစ်မျိုး ပူးပေါင်းကြပါတယ်

ရီတီနွိုက်စ် Retinoids

ဗီတာမင်အေမှ ဆင်းသက်ဓာတ်ပေါင်းများအနက် ဘယ်ဓာတ်ပေါင်း

ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှင်းလင်းဖော်ပြဖို့အတွက် မှုရင်းနာမည်ဖြစ်တဲ့ ရီတီနွိုက်စ်ကိုပဲ အသုံးပြုပါတယ်။ ဗီတာမင်အေကနေဆင်းသက်လာတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေက အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဝက်ခြံကိုကုသတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ အိုင်ဆိုထရက်တီနွိုင်း isotretinoin (ရှိအေကူတိန်း Roaccutane , အိုင်ဆိုထရက်ဇ် Isotrex) ဝက်ခြံကုသတဲ့နေရာမှာသုံးပြီး အရေးအတွန့်တွေကို ချောမွေ့စေတဲ့ ထရန့်စ် ရီတီနိုယစ်အက်ဆစ် transretinoic acid (ထရက်တီနွိုင်း tretinoin , ရီတင် - အေ Retin -A , ရီတီနိုဗာ Retinova ရီနိုဗာ Renova) တို့က နေစတင်ပြီး အရေးအတွန့်ချောမွတ်စေရေး အတွက် အသုံးပြုတဲ့ ရီတီနိုင်းလ် အယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ် retinyl aldehyde (အလှကုန် ခရင်မ်များမှာတွေ့ရ) အထိ ပါဝင်ကြပါတယ်။

အဘယ်ကြောင့်ရီတီနွိုက်စ်တွေကိုသင်အသုံးပြုရမှာလဲ

တကယ်လို့ သင်ဟာ နေပူထဲမှာ အကြာကြီးနေခဲ့ပြီးတော့ နေရဲ့ဒဏ် ခံထားရတဲ့ မျက်နှာရဲ့အဓိကလက္ခဏာတွေကို မပြသဘူးဆိုရင် သင်ဟာ ရီတီ နွိုက်ကုထုံးအတွက် ရွေးချယ်ခံထိုက်တဲ့လူတစ်ဦး ဖြစ်သွားပါပြီ။ နေရဲ့ဒဏ် ခံထားရတဲ့မျက်နှာမှာ အောက်ပါစံလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။

- မျက်နှာပေါ်မှာ တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု ဆင့်ထားတဲ့ ကန့်လန့် ဖြတ်မျဉ်းကြောင်း တွေ အများကြီးရှိခြင်း
- အဖြူရောင်အဖုအလုံးလေးများ ရှိခြင်း
- ပါးပြင်တွေအပေါ်မှာ ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောများ ရှိခြင်း
- အညိုရောင်နေလောင်စက်များ ရှိခြင်း
- ကြမ်းပြီးမှိုင်းတဲ့ အရေပြား ရှိခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ထရက်တီနွိုင်းဟာ အဲ့ဒီပြဿနာတွေ အားလုံးနီးပါးလောက်ကို ကူညီ

ဖြေရှင်းပေး နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုများက ပြသနေပါတယ်။ ထရက်တီနိုင်းဟာ သွေးကြောသစ်တည်ဆောက်ရေးကို အားပေးပြီး ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ သွေးကြောသစ်တွေ ရှိလာတဲ့အခါ သင့်မျက်နှာဟာ နည်းနည်းနီလာပြီး နုပျိုဝင်းစိုလာပါတယ်။ ထရက်တီနိုင်းဟာ အရေပြားဆဲလ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းထားကို ပိုပြီးမြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားဆဲလ်အဟောင်းတွေက ဆဲလ်အသစ်တွေဖြစ် ဆဲလ်အသေတွေ ကွာကျ ဆဲလ်အသစ်တွေက ဆဲလ်အဟောင်းနေရာမှာဝင်လာ ဆိုတော့ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ အရေးအတွန့်တွေကို ချောမွေ့သွားစေပြီး အရေပြားကို ပိုမိုတောက်ပ နုပျိုစေပါတယ်။

ဒါးမစ်စ်အလွှာကို ပိုပြီးတောင့်တင်းသန်စွမ်းလာအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ကိုလာဂျင်အမျှင်အသစ်တွေကို ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ထရက်တီနိုင်းက ကူညီ ပေးပါတယ်။ နေလောင်ခံထားရလို့ ရင့်အိုနေတဲ့အရေပြားဟာ သဘာဝ အလျောက် အသက်ကြီးလို့ ရင့်အိုနေတဲ့အရေပြားနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ နေ လောင်အရေပြား ဒါးမစ်စ်အလွှာက ပါးလွှာနေပြီး အက်ပီဒါးမစ်အလွှာက ထူထဲနေပါတယ်။ တကယ်တော့ ထရက်တီနိုင်းဟာ ဒီအခြေအနေတွေကို ပြောင်းပြန်လှန်ပေးလိုက်ပြီး သင်ကအရေပြားကို သဘာဝရင့်အိုအရေပြားလို့ သင်ခံစားလို့ရအောင် ဖန်တီးပေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ရီတီနွိုက်ကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ

နေရောင်ခြည်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးနေတဲ့ အရေပြားကို ကုသ နေရာမှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်အပေါ် မူတည်ပြီး ဆေးပေးမီးယူ အနည်နဲ့အများဆိုသလိုကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါတယ်။

အလွန်အမင်းခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေပြား ဒါမှမဟုတ် ခြေ

...က်တို့ပေါ်က ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ပြီး နေရောင်ခြည်ကြောင့် ပျက်စီးနေတဲ့ ...ရေပြားအတွက် ရီတီနိုဗာဟာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ရီတီနိုဗာမှာ ...-၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထရက်တီနွိုင်း ပါရှိတာကြောင့် ရီတီနိုဗာဟာအားပြင်းတဲ့ ...မျိုးလာဖြစ်နေပြီး တချို့လူတွေမှာ ဝက်ခြံတွေ ထွက်စေနိုင်ပါတယ်။

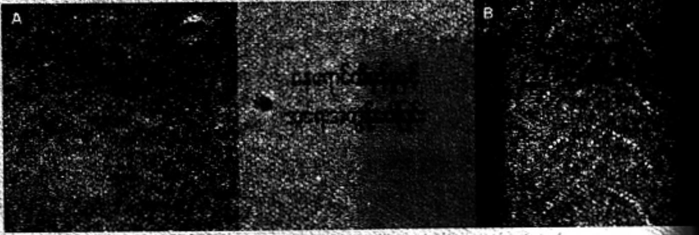
...တီနွိုက်စ်များကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးပြုရပါမည်လဲ

ထရက်တီနွိုင်းကို ညပိုင်းမှာအသုံးပြုတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ...ကြောင်းပြချက် နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးအချက်အနေနဲ့က ဒီဆေးဟာ ...ရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့မိရင် ဆေးရဲ့အာနိသင်က လျော့ပါးသွားပါတယ်။ ဒုတိယ ...ချက်က ထရက်တီနွိုင်းဟာ UV ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ပေးတဲ့ ...လ်အသေများရဲ့စထရေတမ်ကော်နီယမ်ကို ရှင်းလင်းပေးတာကြောင့် DNA ...ယ်ဆောင်ထားတဲ့ ဆဲလ်တစ်လွှာဟာ အရေပြားမျက်နှာပြင်နဲ့ ပိုပြီးနီးစပ် ...တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ UV ရောင်ခြည်အပေါ် သင်ရဲ့အကဲဆတ်မှုကို ...မြင့်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့ပိုင်းမှာ သင်ဟာ အနည်းဆုံး SPF ၁၅-၂၀ ...တဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို အသုံးပြုဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ထရက်တီနွိုင်းကို သန့်စင်ထားတဲ့မျက်နှာပေါ် လိမ်းပေး ...လိမ့်မယ်။ ပိုပြီးကောင်းတာက ဆေးကြောပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း မိနစ်၃၀လောက် ... လိမ်းပေးဖို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် သင့်အရေပြားမှာ တည်ငြိမ်မှုရှိနေပြီး ရေဓာတ်ကို ...ည်း သူ့ဘာသာထိန်းထားမှု ရှိနေပါပြီ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ညင်ညင်သာသာ ...ဆေးရတဲ့ ဂျဲလ်အမျိုးအစား သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုထားခြင်း မရှိဘူးဆိုရင် ...ဒီတစ်မျိုးကိုပြောင်းလဲအသုံးပြုဖို့ သင့်ကို အကြံပြုရပါ လိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ ခရင်မ်ဘယ်လောက် အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို သင့် ...ရာဝန်က သင့်ကို အတိအကျပြောထားပါလိမ့်မယ်။ ဒီပမာဏထက် မပိုပါစေ

နဲ့။ ပိုသုံးတိုင်း ကောင်းတာမဟုတ်သလို သင့်ကို ပိုပြီးမြန်ဆန်တဲ့ရလဒ်ေ
ပေးမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ပမာဏထက် ပိုမိုများပြားခြင်းဟ
သင့်အရေပြားကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး လှုံ့ဆွပေးနိုင်ပါတယ်။



အခွရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

သင်က ခရင်မ်ကို အသုံးပြုလိုက်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ နည်းနည
လေး စိုးစိုးစစ်စစ်နာခြင်းကနေ အဲ့ဒါထက် ပိုပြီးပြင်းထန်တဲ့ စူးရှနာကျင်မှု အထိ
ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီလိုခံစားရတာဟာ စက္ကန့်အနည်း ငယ်မျှ
ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ အားနည်းပြီး ထိသိလွယ်တဲ့ အရေ
ရှိတယ်ဆိုရင် ခရင်မ်ကိုအသုံးပြုတဲ့ ပထမဆုံးသီတင်းပတ်အနည်း ငယ်အတွ
သင့်အရေပြားဟာ "ရက်တီနွိုက်အရေပြားရောင်ယမ်းနာ retinoid derm
titis ရဲ့ လက္ခဏာအချို့ကို ပြသလာတာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
လက္ခဏာတွေလဲဆိုရင် အရေပြားဟာ နည်းနည်းနီလာပြီး အဖတ်ဖတ်
လာမယ်။ ယားယံမယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သီတင်းပတ်နှစ်ပတ်ကနေ ၆ ပတ်နေ
ပိုင်း သင့်အရေပြားဟာ ပိုပြီးလှုံ့ဆွပေးတဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာပါလိမ့်မ
အရေပြားရောင်ယမ်းနာ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အခါ သင့်အရေပြားထိန်းသ

ဆောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သင်တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းလဲမယ့် အစီအစဉ်မှာ ပိုပြီးတော့ ညင်ညင်သာသာ ဆေးကြောသန့်စင်မှုတွေ၊ ပိုပြီးတော့နူးညံ့တဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးရည်တွေနဲ့ ပိုပြီးတော့များပြား တဲ့ခရင်မ်ပုံစံအောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းတွေ ပါဝင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ သန့်စင်ပေးတဲ့မျက်နှာဖုံးတွေ cleansing masks တို့နဲ့တွေနဲ့ အရေပြားဆဲလ်အသေတွေဖယ်ရှားပေးတဲ့ အိပ်ဖ်ကိစ်ဖိုလီရေတာစ် exfoliators တွေကို ရှောင်ရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရင်မ်ကို သင့်နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းတွေထဲကို အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ဒီထောင့်စွန်းတွေက တအားခြောက်သွေ့ပြီး အက်ကွဲတဲ့အထိဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရင်မ်ကို ပမာဏအများကြီး သုံးတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

ရက်တီနွိုက်စ်ဆေးတွေကိုစားတဲ့အခါ ဒီဆေးတွေက သန္ဓေသားချွတ်ယွင်းမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။ သန္ဓေသားမှာ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိလာ စေတာကို တီရာတိုဂျီနီဆစ် teratogenesis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရက်တီနွိုက်စ် လူးဆေးခရင်မ် အသုံးပြုမှုနဲ့ သန္ဓေသားချွတ်ယွင်းမှုတွေအကြားမှာ ဆက်စပ်မှု မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အပြည့်အဝဘေးကင်းစေဖို့ သင့်မှာ ကိုယ်ဝန် စ,ရှိပြီး ဆိုတာနဲ့ ရက်တီနွိုက်စ် လူးဆေးကို သင်လုံးဝရပ်ဆိုင်းလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သင်ဟာ ရက်တီနွိုက်လူးဆေးကို အသုံးပြုနေတုန်းမှာ သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိရတယ်ဆိုရင် လူးဆေးကိုသာ ရပ်လိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကလေးကို အဆုံးသတ်တာမျိုး မလိုအပ်ပါဘူး။ သင်ဆေးလူး တဲ့ကန့်သတ်နေရာတွေကို ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းရဲ့ အင်မတန် နည်းပါးလှတဲ့ ပမာဏများဟာ သန္ဓေသားအပေါ် ဒုက္ခပေးဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်း လှပါတယ်။

ရလဒ်များ

ကုသမှုရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကို သင်မမြင်တွေ့ရသေးခင်မှာ ၄လကနေ ၆လအထိ အချိန်ယူပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ သင့်အနေနဲ့ အရေ အတွန့်တွေမှာ ၃၀ - ၄၀ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့ပါးလာတာကို မျှော်လင့် နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးနေရာ ပတ်ပတ်လည်မှာရှိနေတဲ့ တွန့်လိမ် နေတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေ လျော့ပါးပျောက်ကွယ်လာတာကို မျှော်လင့်နိုင် ပါတယ်။ ရောင်ခြယ်တွေ လျော့ပါးလာခြင်း အသားအရောင် ဝင်းစိုခြင်း အသား အရေ ပိုပြီးတော့ကြည်လင်ချောမွေ့လာခြင်းတွေကိုလည်း သင်ကြုံတွေ့လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အရေးအတွန့်တွေမှာတော့ ထူးထူး ခြားခြားကြီး ပြောင်းလဲလာတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဒါ့းမစ်စ်အလွှာမှာ သိသိသာသာ ကြီးထိခိုက်ပျက်စီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြမျဉ်းကြောင်းတွေ expression lines မှာလည်း ပြောင်းလဲလာတာမျိုး ဘာမှ မရှိနိုင်ပါဘူး။

အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆန့်ကျင်တဲ့ အကြောင်းပြချက်များအတွက် ဆရာဝန် တွေက ရီတင်-အေကို ပထမဆုံး အညွှန်းပြုခဲ့ကြတဲ့အခါ ရီတင်အေပြင်းအားက ပိုများလေ လူနာခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့လျှံခွမှုက ပိုများလေဖြစ်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန် တဲ့ရလဒ်တွေ ပိုမိုထွက်ရှိလေဖြစ်တယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ် ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အခုသိရှိလာတာကပြင်းအား ပိုပြီးနည်းတဲ့ ခရင်မ်ကို အချိန်ပိုကြာကြာ အသုံးပြုလိုက်ခြင်းဟာ တူညီတဲ့ရလဒ်တွေကို ရရှိနိုင်တယ် ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်များ

Alpha hydroxy acids

အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်များ ဆိုတာဟာ ဂလိုင်ကိုလစ်

ာက်တစ် စီထရစ် ပိုင်ရူဗစ် မယ်လစ်နဲ့ တာတရစ်အက်ဆစ်တွေပါဝင်တဲ့ အောဂဲ
နစ်ဓာတုပစ္စည်းများရဲ့ အုပ်စုဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်
များကို သစ်သီးအက်ဆစ်များ fruit acids လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်
လဲဆိုရင် သူတို့ရဲ့မူလအရင်းခံဟာ သစ်သီးများ ဖြစ်ကြလို့ပါပဲ။ (ဂလိုင်ကို
လစ်ဆိုတာက ကြံသကြားကနေ လာပါတယ်။ လက်တစ်ဟာ အချဉ်ဖောက်ထား
တဲ့နို့ကနေ လာပါတယ်။ စီထရစ်ဟာ အချဉ်ဓာတ်ရှိတဲ့သစ်သီးတွေကနေ
လာပါတယ်။ ပိုင်ရူဗစ်ဟာ သင်္ဘောသီးကနေ လာပါတယ်။ မယ်လစ်ဟာ
ပန်းသီးများနဲ့ တာတရစ်ဟာ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့စပျစ်သီးများကနေ လာပါ
တယ်။) အခုဆိုရင် အလှကုန်ဆိုင်ရာအသုံးပြုမှုအတွက် ဒီသစ်သီးအက်ဆစ်တွေ
ကို ပိုပြီးတော့ ဖန်တီးထုတ်လုပ် နေကြပါပြီ။

အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်တွေကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်း
တဲ့ အရေပြားကိုနူးညံ့ချောမွေ့စေတဲ့ ဆေးရည်သစ်များ ဖြစ်ကြတယ်လို့
ကျွန်တော်တို့က ယူမှတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သူတို့ဟာ သက်တမ်းအကြာ
ရင့်ဆုံး အလှကုန်ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လောက် အကြာရင့်ဆုံးလဲ
ဆိုရင် ရာစုပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လီယိုပါထရာဟာ မြည်းရဲ့နို့နဲ့
ရေချိုးခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် သူမဟာ သူမရဲ့အရေပြားကို လက်တစ်အက်ဆစ်
နဲ့အစိုဓာတ်သွင်းပြီး အသားအရေနူးညံ့ချောမွေ့အောင် ကုသနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဒါအပြင် အမျိုးသမီးများဟာ ဝိုင်အရက်စည်ရဲ့အောက်ခြေမှာရှိနေတဲ့
အနှစ်အနည်တွေကိုယူပြီး သူတို့ရဲ့မျက်နှာတွေအပေါ် လိမ်းကျံပေးခဲ့ကြပါတယ်။
ဒါဟာဖြင့် သူတို့ဟာ တာတရစ်အက်ဆစ်ရဲ့ အရေပြားချောမွေ့စေတဲ့ အကျိုး
ကျေးဇူးကို ရယူခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ AHAs များဟာ အရေပြားရဲ့ အပြင်
ဘက်ကို ပြန်လည်ချောမွေ့ စေပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့လဲဆိုရင် ပြားချပ်ပြီး
အသက်ဝင်ဆံမရှိတော့တဲ့ ကီရာတီနိုစိုက်စ်ဆဲလ်အသေတွေကို စထရေးတမ်မ်

ကော်နီယမ်မ်အလွှာနဲ့ ကော်နဲ့ကပ်သလို တွဲပေးထားတဲ့ ပရိုတင်းတွေကို AHAs က အရည်ပျော်ဝင်သွားစေတဲ့ နည်းနဲ့ပါ။ ဆဲလ်အသေတွေ ပြုတ်ထွက်သွားတဲ့ အခါ အရေပြားဟာ ချောမွေ့လာပါတယ်။ အရောင်စိုပြေလာပါတယ် ။ ဒါအပြင် AHAs များဟာ မြူကိုပေါ်လီဆက်ခရိုက်ထုတ်လုပ်မှု mucopolysaccharide synthesis ကို မြှင့်တင်ပေးကြပါတယ်။ ဒီဝေါဟာရက ခက်ခက်ခဲခဲကြီးပဲလို့ သင်မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ မြူကိုပေါ်လီဆက်ခရိုက်ထုတ်လုပ်မှုဆိုတာဟာ အရေပြားမှာ အစိုဓာတ်များများရှိနေအောင်လို့ ကူညီပေးတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ လိုရင်းပြောရရင် AHAs များကြောင့် အသားအရေ စိုပြေလာပါတယ်။ ရေဓာတ်များများ ထိန်းပေးထားတာကိုး။

AHAs များဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာကနေ ကိုလာဂျင်အမျှင်ထုတ်လုပ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ကိုလာဂျင်တွေ များများထွက်ရှိလာတော့ ဒါးမစ်စ် အလွှာဟာ ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပိုပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

လေ့လာမှုများအရ AHAs များမှာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိ ရှိကြပြီး သူတို့ဟာ နေရောင်ခြည် ဒါမှမဟုတ် မီးခိုးငွေ့တွေက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ free radicals တွေရဲ့သက်ရောက်မှုတွေကို ဟန့်တားပေးနိုင်ကြပါတယ်။

AHAs များကို ဆေးဝါးများအဖြစ် အုပ်စုစာရင်းသွင်းထားခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ယနေ့ခေတ်ဆိုရင် AHAs များကို အရေပြားနဲ့ ပတ်သက်သမျှ အလှကုန်ပစ္စည်းအားလုံးထဲမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ် နေကြပါတယ်။ သန့်စင်ဆေးရည်များနဲ့ အိပ်ကက်စ်ဖိုလီရေတာစ်တွေကအစ နေ့ပိုင်းသုံး ခရင်မ်များနဲ့ မျက်နှာဖုံးများအထိ အားလုံးမှာ AHAs များ ပါရှိနေပါတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ပါရှိတဲ့ AHAs များရဲ့ ပြင်းအားဟာ ၁ ရာခိုင်နှုန်း ကနေ ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိပါတယ်။ အလှပြင်ကျွမ်းကျင်သူများက ပြင်းအား ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိကို အသုံးပြုကြပြီး အထူးကုဆရာဝန်များက ပြင်းအား ၂

ခုနှစ်နှုန်း အထိကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရေခွံနွာခြင်းများပြုလုပ်ဖို့ ပြင်းအား ...ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းအထိ AHAs များကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

...ကြောင့် သင်ဟာ AHAs များကို အသုံးပြုရမည်လဲ

AHAs များအတွက် တောင်းဆိုမှုများဟာ အမျိုးစုံဖြစ်ပြီး ကျယ်ပြန့် ...တယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ ဝက်ခြံထွက်လွယ်တယ်ဆိုရင် AHA ...တဲ့အလှကုန်ဟာ ဝက်ခြံတွေကိုထွက်စေတဲ့ ချွေးပေါက်ပိတ်စေတဲ့ ဆဲလ်တွေ ...ို ရှင်းလင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ ကြမ်းတမ်းပြီး ...ခြောက်သွေ့နေတယ်ဆိုရင် AHAs များဟာ သင့်အရေပြားကို နူးညံ့စေနိုင်ပြီး ...စိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်စေပါလိမ့်မယ်။ ...ကယ်လို့ အသက်အရွယ်အရ မွဲတဲတဲ မှိုင်းတိုင်းတိုင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် AHAs များဟာ အမည်းရောင်အစက်အပြောက်များနဲ့ တင်းတိမ်ကွက်တွေကို အရောင်ဖျော့ ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါကဘာယ်လိုလဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ အရေပြားဆဲလ်တွေရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းထားကို ရောင်ခြယ်ဆဲလ်များရဲ့ လုပ်ဆောင် ...မှုစွမ်းရည်ထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ မြန်ဆန်စေခြင်းကြောင့်ပါပဲ။

...ဘယ် AHAs များကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ

ဒီကနေ့ဆိုရင် AHA အလှကုန်ပစ္စည်းတွေက အမျိုးအစားပေါင်းများ ...ွာ ရှိနေကြသလို အမှတ်တံဆိပ်ပေါင်းများစွာလည်း ရှိနေကြပါတယ်။ ဥပမာပေး ...ရင် Estee Lauder's Fruition , La Prairie Age Mangement နဲ့ L'Oreak's Excellrange စ သည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် AHA ပြင်းအားဟာ ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီလို အလှကုန်များကို နစ်သက်သလိုဝယ်ယူပြီး စိတ်ချလက်ချ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

AHA ကို အကျယ်ပြန့်ဆုံး လေ့လာထားပြီးဖြစ်တာကြောင့် AHA ဟာ ထိရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆရတာကြောင့် အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်များကိုယ်တိုင် ဖော်မျူလာထုတ်ထားတဲ့ AHA ပါတဲ့ အလှကုန်ဆေးဝါးများဟာ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ပြင်းအား၁၀-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အခြေခံထားကြပါတယ်။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ရဲ့ ဆေးစွမ်းပြသနိုင်မှုဟာ သူ့မော်လီကျူးအရွယ်အစားပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အသေးငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ AHA မော်လီကျူးမှာ ကာဘွန်အက်တမ်ဟာ နှစ်ခုပဲပါရှိပြီး သူဟာ အရေပြားထဲကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက် နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူဟာ ထူးခြားတဲ့ရလဒ်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို လိမ်းလိုက်ရင် လိမ်းလိုက်တဲ့နေရာမှာ ပိုပြီးတော့ စူးရှနာကျင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အလှကုန်ကုမ္ပဏီတွေက သူ့ကိုအသုံးပြုဖို့ ငြင်းဆန်နေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေထဲက တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာလိမ်းရတဲ့ AHA body products တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြား ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား တို့အတွက် အင်မတန် အသုံးတည့်လှပါတယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ AHA အလှကုန်ပစ္စည်း ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သူဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဒူးများနဲ့တံတောင်များကို အမြဲတစေနီးပါး ပိုးသားများလို နူးညံ့ချောမွေ့ နေစေပါတယ်။

AHAs များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်လဲ

တကယ်လို့ သင်ဟာ AHA အလှကုန်တစ်မျိုးကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အဲဒါကို မနက်ပိုင်းမှာရောညပိုင်းမှာပါ မကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှုများ မရှိဘဲနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်များက အညွှန်းပြု သုံးစွဲရတဲ့ AHAs အမျိုးအစားများလောက်ကိုသာ ညပိုင်းမှာပဲ အသုံးပြုရပါတယ်။

ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ရီတင်-အေနဲ့ AHA နှစ်မျိုးစလုံးကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ရီတင်-အေကို ညပိုင်းမှာ အသုံးပြုရလိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး AHAs ကိုတော့ မနက်ပိုင်းမှာ သုံးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အာနိသင်ပြဿနာများအတွက် ဒီလိုအချိန်ခွဲခြားပြီး အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့်အချဉ်ဓာတ်ရှိတဲ့ သင့်အရေပြားနဲ့ အချွဲဓာတ်ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ မိတ်ကပ်အလှကုန်တွေရဲ့ အကြားမှာ AHA တစ်မျိုးကို မနက်ပိုင်းမှာအသုံးပြုခြင်းဟာ အသုံးဝင်တဲ့အကြားခံတစ်ခုကို ဖန်တီးထားရှိပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချဉ်ဓာတ်နဲ့အချွဲဓာတ်တို့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းဟာ အရေပြားရဲ့ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရီတင်-အေနဲ့ AHA နှစ်မျိုးစလုံးကိုအသုံးပြုဖို့ သင့်ကိုအကြံပြုထားတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို တစ်ညခြားစီ တစ်လှည့်စီ လူးပေးရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်လည်နူးညံ့ချောမွေ့ဖို့ တစ်မျိုးက စွမ်းဆောင်ပေးပြီး နောက်တစ်မျိုးက ပထမတစ်မျိုးရဲ့အရေပြားထဲ ထွင်းဖောက်စိမ့်ဝင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။ တစ်မျိုးက ပထမတစ်မျိုးရဲ့အရေပြားထဲ ထွင်းဖောက်စိမ့်ဝင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

AHAs အများစုက လိမ်းတဲ့နေရာမှာ ပျားတုပ်သလိုမျိုး စိုးစိုးစစ်စစ် ဖြစ်စေနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုခံစားမှုဟာ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ တုံ့ပြန်မှုရဲ့ ဒီဂရီအပြင်းအပျော့ဟာ အက်ဆစ်ပြင်းအားနဲ့ သင့်အရေပြားအမျိုးအစားတို့အပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့လူတွေဆို နည်းနည်းပါးပါးနာတာလောက်ကိုပဲ ဂရုပြုမိကြပြီး တချို့ဆို ဘာမှမဖြစ် ကြပါဘူး။

အက်ဆစ်ဟာ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ကို သန့်စင်ပေးပြီး ပါးလွှာ

သွားစေပါတယ်။ စထရေးတ်မ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ သင့်အရေပြား၊ သဘာဝ နေရောင်ခြည်အကာအကွယ်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလွှာ ပါးလွှာသွားပြီဖြစ်တာကြောင့် သင်ဟာ AHAs များကို အသုံးပြုနေတဲ့အခါ အနည်းဆုံး SPF ၁၅ ရှိတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို နေ့စဉ်အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တကယ်လို့သင့်မှာ ထိသိလွယ်တဲ့အရေပြား ရှိမယ်ဆိုရင် AHAs များဟာ အင်မတန် လှုံ့ဆွပေးကြတယ်ဆိုတာကို သင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။ စိုးစိုးစစ်စစ်နာကျင်မှုကလည်း မပျောက်တော့ဘဲ သင့်အရေပြားဟာ နီရဲပြီး ရောင်ယမ်းလာတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ ဒီလိုဖြစ်လာ တယ်ဆိုရင် AHAs များအသုံးပြုနေတာကို ရပ်ဆိုင်းရပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိတဲ့ အချက်ကတော့ AHAs များနဲ့ သဟဇာတဖြစ်စေဖို့ သင့်ရဲ့စထရေး တမ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ အလွန်အမင်း ပျက်စီးနေခြင်းပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ထိသိလွယ်တဲ့အရေပြားအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီ အစဉ်တစ်ခုကို အစပြုပြီး (အခန်း -၂ ကိုပြန်လည်ဖတ်ရှုပါ။) ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ သင့်အရေပြားဟာ AHAs များကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

သင့်အနေနဲ့ AHAs ပါတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေအမျိုးမျိုးကို လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်တာကြောင့် လူတွေဟာ ဒီအလှကုန်ပစ္စည်း တွေကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲမိကြပြီး လှုံ့ဆွမှုကို ပိုပြီးတော့ ခံရဖွယ်ရှိတယ်လို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်အချို့က စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။

ရလဒ်များ

AHAs နဲ့ ပတ်သက်လို့ နှစ်သက်ကျေနပ်စေတဲ့ အချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ သူတို့ရဲ့ခေးစွမ်းပြသမှုတွေဟာ ချက်ချင်းဆိုရမလောက် မြန်မြန်

ဆန်ဆန်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားဟာ ရက်ပိုင်းအတွင်းပိုပြီးချော့မွေ့ လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်အသားအရေဟာ ပိုပြီး တောက်ပစိုပြည် လာပါလိမ့်မယ်။ သီတင်းပတ်များအတွင်း သင့်အရေပြားဟာ အရင်ကလို ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ ကြီး ဖြစ်မနေတော့သလို အစိုဓာတ်သွင်းဆေးကိုလည်း အရင်ကလောက် မလိုအပ်တော့ဘဲနဲ့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် စိုစိုဝင်းဝင်း ဖြစ်နေတာကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင်လည်း သင့်ရဲ့ အခဆီပြန့်တဲ့အရေပြားမှာ ဝက်ခြံတွေ အထွက်နည်းသွားတာကို သင်တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

ဘီတာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်များ

Beta hydroxy acids

ခေတ်မီအလှကုန်ဆိုင်ရာအရေပြားဗေဒမှာ အသုံးပြုနေခဲ့ဖြစ်တဲ့ BHA ဟာ တစ်ခုတည်းပဲဖြစ်ပြီး သူ့ကို ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ် salicylic acid လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မူရင်းကတော့ သူ့ကို မိုးမခပင်အခေါက်ကနေ ထုတ်နုတ်ထားတာဖြစ်ပြီး သူ့ကို ဆေးဝါးဆိုင်ရာနဲ့ အလှအပဆိုင်ရာ အရေပြားသိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ထုတ်ကုန်များထဲမှာတပေါင်းတည်း ထည့်သွင်းလာခဲ့တာနှစ်ပေါင်း၁၀၀ကျော် ရှိခဲ့ပါပြီ။ AHA နဲ့ BHA တို့ရဲ့ ကြားမှာ ကွာခြားချက်က ဘယ်မှာရှိသလဲဆိုရင် ဟိုက်ဒရောက်ဇီအုပ်စုရဲ့တည်နေရာမှာ ရှိပါတယ်။ AHA မှာ ဟိုက်ဒရောက်ဇီအုပ်စုဟာ မော်လီကျူးရဲ့ အယ်လ်ဖာ အနေအထားမှာရှိနေပြီး BHA မှာကျတော့ ဘီတာအနေအထားမှာ ရှိနေပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ပျှမ်းမျှသုံးစွဲသူအတွက်ကွာခြားချက်က အင်မတန် နည်းပါတယ်။ AHAs များလိုပဲ ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ဟာ စထရေးတမ်ကော်နီယမ်မ်ရဲ့ဆဲလ်တွေကို ထိရောက်စွာ ပျော့ဝင်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် AHAs များနဲ့မတူတဲ့အချက်က BHA မှာ ရောင်ယမ်းမှုကိုလျော့ပါး သက်သာ စေတဲ့

ဆေးစွမ်းအာနိသင် ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့် သင့်ဟာ BHAs ကို အသုံးပြုရမှာလဲ

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ အရေးအတွန့်ထွက်ဖို့ ဝက်ခြံထွက်ဖို့ ပိုပြီးနီးစပ်နေတယ်ဆိုရင် (ဒါမှမဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးထွက်ဖို့ နီးစပ်နေတယ်ဆိုရင်) သင့်ဆရာဝန်က သင့်အရေပြားကို ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်နဲ့ ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။ ချွေးပေါက်တွေကိုဖွင့်ပေးခြင်းနဲ့ ရောင်ယမ်းမှုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း ဆိုတဲ့ အာနိသင်နှစ်မျိုး တွဲဖက်လိုက်ခြင်းဟာ နောက်နောင် ဝက်ခြံထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမှာဖြစ်သလို ရှိပြီးသားအမည်းခေါင်းတွေကို ရှင်းလင်းပေးမယ့်အပြင် ရောင်ယမ်းနေတဲ့ဝက်ခြံတွေကိုလည်း သက်သာလျော့ပါးစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ဝက်ခြံထွက်တာတွေအတွက်တော့ ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ဟာ အကောင်းဆုံးဆေးဝါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသင့်အတင့်ဆိုးရွားတဲ့ဝက်ခြံ ဒါမှမဟုတ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်တဲ့ ဝက်ခြံတွေအတွက်ကျတော့ ရီတီနွိုက်ကုထုံး retinoid therapy က ပိုပြီးတော့ ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။

ဘယ်လို BHA ကို အသုံးပြုရပါမည်လဲ

ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ဟာ အခုလောလောဆယ် အလှအပဆိုင်ရာ အရေပြားဗေဒမှာ အသုံးပြုနေတဲ့ တစ်ခုတည်းဖြစ်တဲ့ BHA ပါပဲ။ Clinique's Turnaround နဲ့ Almay's Time Off ခရင်မ်တို့လို အလှကုန်ခရင်မ်တချို့မှာ BHA ပါရှိပါတယ်။ သင်ဟာ AHA ကိုအသုံးပြုသင့်သလား ဒါမှမဟုတ် BHA ကိုအသုံးပြုသင့်သလား ဒါမှမဟုတ် နှစ်မျိုးတွဲဖက်ပြီး အသုံးပြုသင့် သလား ဆိုတာကို သင့်ဆရာဝန်က အဆုံးအဖြတ် ပေးပါလိမ့်မယ်။

BHA ကို ဘယ်လိုလိမ်းမည်လဲ

ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ကို တိုနာအမျိုးအစား ဆေးရည်တွေ၊ အိပ်က်စ်ဖိုလီရေတာစ်တွေ၊ ဝက်ခြံထွက်လွယ်တဲ့အရေပြားအတွက် သန့်စင်ဆေးရည်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဝက်ခြံဆေးမြီးတိုတွေထဲမှာ ပေါင်းစည်းပြီး စာရင်းသွင်းလေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ မိတ်ကပ်မရှိတော့တဲ့အခါ ညပိုင်းမှာ ခရင်မ်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လို့ ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ကို နေ့ပိုင်းမှာလည်း နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရဲ့အောက်ဘက်ကခံပြီး လိမ်းပေးလို့ရနိုင်ပါတယ်။

အန္တရာယ်များနဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

AHA အလှကုန်များနည်းတူ ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်ဟာ စိုးစိုးစစ်စစ်နာကျင်မှုကို လိမ်းထားတဲ့နေရာအပေါ်မှာ ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ အလားတူပဲ သူ့ကိုအလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်းဟာ သင့်အရေပြားကို တခြားအလှကုန်များအပေါ် ပိုပြီးတုံ့ပြန်လွယ်အောင်လို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားတာရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ စိုးစိုးစစ်စစ်နာကျင်ခြင်းကို ကန့်သတ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းက နှစ်ခုရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက သင့်မျက်နှာကို ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းနဲ့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ၁၀မိနစ် ဒါမှမဟုတ် နာရီဝက်လောက်ကြာတော့မှ ခရင်မ်ကိုလူးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုက ခရင်မ်ကို ညစဉ်မလိမ်းဘဲ တစ်ညခြားစီလိမ်းပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရလဒ်များ

သင့်အရေပြားရဲ့မျက်နှာပြင်ဟာ သိသိသာသာချောမွေ့လာတာနဲ့ ဝက်ခြံအထွက်နည်းလာတာကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

အက်စ်ကောဘိတ်စ် Ascorbates

အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ် Ascorbic acid ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင်စီကို အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆန့်ကျင်တဲ့ ကုသမှုတစ်ခုအဖြစ် ပထမဆုံး အဆိုပြုခဲ့ ပါတယ်။ ဗီတာမင်စီက ဘာလုပ်ပေးသလဲဆိုရင် အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ free radicals တွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာအဖြစ် ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်စီဟာ ကိုလာဂျင် ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗီတာမင်စီကို အရေပြားလှူဆေး အဖြစ်အသုံးပြုခြင်းဟာ ကျုံ့ဝင်နေတဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာကို တောင့်တောင့် တင်းတင်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။

ဗီတာမင်စီဟာ free radicals တွေကို ထိထိရောက်ရောက် ဖမ်းယူဖျက်ဆီးတဲ့ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နေရောင်ခြည်ကြောင့်ထိခိုက် ပျက်စီးမှုကာကွယ်ပေးသလို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ပြုပြင်ပေးပါတယ်။ ကိုလာဂျင်အသစ်ထုတ်လုပ်မှုအတွက် အက်စ်ကောဘစ် အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို လက်ခံထားကြပါတယ်။

အဘယ်ကြောင့် သင်ဟာ အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုရမှာလဲ

ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားတဲ့လူနာတွေကို ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာအသားအရေ ပြန်လည်မွမ်းမံမှု ခံယူထားတဲ့လူနာတွေကို အက်စ်ကောဘိတ်စ်ကို အသုံးပြုစေလေ့ ရှိပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (free radicals တွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုထိခိုက်ဒဏ်ရာမဆို) ကနေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ free radicals တွေကို ဓာတ်ပြယ်စေဖို့ ကိုလာဂျင်အသစ်ထုတ်လုပ်ဖို့နဲ့ တစ်သျှူး အနာကျက်မှု တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေဖို့အတွက် ဗီတာမင်စီကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အလုံးအရင်းနဲ့ ရှိနေစေသင့်တယ်လို့ ယူဆထားချက် ရှိပါတယ်။

ဘာအက်စ်ကောဘိတ်စ်ကို အသုံးပြုရမည်လဲ

ဗီတာမင်စီပါရှိတဲ့ အလှကုန်ဆေးဝါးများကို သူတို့ရဲ့ဖော်မျူလာက စဲလက်စ်စီ Cellex -C ဖြစ်ပြီး ပင်နဲလ်စ်ရဲပုံစံများဆိုပြီး နှစ်မျိုးစလုံးရှိပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးကို ဆေးစာမပါဘဲနဲ့ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးမှာ ဗီတာမင်စီပါရှိပြီး ခရင်မ်ပုံစံအဖြစ်နဲ့ ဆီရမ်ပုံစံအဖြစ်နဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်အချို့က ခရင်မ်ပုံစံဗီတာမင်ကိုပိုပြီး သဘောကျကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆေးချိန်ကိုထိန်းချုပ်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူတာ ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းအားများပြားတဲ့ ဗီတာမင်စီဟာ အရေပြားကို လှုံ့ဆွပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီရမ်အမျိုးအစားဟာ ခရင်မ်အမျိုးအစားထက် ဆေးလူးခြင်းကို ပိုပြီးတော့လွယ်ကူစေပါတယ် ။

ဗီတာမင်စီဟာ တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ မော်လီကျူးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ အလှကုန်ကုမ္ပဏီအတော်များများက ဗီတာမင်စီကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ကြပြီး ဗီတာမင်စီပါရှိတဲ့ခရင်မ်များကို ဈေးကွက်ထဲ ဖြန့်ဖြူးလျက်ရှိကြပါတယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ လေထုညစ်ညမ်းမှုက ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ free radical ထိခိုက်ဖျက်ဆီးမှုတွေမှ ကာကွယ်ဖို့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ ဗီတာမင်စီခရင်မ်တို့ကို တွဲဖက်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အက်စ်ကောဘိတ်စ်များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမည်လဲ

ညပိုင်းမှာ သန့်စင်ထားတဲ့မျက်နှာအပေါ် အက်စ်ကောဘိတ်စ်ခရင်မ်အနည်းငယ်စီကို ပွတ်လူးပေးပါ။ တကယ်လို့ စိုးစိုးစစ်စစ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် မျက်နှာသန့်စင်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ပိုပြီးတော့ အချိန်ကြာကြာစောင့်ဆိုင်းပါ။ အရေပြားရဲ့အဆီဆီဘမ်မ်ဟာ အရေပြားထဲစိမ့်ဝင်တဲ့နှုန်းထားကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ နေ့ပူထဲ မလွဲမသွေ သွားလာနေကြရတဲ့ လူတွေအနေနဲ့ မနက်ပိုင်းမှာ အက်စ်ကောအိတ်စ်တွေကို အရင်လူးပြီး အပေါ်ကနေ နေရောင်ကာကွယ်ဆေး

ကို ထပ်လူးပေးမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ free radicals တွေကို လုံးဝဟန့်တား ထားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

အန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အက်စ်ကောဘိတ်စ်များရဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ သက်ရောက်မှုများက တော့ လူးလိုက်တဲ့နေရာမှာ စိုးစိုးစစ်စစ်နာကျင်တာနဲ့ နည်းနည်းနီလာတာ ယားလာတာတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်တာတွေကို ခရင်မ်ပမာဏ လျှော့ပြီးအသုံးပြုခြင်းနဲ့ တစ်ညခြားစီလူးခြင်းတို့အားဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ရလဒ်များ

လေ့လာမှုများအရ ဗီတာမင်စီလို ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဗီတာမင်များရဲ့ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အရေပြားအတွက် ရေရှည်မှာ အကောင်းဆုံးအကျိုးပြု ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

<u>**ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၁)**</u>

လူနာအမည် - - - - - - - ပင်နှစီ
အသက် - - - - - - - ၃၃ နှစ်
ပြဿနာ - - - - - - - ဝက်ခြံများထွက်လေ့ရှိတဲ့အဆီပြန်တဲ့အရေပြား
နည်းစနစ် - - - - - - - AHAs လူးဆေးများ
ရလဒ် - - - - - - - ဝက်ခြံတွေကင်းစင်သွားပြီးအသားအရေ ချောမွေ့လှပလာပါတယ်။

အရေပြားဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ပင်နီစီမှာ ဝက်ခြံထွက်တဲ့ရာဇဝင် ရှိခဲ့ပြီး ယနေ့အထိလည်း ခေါင်းဖြူရောခေါင်းမည်းပါ ထွက်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့အသားအရေနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း သူမစိတ်ပူနေပါတယ်။ ချွေးပေါက်တွေပွင့်နေတာ အဆီပြန်နေတာနဲ့ အရောင်မွဲနေတာတွေကို သူမခံစားနေရတယ်လို့ သူမက ရင်ဖွင့်ပါတယ်။ အသားအရေသန့်စင်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအတိုင်း လိုက်ဖို့နဲ့ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအတွက် သီးသန့်ဖော်မြူလာထုတ်ထားတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုဖို့ ကျွန်တော်က သူမကို အကြံပြုပါတယ်။ ၀.၀၂၅\ ထရက်တီနွိုင်းခရင်မ် နဲ့ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအပျော့စားဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ပါရှိတဲ့ခရင်မ်တို့ကိုလည်း တစ်ညတစ်မျိုးစီ အလှည့်ကျ အသုံးပြုသွားဖို့အတွက်လည်း ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီကုသမှုမတိုင်ခင် ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်နဲ့အရေခွံနွှာခြင်းများ (၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို နှစ်မိနစ်အတွက်၊ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ၄မိနစ်အတွက် မြှင့်တင်ခြင်း) စီးရီးတစ်ခုပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ သီတင်းပတ်ဖြတ်မှာ အရေခွံနွှာခြင်းဖြကြိမ်ပြီးဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သူမရဲ့အသွေးရေပြားဟာ ထူးထူးကဲကဲ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒီအခါကျတော့မှ ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ခရင်မ်ကုသမှုများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပြီး ၅၀ရာခိုင်နှုန်းဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်နဲ့ တစ်လတစ်လကြိမ် လစဉ် အရေခွံနွှာခြင်းပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီအတိုင်းဆက်သွားတဲ့အခါ သူမရဲ့အခြေအနေ ကောင်းမွန်နေပါတယ်။

လူနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မရဲ့အရေပြားကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မစိတ်မချမ်းသာရတာကြောင့် ကျွန်မဟာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ သွားရောက်တွေ့ဆုံပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဝက်ခြံထွက်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ခံစားလာ တာဟာ

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကတည်းကဖြစ်ပြီး ကျွန်မရဲ့ဆရာဝန်က ကျွန်မကို ပဋိဇီဝစားဆေးများနဲ့ ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုအသက်အရွယ်အထိ ဝက်ခြံအနည်းအပါးတော့ ထွက်နေဆဲပါပဲ။ ပြီးတော့ကျွန်မအသားအရေက အရောင်မွဲနေပြီး ကြည့်လို့မကောင်းပါဘူး။ ကျွန်မမှာ ဖြစ်လာတဲ့ချွေးပေါက်ပွင့်နေတာတွေလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ အရေပြားအထူးကုက ကျွန်မကိုအကြံပေးတာက ညပိုင်းလိမ်းရမယ့်ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ခရင်မ်ကို စပြီးမသုံးခင် ဖြစ်စဉ်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်စတင်ဖို့ တစ်ပတ်တစ်ခါ အရေခွံနွှာသွားသင့်တယ် ဆိုတာပါ။

ခရင်မ်ဟာ လူးထားတဲ့နေရာမှာ စိုးစိုးစစ်စစ်နာတာကိုတော့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စက္ကန့်အနည်းငယ်လောက်ဆို ပျောက်သွားတာပါပဲ။ တကယ်တော့ ကျွန်မဟာ ဒီခံစားမှုလေးကို နှစ်သက်ပါတယ်။ ကျွန်မက ဒီလိုဖြစ်တာကို တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်တော့မယ်လို့ ကြိုတင်ပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူပါတယ်။

ကုသမှုဟာ တကယ်ကို အောင်မြင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အရေပြားဟာ ပိုပြီးတော့ နူးညံ့ချောမွေ့လာပြီး ကြည့်ရတာ စိုပြည်တောက်ပလာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့နဖူးပိုင်းက အဆီပြန်နေဆဲပဲ ဖြစ်ပေမယ့် မျက်နှာရဲ့ကျန်တဲ့ နေရာတွေမှာတော့ အဆီတွေ သိသိသာသာနည်းသွားပါတယ်။ အထူးခြားဆုံးကတော့ ကျွန်မမှာ ဝက်ခြံမထွက်တော့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာက ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်လာကြပြီး ဒီလိုတိုးတက်ခြင်းဟာ အင်မတန်လွယ်ကူလှပါတယ်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၂)

လူနာအမည် - - - - - - ဒေါ်ရီစီ

အသက် - - - - - - - ၅၄ နှစ်

ပြဿနာ - - - - - - - နေရောင်ခြည်ရဲ့ဖျက်ဆီးမှုနဲ့ အရေး

အတွန့်များ ပေါ်လာမှု
နည်းစနစ် - - - - - - ထရက်တီနိုင်းခရင်မ်ကုသမှု
ရလဒ် - - - - - - အရေပြားမှာသိသိသာသာ နူးညံ့ချောမွေ့မှုရှိလာပါတယ်။ အရေးအတွန့်များမှာ အသင့်အတင့်တိုးတက်မှုရှိလာပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ဒေါ်ရှိစီဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ မပြတ်တမ်းဆိုသလို ထိတွေ့ခဲ့သူဖြစ်ပြီး သူမရဲ့အရေပြားက အမျိုးအစားနံပါတ်(၃)ဖြစ်လို့ နေလောင်ဖို့လွယ်ကူပေမယ့် သူမရဲ့အရေပြားဟာ UV နေရောင်ခြည်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရဲ့ တကယ့်လက္ခဏာတွေတချို့ကို မပြသပါဘူး။ UV ရောင်ခြည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရဲ့ တကယ့်လက္ခဏာတွေထဲမှာ လွန်ကဲတဲ့ ရောင်ခြယ်ထုတ်လုပ်မှု၊ ကြမ်းတမ်းထူထဲတဲ့အင်ကီဒါးမစ်စ်အလွှာရှိမှုနဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် အသားအရေမွဲပြာမှုတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

၀.၀၂၅ ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအားရှိတဲ့ ထရက်တီနိုင်းခရင်မ်ကို ညပိုင်းမှာလူးပေးဖို့ ကျွန်တော်က ဒေါ်ရှိစီကို ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့အရေပြားက ဒီထက်ပိုပြီးပြင်းတဲ့ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိနိုင်ပေမယ့် သူမရော ကျွန်တော်ရော နှစ်ဦးစလုံးက ရီတီနွိုက် အရေပြားရောင်ယမ်းနာအခွင့်ရာယ်ကို မလိုချင်ကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့နားလည်လာကြတာက တူညီတဲ့ရလဒ်ကောင်းတွေကို ပြင်းအားပိုနည်းတဲ့ ခရင်မ်ကို အချိန်ပိုကြာအောင် သုံးစွဲခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ ။ တကယ်လို့များ အလွန်အကျွံနီ ရဲလာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဖတ်ကွာမယ်ဆိုရင် သူမအနေနဲ့ ခရင်မ်ကို တစ်ညခြား စီပဲအသုံးပြုပြီး စိတ်ပူမယ်ဆိုရင် ဆေးရုံကိုဖုန်းလှမ်းဆက်ဖို့ကိုလည်း သူမကို ကြိုပြောထားပါတယ်။ သူမရဲ့တိုးတက်မှုကို ထိန်းကွပ်ဖို့ နောက်တစ်လအကြာမှ

သူမကို ရက်ချိန်းပေးပြီး ခေါ်ယူတွေ့ဆုံပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ဘာပြဿနာကိုမှ မကြုံတွေ့ ခဲ့ရဘဲ ၄လပြီးဆုံးချိန်မှာတော့၃၀ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်မှုကို သူမရဲ့ မျက်လုံးများနဲ့နှုတ်ခမ်းများပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ နူးညံ့တဲ့မျဉ်း ကြောင်းများ မှာပြသခဲ့ပြီး ၇၀ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်မှုကိုတော့ အရေပြားနူးညံ့ ချောမွေ့မှုမှာ ပြသခဲ့ပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို နေ့တိုင်း မလိမ်းချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူမဟာ တိုးတက်မှုရှိတဲ့ရလဒ်များနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်နေပါတယ် ။

လူနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မက နေပူဆာလုံ့ရတာကို သဘောကျပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မရဲ့ထိခိုက်ပျက်စီးမှုအချို့ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ကူညီပေး နိုင်တဲ့ ခရင်မ်တစ်မျိုးအကြောင်းကို ကျွန်မဖတ်ရှုလိုက်ရတဲ့အခါ ကျွန်မဟာ ဒီအခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်မခံတော့ပါဘူး။ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို လက်ခံနိုင် လောက်အောင် လုံးလောက်တဲ့သတ္တိ ကျွန်မမှာမရှိဘူးဆိုတာ ကျွန်မနားလည် ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ခရင်မ်တချို့နဲ့ဆိုရင်တော့ ကျွန်မအဆင်ပြေနိုင်လိမ့် မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မအနေနဲ့ ရီတီနွိုက်အရေပြား ရောင်ယမ်း နာ မရချင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပိုပြီးနေးပေမယ့် ပိုပြီးသေချာတဲ့လမ်းအတိုင်း ပြင်းအားပိုနည်းတဲ့ခရင်မ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးချိန်ပမာဏ လွန်မသွား အောင်လို့လည်း ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အမြဲသတိပေးပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အရေပြား မှာ ထူးခြားမှုတစ်ခုကိုမြင်ရဖို့ ၃လကနေ ၄လအထိ အချိန်ယူရလိမ့်မယ်လို့ ဆရာဝန်က ပြောထားပြီးသားဖြစ်ပေမယ်လို့ သီတင်းပတ် နှစ်ပါတ်လောက်အကြာ မှာ တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကျွန်မသတိပြုမိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အရေပြားက တော်တော်များများ ပိုပြီးနူးညံ့လာပြီး ပိုပြီးတောက်ပြောင်လာသလိုပါပဲ။

ပထမဆုံး သီတင်းပတ်အနည်းငယ်မှာ ကျွန်မရဲ့အရေပြားမှာ နည်း

နည်းပါးပါးအဖတ်တွေ ရှိနေပေမယ့် မနက်ပိုင်း ကျွန်မမျက်နှာသစ်ရင်းနဲ့ အဲ့ဒီအကွက်ကလေးတွေကို ပွတ်တိုက်ထုတ်ပယ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ သဘောမထားခဲ့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ဒီလိုဖြစ်တာဟာ တိုးတက်မှုရှိကြောင်းကို နှိုးဟကင်းအောင်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လေးလ နောက်ပိုင်း ကျွန်မရဲ့အသားအရေဟာ ပိုပြီးတော့လန်းဆန်း ပိုပြီးတော့တောက်ပ ပိုပြီးတော့ စိုပြည်လာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ပါးပြင်တွေပေါ်မှာရှိခဲ့တဲ့ အသက်အရွယ် ကြီးလို့ဖြစ်တဲ့ အစက်အပြောက်တွေကို အခုဆိုရင် ရှာမတွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အရေးအတွန့်တွေက လုံးဝပျောက်မသွားပါဘူး။ နက်ရှိုင်းတဲ့ အရေးအတွန့်တွေက ရှိနေဆဲဖြစ်ပေမယ်လို့ နူးညံ့တဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေကတော့ အကြီးအကျယ် လျော့သွားပါပြီ။ ရလဒ်တွေအပေါ် ကျွန်မ အင်မတန်မှ ကျေနပ် မိပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် အခက်ခဲဆုံးအလုပ်ကတော့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေး ကို တစ်ချိန်လုံးလူးပေးရမယ့်အလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်များ ရေစို ပျက်စီး
ပျောက်ဆုံးလျှင် တန်ဖိုးအတိုင်း
ပေးလျော်ရမည်။

ဖြာတန်ဆောင်စာကြည့်

အခန်း(၇)

မျဉ်းကြောင်းဖြည့်တဲ့ဆေးလာများနဲ့ အရေးအတွန့်ပြုပြင်တဲ့နည်းလမ်းများ

Line fillers and wrinkle remedies

ကျွန်တော်တို့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လေမှုတ်ကစားရုပ်ထဲက လေတွေပြန်ထွက်သွားရင် အရုပ်ကရှုံ့တွပြီး ပုံရက်သားဖြစ်သွားသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ ကျုံ့ဝင်သွားပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဖောင်းကြွနေတဲ့နှုတ်ခမ်းများဟာ ပါးလွှာသွားကြပြီး အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြတဲ့မျဉ်းကြောင်းများ expression lines ကလည်း မျက်နှာပေါ်မှာ တစ်သက်လုံးစွဲထင်သွားမယ့် မြောင်းအချိုင့်တွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီလို မျိုး အသက်အရွယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ပြုပြင်ပေးမယ့် အလျင်မြန်ဆုံးနဲ့ အသေသပ်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ရိုးရိုးကလေး ပြန်ဖြည့်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေက မြန်ဆန်ပါတယ်။ နာကျင်မှုကိုလည်း မဖြစ်စေပါဘူး။ ရလဒ်တွေကလည်း ဘဝင်ကျလောက်အောင် ချက်ချင်းထွက်ပေါ်ပါတယ်။

မျက်စောင်းထိုးတာ ၊ ပြုံးပြတာ ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်တာ ၊ တွန့်ပြတာ အစရှိတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြတဲ့အလုပ်တွေကို ဆယ်ခုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့

ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အဲဒီလိုလှုပ်ရှားမှုတွေကိုကွပ်ကဲပြီး သရုပ်ဖော်ပေးရတဲ့ မျက်နှာကြွက်သားတွေဟာ အားပျော့သွားကြပါတယ်။(နေရောင်ခြည်ကြောင့် ဒဏ်မစ်စ်အလွှာထိခိုက်ပျက်စီးတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။) သင့်မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ တစ်ချိန်က ရေးရေးလောက်ပဲမြင်နိုင်လောက်တဲ့ မျဉ်းကြောင်းများဟာ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ တစ်သက်လုံးစွဲကျန်မယ့် မျဉ်းကြောင်း ထင်းထင်းကြီးတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ တကယ်တော့ နည်းနည်းလေး တွန့်ရာထင်နေတဲ့ ကျိုးကန်းခြေထောက်တစ်ခုဟာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ရာ ဇဝင်တစ်ခုကို သွန်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြတဲ့ မျဉ်းကြောင်း တချို့ ဒါမှမဟုတ် တခြားအမှတ်အသားများကတော့ ပျော်စရာများ မဟုတ်ကြပါဘူး။

ဆိုးဆိုးရွားရွားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံများကြောင့် ပါးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာ ကျန်နေခဲ့တဲ့ အနာရွတ်အမှတ်အသားများဟာ ကျန်းမာတဲ့အသားအရေကို အရုပ်ဆိုးစေပါတယ်။ ပါးလွှာနေတဲ့နှုတ်ခမ်းများဟာ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ရုပ်ရင့်တယ်လို့ထင်ရတဲ့ မျဉ်းကြောင်းမရှိတဲ့မျက်နှာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အလားတူပဲ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အခါ နဖူးပေါ်မှာပေါ်တဲ့ ဒေါင်လိုက်မျဉ်း တစ်ကြောင်းဟာ သင်ရဲ့သဘာဝကျကျပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတဲ့ နှိမ့်ချမှုကို နစ်နာစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းတွေကနေ သင့်မေးစေ့ကို ဆင်းသွားတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေကို မာရီယိုနက်တီမျဉ်းကြောင်းများ marionette lines လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မာရီယိုနက်တီမျဉ်းကြောင်းများဟာ အသက်ပိုကြီးလာတာကို ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုတဲ့လူတွေကိုတောင်မှ မှုန်တေတေနဲ့လူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်ဆိုပေမယ့် မျက်နှာပေါ်မှာ နက်ရှိုင်းတဲ့မျဉ်းကြောင်း တစ်ကြောင်းဒါမှမဟုတ် နှစ်ကြောင်းရှိတယ် နှုတ်ခမ်းတွေဟာလည်း အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပါးလာကြတယ် (ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အမြဲတမ်းသိပ်ပါးလွှာ

လေ့ရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်အနေနဲ့ ဖယ်ရှားချင်နေတဲ့ အနာရွတ်များ ရှိနေကြတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သင့်အနေနဲ့ ဖြည့်တဲ့အရာအနည်းငယ် (နောက်ပိုင်းမှာ ဖေးလာ filler လို့ ပဲအသုံးလုယ်ပြီးခေါ်ခေါ်သွားပါမယ်။) လိုအပ်နေပြီလို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အလုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေအကြောင်း နည်းနည်းပြောချင်ပါတယ်။ အိုမင်းနေတဲ့မျက်နှာ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးနေတဲ့မျက်နှာကို ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့နေရာမှာ ဆေးထိုးပြီး အရေးအကြောင်းတွေဖျောက်ခြင်းဟာ အမြန်ဆန်ဆုံးနဲ့အလွယ်ကူဆုံး ပြုလုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါ အဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရန်ရှာတဲ့မှဲ့တွေကို ဖယ်ထုတ်ထားတဲ့လူနာတွေ ဒါမှမဟုတ်ဝက်ခြံဖုတွေထုတ်ထားတဲ့ လူနာတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့အရေပြားပေါ်က အချိုင့်တွေကိုဖြည့်ပေးလိုက်တာဟာ အကြီးကျယ်ဆုံးနဲ့အခမ်းနားဆုံးအပြုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဖြည့်ပေးတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းများ Filling agents

မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့ အရေးအတွန့်တွေကိုဖယ်ရှားဖို့ ဆေးထိုးပေးသင့်တယ် ဆိုတဲ့အယူအဆ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း၄၀ ကျော် ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဒီစိတ်ကူးစိတ်သန်းများဟာ ပလတ်စတစ်ဆာဂျင်တွေရဲ့ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးအလုပ်တွေကနေ ထွက်ပေါ်လာကြတာဖြစ်ပြီး တကယ်တမ်းပြောရရင် အခုနောက်ဆုံးပေါ်ဖေးလာနှစ်တွေကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဖေးလာစ်တွေကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးက ယာယီကုသမှုအတွက်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးက တစ်သက်လုံးရှိမယ့် ထာဝရကုသမှုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်နဲ့ဟိုင်ယာလူရီးနစ်အက်ဆစ်ဂျယ်စ် hyaluronic acid gels များဟာ ကြာရှည်ခံလေ့ မရှိကြပါဘူး (တကယ်တော့ သူတို့ရဲ့မခိုင်မြဲမှုကိုက ဘေးကင်းမှု ပြသတဲ့ သူတို့ရဲ့လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါ

ဘယ်။ အခုဆိုရင် ဘေးကင်းပြီး ပြန်ပြင်ဆင်လို့ရတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ အင်မတန်ကောင်းမွန်တဲ့ တစ်သက်လုံးခံနိုင်တဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ရှိနေကြပါပြီ။)

ယာယီဖြည့်ပေးတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ

ကိုလာဂျင် Collagen

ကိုလာဂျင်ဟာ လူသိအများဆုံး ဖေးလာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူကိုအသုံးပြုလာတာ ကြာလှပြီဖြစ်သလို သူ့ကိုအသုံးပြုပြီး လူအတော်များများကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသပေးခဲ့တာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ စတင်းဖိုဒ့်တက္ကသိုလ်မှာ ရှိတဲ့ဇီဝဓာတုပညာရှင်များနဲ့ ဆရာဝန်များက ပလတ်စတစ်ပြန်လည်တည်ဆောက် ရေးခွဲစိတ်ကုသမှု plastic reconstrustive surgery မှာ အသုံးပြုတဲ့ အရေပြားအစားထိုးအစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အပြောင်းအလဲများကို ရှာဖွေကြည့်ကြပါတယ်။ လူသားအရေပြားရှိနေရာမှာ သူနဲ့ထူးထူးခြားခြားတူတဲ့ သန့်စင်ထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်ကိုလာဂျင်ကို အစားထိုးသုံးစွဲဖို့ ရည်ရွယ်ကြပါတယ်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှာ လူသားမှာ ပထမဆုံးအသုံးပြုတာက သန့်စင်ထားတဲ့ နွားကိုလာဂျင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ရဲ့ဒီအမျိုးအစားကို အရေပြားချိုင့်နေတဲ့နေရာတွေ ဒါမှမဟုတ်မြောင်းတွေထဲကို ဆေးထိုးပေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုလာဂျင်ဟာ သဘာဝအမျိုးအစားလောက် မကောင်းပေမယ့် ချိုင့်နေတဲ့နေရာတွေကို ထိရောက်စွာဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

ကိုလာဂျင်ကို ဇီဒမ်မ် Zyderm နဲ့ ဇီပလတ်စ် Zyplast ဆိုပြီး

နှစ်မျိုး ခွဲခြားပြီး ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဝီဒမ်မ်က ပိုပြီးပေါ့ပါးတဲ့ အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး မျက်လုံးပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ ပိုပြီးနူးညံ့တဲ့အရေးအကြောင်းတွေအတွက် ပိုမိုသင့်တော်ပါတယ်။ ဝီပလက်စ်ဟာ ပိုပြီးနူးညံ့တဲ့အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး နှုတ်ခမ်းများပတ်ပတ်လည်တို့ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ဆက်စပ်တဲ့အရေးအတွန့်တို့လို ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့မြောင်းတွေကို ဖြည့်တင်းဖို့ ပိုမိုသင့်တော်ပါတယ်။ ဝီပလက်စ်ကို ချိုင့်ဝင်နေတဲ့ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေကို ဖြည့်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြု ပါတယ်။

လုပ်နည်းကိုင်နည်း

ကိုလာဂျင်မှာ သွေးခါတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်မယ့် အန္တရာယ်ဟာ ၃-၄ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သွေးဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ လူအနည်းစုထဲက တစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ကိုလာဂျင်ဆေးထိုးခြင်းများကို လက်ခံနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုလာဂျင်ထိုးဆေးများကိုမထိုးခင် ၂လလိုမှာ သင့်အနေနဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်ခြင်း စမ်းသပ်မှု နှစ်မျိုးကို ပြုလုပ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီစမ်းသပ်မှုတွေမှာ ကိုလာဂျင်နည်းနည်းလေးကို သင့်လက်ဖျံပေါ်ကအရေပြားထဲ ထိုးနှံပေးတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ကုသမှုကို ပိတ်ပင်ဟန့်တားတဲ့ သင့်မှာရှိနေတဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဟာ မေးလာတဲ့မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားပေးရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ် သီတင်းပတ် ၄ပတ်ကြာလို့ သင့်ကိုရက်ချိန်းပေးထားတဲ့နေ့ရောက်ပြီဆိုရင် သင်ဟာ ဆေးရုံကို ကိုလာဂျင်ဆေးမထိုးခင် တစ်နာရီကြိုတင်ရောက်နှင့်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ထုံဆေးခရင်မ် ဒါမှမဟုတ် ထုံဆေးဂျဲလ်ကြိုတင်လိမ်းထားဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင်ဘာဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုတာကို သင့်ဆရာဝန်နဲ့ အတိအကျ ဆွေးနွေးထားရပါလိမ့်မယ်။

ကိုလာဂျင်ဆေးထိုးအပ်က အင်မတန်သေးငယ်ပါတယ်။ ထုံဆေး အချို့နဲ့အတူထိုးနှံတာကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အပ်စူးသလောက်ကလေးပဲ တစ်ချက် နာပါလိမ့်မယ်။ ကိုလာဂျင်ကို ထိုးနှံလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း မသက်မသာခံစား ရတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ကိုလာဂျင်ကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ကိုလာဂျင်တွေရှိတဲ့ ဒါးမစ်စ် အလွှာရဲ့အပေါ်ပိုင်းထဲကို ထိုးနှံပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်းဟာ ၁၀မိနစ်ကနေ နာရီဝက်အတွင်းမှာ ပြီးစီးပါလိမ့်မယ်။

ဆေးထိုးပြီးတဲ့နောက် ဘာဆက်ဖြစ်မည်လဲ

သင့်အနေနဲ့ ဆေးထိုးထားတဲ့နေရာမှာရောင်ယမ်းတာကို တွေ့ကြုံခံ စား ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာက ထုံဆေးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို အပြုပြင် လွန်ကဲမှု အတိုင်းအတာတစ်ခု ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပြုပြင် လွန်ကဲတယ်ဆိုတာက ထိုးဆေးထဲမှာ ကိုလာဂျင်နဲ့အတူရေတချို့လည်း ပါရှိပါ တယ်။ အဲ့ဒီရေကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေစုပ်ယူတာက ရက်ပိုင်းကြာမြင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အင်မတန်ဖူးရောင်လွယ်တဲ့လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်မှာ ဖူးရောင်နေတာလေး နည်းနည်းပါးပါး ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ

အချို့လူတွေက ကိုလာဂျင်နဲ့ ဓာတ်မတည့်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုလာဂျင်နဲ့သွေးဓာတ်မတည့်မှုကို တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကြုံတွေ့လာနိုင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့၆နှစ်အတွင်းမှာ ကိုလာဂျင်ကိုလေးကြိမ်ထိုး လာခဲ့ဖူးတဲ့ အသက်၅၀ကျော် အမျိုးသမီးလူနာတစ်ဦးဆိုရင် သွေးဓာတ်မတည့် မှုဟာ ကောင်ခါငင်ခါဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်ဖူးပါတယ်။

တကယ်လို့များ ကိုလာဂျင်ကို ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲ အောက်ဘက်

ကျကျထိုးမိမယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ရလဒ်ကောင်းကို ရနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သူက လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကြာမြင့်ချိန်

အိုမင်းရင့်ရော်မှုနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအတော်များများ ရှိနေတဲ့လူတွေမှာ ဒါမှမဟုတ် ဒါးမစ်စ်အလွှာက အားနည်းပြီးသား ဖြစ်နေတဲ့လူတွေမှာကိုလာဂျင်ဟာ နှစ်လ ဒါမှမဟုတ် သုံးလလောက်ပဲ ခံပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် တကယ်လို့သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းဟာ အလုပ်များတဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုအလုပ်များတဲ့ နေရာတွေမှာ ဆေးထိုးတာဖြစ်ရင် ဆိုခဲ့သလောက်ပဲ ခံပါတယ်။ အသက်ပိုငယ်တဲ့လူတွေရဲ့အရေပြားတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုသိပ်မများတဲ့နေရာတွေက အရေပြားတွေမှာ (ပါးနှစ်ဖက်အပေါ်က ဝက်ခြံအနာရွတ်) သင့်ရဲ့ကိုလာဂျင်ဖေးလာဟာ ၁၈လ အထိခံလိမ့်မယ်လို့ သင်မျှော်လင့်ရပါလိမ့်မယ်။

ဟိုင်ယာလူရိုးနစ် အက်ဆစ်ဂျဲလ် Hyaluronic acid gel

ဟိုင်ယာလူရိုးနစ်အက်ဆစ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့၁၀နှစ်ခန့်က အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဖေးလာအသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုင်ယာလူရိုးနစ်အစ်ဆစ်ရဲ့ ဗစ်စ်ကိုအီလတ်စတစ်အမျိုးအစားမှာ အမှတ်တံဆိပ်က ရက်စ်တီလင်း Restylene ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဟိုင်လာဖောင်မ် Hylaform ဖြစ်ပါတယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိတဲ့နောက်ပိုင်း မျက်လုံးအိမ်နေရာကိုဖြည့်ပေးဖို့နဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာရှိတဲ့လူနာတွေရဲ့ အဆစ်အမြစ်တွေမှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အဆစ်အရည် synovial fluid တွေကို အစားဖြည့်တင်းပေးဖို့ ဟိုင်ယာလူ

ရှီးနစ်အက်ဆစ်ကို အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဟိုင်ယာလူရှီးနစ် အက်ဆစ်ဟာ အရေပြားရဲ့သဘာဝ ဟူမက်တင့် humectant ဖြစ်ပါတယ်။ ဟူမက်တင့်ဆိုတာက ရေကိုထိန်းပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အရေပြားရဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ သဘာဝအကြောင်းအချက် natural misturizing factor (NMF) ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူရှိနေလို့ အရေပြားက ရေဓာတ်နဲ့စိုစိုပြေပြေရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ကိုလာဂျင်အတွက် အကြိုပစ္စည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုင်လင်ဘီဂျဲလ်စ် hylan B gels အဖြစ်သို့ရောက်သွားတဲ့ ဟိုင်ယာလူရှီးနစ်အက်ဆစ်ကို ကြက်ဖရဲ့အမောက်တွေကနေ ထုတ်နုတ်ရယူပါတယ်။

ဘယ်အတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

ဟိုင်ယာလူရှီးနစ်အက်ဆစ်ဟာ ဈေးပျစ်တဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းဖြစ်ပြီး မျက်နှာပေါ်က ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့ အရေးအတွန့်အတွက် အထူးသင့်တော်တာကြောင့် ဟိုင်ယာလူရှီးနစ်အက်ဆစ်ဟာ ဇီပလတ်စ်အတွက် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့သွေးဓာတ်မတည့်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ကုမ္ပဏီကထုတ်ဝေတဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာစာတမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပေမယ့် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအရ ဟိုင်ယာလူရှီးနစ်အက်ဆစ်နဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်မှုဟာ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပွားတဲ့ရာခိုင်နှုန်းက ကိုလာဂျင်နဲ့သွေးဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပွားတဲ့ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုပြီးတော့နည်းပြီး ၂ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ အားနည်းချက်က ဘာလဲဆိုရင် ဂျဲလ်ရဲ့အရည်ကျဲပုံစံရယ်လို့ မရှိတာကြောင့် အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ အရေးအကြောင်းလေးတွေကို မဖြည့်ပေးနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ အရေနှောအရည်ထဲမှာ ထုံဆေးမပါ

တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်လို့ရှိရင် ထုံဆေးကို သီးခြားထိုးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ

သွေးခါတ်မတည့်မှုဖြစ်ပွားမယ့် အလားအလာတွေက ပထမဆုံး မျှော်လင့်ထားတာထက် ပိုပြီးတော့များပြားပါတယ်။ ကိုလာဂျင်အတွက် ပြုလုပ်ခဲ့သလိုပဲ ဟိုင်ယာလူရိုးနစ်ဆက်ဆစ်ကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ရပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုစမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ အပ်သွင်းတဲ့နေရာမှာ ရောင်အန်းအန်းဖြစ် တာလေး ရှိလာပြီး အများဆုံးနှစ်ရက်ကနေ သုံးရက်ဆိုရင် ပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေ ဆေးထိုးပြီးဖြစ်လာနိုင်တဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ အန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြာမြင့်ချိန်တွေဟာ ကိုလာဂျင်မှာပြောခဲ့သလိုပါပဲ။

အဆီရွှေ့ပြောင်းမှု Fat transfer

အဆီရွှေ့ပြောင်းမှုရဲ့လုပ်နည်းကိုင်နည်းမှာ ခွဲစိတ်မှုကနေ ဖယ်ထုတ် လိုက်တဲ့အဆီ ဒါမှမဟုတ် အဆီစုပ်ယူမှု liposuction လုပ်ရင်းကနေ ထွက်လာတဲ့အဆီကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်ပါတယ်။

ဘယ်အတွက်အသုံးပြုသလဲ

တကယ်လို့ ရယ်လိုက်ရင် တအားနက်ရှိုင်းသွားတဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေ သင့်မှာရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ပါးရိုးကျုံ့မှုတွေဟာ သင့်မှာရှိနေတယ် ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သိပ်နက်ရှိုင်းတဲ့ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေ သင့်မှာရှိနေတယ် ဆိုရင် အဲ့ဒီနေရာတွေကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ခန္ဓာကိုယ်အဆီတွေနဲ့ ဖြည့်ပေး လိုက်ခြင်းဟာ သင်ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့် ကိုယ်ပိုင်တစ်သျှူးကို အသုံးပြုခြင်းမှာ အားသာချက်တွေရော အားနည်းချက် တွေပါ ရှိကြပါတယ်။

သင်ရှားတဲ့အားသာချက်ကတော့ သွေးဓာတ်မတည့်မှု ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်မှု ထုံးဝမဖြစ်ပေါ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အားနည်းချက် ကတော့ တခြားနေရာကနေ ယူထားတဲ့အဆီ သင့်မှာ ပထမဆုံးရှိလာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထုပ်နည်းကိုင်နည်း

သင့်ကို အဆီထိုးနှံခြင်း မပြုလုပ်သေးခင် အဆီကို ဦးစွာပထမ ကောက်ယဲသိမ်းနုံရိတ်သိမ်းသလို ပြုလုပ်ပေးရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြု လုပ်တာကို ဟာဗက်စ် harvest လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အမျိုးသားတစ်ဦး ဖြစ်ရင် သင်ရဲ့ဗိုက် ဒါမှမဟုတ် နံပိုင်း သင်ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ရင် သင့်ရဲ့ပေါင်များ ကို ထုံဆေးပေးပြီး အဲဒီအထဲကို သေးငယ်ပြီးနူးညံ့တဲ့ အပ်တချောင်း ထည့်သွင်း ပေးပါတယ်။ ထုံဆေး သွေးကြောကျုံ့ဝင်စေတဲ့ အက်ပီနီဖရင်နဲ့ ဆိုဒီယမ် ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်တို့ကို အပ်ထဲကနေ ထည့်သွင်းပါတယ်။ ပြီးရင် အဆီကို အဲဒီအပ်ထဲကနေပဲ ပြန်ထုတ်ယူပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါမှာတော့ ဒဏ်ရာကို တစ်ချက်ချုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာရင် အနာကျက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ချက်ချင်းကြီး မလိုအပ်သေးတဲ့အဆီကို သေသေချာချာ အညွှန်း ကာယ်ပေးထားပြီး လုံခြုံတဲ့အိတ်များမှာ ထည့်သွင်းထုပ်ပိုးပြီး နောင်အခါသုံး ဖို့အတွက် အဲဒီအိတ်များကို အေးခဲအောင် ပြုလုပ်ပေးထားရပါတယ်။ (လာမယ့် တစ်နှစ်အထိအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။) အသုံးပြုမယ့်အဆီကို နူးညံ့တဲ့ တစ်ဖက် ဆေးပြွန်တစ်ခုထဲမှာ ဖြည့်ပါတယ်။ ဒီပြွန်ကို ကင်ညူလာ canula လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ အဲဒီကနေမှ ဒါးမစ်စ်အလွှာအောက်ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် အရေပြားအောက် ဘက်မှာရှိတဲ့ အဆီလွှာရှိတဲ့နေရာကို အဆီဖြည့်သွင်းပေးပါတယ်။

ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်မည်လဲ

သင့်မှာ ယောင်အန်းမှု ဒါမှမဟုတ် ဖူးယောင်မှုနဲ့ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ မသက်သာခံစားရမှု ရှိနိုင်ပေမယ့် နာရီအနည်းငယ်ကြာရင် ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ

တကယ်လို့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းသာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်မယ်သာဆိုရင် အဆီထုတ်ယူတဲ့နေရာမှာ သိသိသာသာချိုင့်ဝင်တာမျိုး မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေ မယ့် ယောင်အန်းမှု နည်းနည်းပါးပါး ရှိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ထုတ်ယူတဲ့ အဆီကို အရေပြားအောက်မှာ အဆီအင်မတန်နည်းပါးတဲ့ နှုတ်ခမ်းတို့ ဒါမှ မဟုတ် မျက်လုံးပတ်ပတ်လည်တို့လို မျက်နှာရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေထဲ ထိုးနှံထည့် သွင်းမယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အဖုအလုံးတွေဖြစ်လာမယ့် အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်များဟာ ဒီလိုနေရာတွေမှာ အဆီထိုးနှံတဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ပေးလေ့ မရှိကြပါဘူး။

ကြာမြင့်ချိန်

အဆီပြောင်းရွှေ့မှုများဟာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ဖေးလာများထက် ပိုပြီးတော့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံလေ့ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် ပါးပြင်တို့ အနာရွတ်တို့လို လှုပ်ရှားမှုများများစားစားမရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ အဆီကိုဖြည့်တယ်ဆိုရင် ကြာကြာခံပါတယ်။ လူနာအများစုဟာ နှစ်နှစ်မှသုံးနှစ်အထိ ဘာမှထပ်မလိုတော့ပါဘူး။

အိုင်ဆိုလာဂျင် Isolagen

တကယ်လို့ သင်ဟာ နွားကနေထုတ်ယူရရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်ကို သင့်အရေပြားထဲထည့်ဖို့ မစဥ်းစားချင်ဘူးဆိုရင် တခြားရွေးချယ်စရာ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကိုလာဂျင်ကို ထိုးနှံထည့်သွင်းဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်ဆိုလာဂျင်ဆိုတာက ဝန်ဆောင်မှုသစ်တစ်ခုရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်နာမည် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝန်ဆောင်မှုသစ်က ဘာလုပ်ပေးသလဲဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မမြင်ရတဲ့နေရာ တစ်နေရာကနေပြီးတော့ ၃ ကီလီမီတာရှိတဲ့ သင့်အရေပြားနမူနာကို ယူပြီး ဒီအရေပြားနမူနာကို ကုမ္ပဏီရဲ့ဓာတ်ခွဲခန်းကို ပို့ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီဓာတ်ခွဲခန်းမှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သင့်ကိုယ်ပိုင်ကိုလာဂျင်တွေနဲ့ ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဖိုင်ဘရိုဘလတ်စ် fibroblasts တွေကို မွေးမြူပေး ပါတယ်။ သီတင်းပတ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ပွားယူထားတဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကိုလာဂျင်တွေကို သင့်ဆရာဝန်ထံ ပြန်လည်ပေးပို့ ပေးပါလိမ့် မယ်။

ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

အိုင်ဆိုလာဂျင်ကို မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့မျဉ်းကြောင်း ပြီးတဲ့ မျဉ်းကြောင်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းမျဉ်းကြောင်းတွေကို ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုသလို နှုတ်ခမ်းတွေကိုဖောင်းကြွလာအောင် ပုံဖော်တဲ့နေရာမှာလည်း အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ချိုင့်နေတဲ့အနာရွတ်တွေကို ဖြည့်ပေးတဲ့နေရာမှာလည်း အသုံးပြုပါတယ်။

လုပ်ပုံကိုင်နည်း

အိုင်ဆိုလာဂျင်အတွက် လုပ်ပုံကိုင်နည်းက ကိုလာဂျင်အတွက် လုပ်ပုံကိုင်နည်း အတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းဘာဖြစ်လာမည်လဲ

ဖူးယောင်တဲ့တုံ့ပြန်မှုများဟာ နွားကိုလာဂျင်အတွက်တုံ့ပြန်မှုများနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

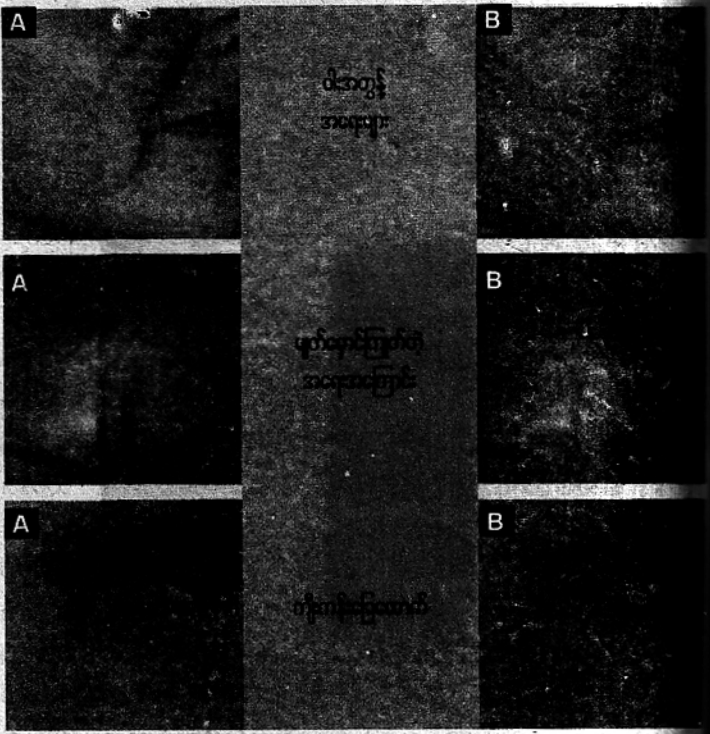
ကြာမြင့်ချိန်

ကုမ္ပဏီကထုတ်ပြန်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းများအရ အိုင်ဆိုလာဂျင်ဟာ နွားကိုလာဂျင်ထက် ပိုပြီးတော့ ကြာရှည်ခံတယ်လို့ ဆိုထားပေမယ့် ဝန်ဆောင်မှု အသစ်နေနဲ့ အချိန်ကြာမြင့်မှုကို မှန်းဆဖို့ခက်ပါတယ်။

ဘိုတောက်ဇ် Botax

အမှန်တကယ်ပြောရရင် ဘိုတောက်ဇ်ဟာ ဖေးလာတစ်မျိုး လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘိုတောက်ဇ်ကို အရေပြားထဲထိုးနှံရတယ် ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ ဘိုတောက်ဇ်ဟာ မျဉ်းကြောင်းတွေကိုဖျောက်ပေးပြီး အသားအရေကို ချောမွေ့ စေတယ် ဆိုတဲ့အချက်တို့ကြောင့် ဘိုတောက်ဇ်ကို ဒီအခန်းကဏ္ဍမှာ ထည့်သွင်း ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိုတူလိုင်နမ်မ် botulinum ဆိုတဲ့ အဆိပ်အတောက်ကို အသုံးပြုဖို့စိတ်ကူးစိတ်သန်းဟာ ၁၉၇၀ ဝန်းကျင်နှစ်များမှာ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမှာရှိတဲ့ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာအေလန်စကော့ Dr Alan Scott က ဒီစိတ်ကူးကို အကောင် အထည်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်အချိန်မှာဖြစ်ပွားတဲ့ မျက်စိစွေစောင်းမှုကိုပြုပြင်ဖို့ သူဟာ မခွဲစိတ်ရတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေရင်းနဲ့ ဘိုတူလိုင် နမ်မ်အဆိပ်အတောက် ကို မျက်စိကျခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ နောက်၁၅နှစ် လောက်အကြာမှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များနဲ့ ပလတ်စတစ်ဆာဂျင်များဟာ အရေးအတွန့် တွေအပေါ် ဘိုတောက်ဇ်ရဲ့ဖြေလျှော့နိုင်စွမ်းကို စတင်ပြီး တွေ့ရှိလာပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘိုတောက်ဇ်ဟာ ဘိုတူလိုင်နမ်မ်အဆိပ်အတောက်ကနေ ဆင်းသက်လာပါတယ်။ ဘိုတူလိုင်နမ်မ်ဟာ အသက်ရန်ရှာတဲ့ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အဆိပ်အတောက်ပါပဲ။ ဘက်တီးရီးယားပိုး တစ်မျိုးက ဒီအဆိပ်ကို ထုပ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီအဆိပ်ကို အဆင့်မြင့်မားစွာ သန့်စင်ပြီး အဆိပ်ရဲ့ပြင်းအားကိုလျှော့ပေးလိုက်ပြီးတော့ ဘိုတောက်ဇ်ကို ထုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဘိုတောက်ဇ်ကို မျက်စိထောင့်တွေမှာ ကျီးကန်းခြေထောက် တွေကိုဖြစ်စေတဲ့ ကြွက်သားတွေ နဖူးမှာ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အရေးအတွန့်တွေ ဖြစ်စေတဲ့ ကြွက်သားတွေ ဒါမှမဟုတ် လွန်လွန်ကဲကဲ နှုတ်ခမ်းစူခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ကြွက်သားတွေထဲကို ထိုးနှံပေးပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်ဟာ ထိုးနှံ ပေးလိုက်တဲ့ ကြွက်သားထဲမှာပဲ ကိန်းအောင်းနေတာကြောင့် ဘိုတောက်ဇ်မှာ ဇယ်ိအာရုံကြောစနစ်အပေါ် ဘာသက်ရောက်မှုမှ မရှိပါဘူး။ ဆေးထိုးပြီးတဲ့ နောက် ၇ရက်ကနေ၁၀ရက်အထိ ကြာတဲ့အခါ ကြွက်သားဆီကိုအာရုံကြော သတင်းပေးပို့မှုတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့နည်းလာပါတယ်။ အရေး အတွန့်ဟာ ပျော့သွားချင် ပျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သက်ရောက်မှုဟာ ယာယီသဘောမျှသာဖြစ်ပြီး ၃လကနေ၈လအထိ ကြာမြင့်တဲ့နောက်ပိုင်း အာရုံကြောတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပြန်လည်ရရှိလာကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်မှာတော့ ဘိုတောက်ဇ်ဟာ မျက်နှာအရေးအတွန့်တွေကို ကာကွယ်မှုနဲ့ကုသမှုအပိုင်းမှာ အကုန်အစင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ ဘိုတောက်ဇ်ဟာ ရေပန်းအစားဆုံး ထုပ်ကုန်ကိုင်းနည်းအဖြစ် အချိန်တိုအတွင်းမှာ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။



ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

ယခုဆိုရင် မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့မျဉ်းကြောင်းနဲ့ ကန့်လန့် ဖြတ်မျဉ်း ကြောင်းများ အပါအဝင် နဖူးပေါ်မှာရှိတဲ့အရေးအကြောင်းတွေ မျက်လုံးပတ်ပတ် လည်မှာရှိတဲ့အရေးအကြောင်းတွေ အပေါ်နှုတ်ခမ်းမှာဖြစ်တဲ့ အရေးအကြောင်း တွေနဲ့ လည်ပင်းမှာရှိတဲ့အရေးအကြောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကြွက်သားများ

ကို အကြောသေစေဖို့ ဘိုတောက်ဇ်ကို အသုံးပြုနေကြပါပြီ။

လုပ်နည်းကိုင်နည်း

သင်ဟာ ဘိုတောက်ဇ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ်ထိုးနှံတာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကြွက်သားထဲကိုအပ်သွင်းရမယ့် နေရာအတိအကျကို သိရှိဖို့အတွက် သင့်ဆရာဝန်ဟာ အီလက်ထရိုမိုင်အိုဂရမ်မ် electromyogram (EMG) နဲ့ အဲ့ဒီနေရာကိုဆက်သွယ်ပြီး စမ်းသပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုသိရှိပြီးရင် ဆေးရည်ကို ကြွက်သားထဲ ထိုးနှံပေးလို့ ရပါပြီ။ ဆေးရည်ထဲမှာ ထုံဆေး မပါပါဘူး။ ဆေးရည်ထိုးနှံလိုက်တဲ့အခါ ပျားတုပ်သလို စစ်ခနဲ နည်းနည်းနာတာကလွဲလို့ ခံနိုင်လောက်တဲ့ နာကျင်မှုမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံကြောတွေ လုံးဝအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့သည့်အထိ ၁၀ရက်လောက် အချိန်ယူပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ သင့်အနေနဲ့ ဘာထူးခြားမှု ကိုမှု ခံစားရလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ အမိပွါယ်ဖော်ပြမှု လုံးဝမရှိတဲ့ပုံ ဖြစ်လာမည်လားလို့ လူနာအတော်များက စိတ်ပူကြပါတယ်။ တကယ်လို့ လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမရှိခြင်းဟာ စိုးရိမ်ပူပန်စရာတစ်ခု ဖြစ်နေဆဲပဲဆိုရင် ကြွက်သားကိုအားနည်းစေဖို့ထိုးနှံပေးတဲ့ ဆေးချိန်ပမာဏနဲ့ ဘယ်လောက်အနက် depth အထိ ထိုးနှံပေးတယ် ဆိုတာတွေကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်လာပါမည်လဲ

တကယ်လို့ သင်ဟာ ဖူးရောင်ဖို့လွယ်ကူတဲ့ လူတစ်ဦးဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်မှာ အရောင်ဖျော့တဲ့အမှတ်အသားတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ၂ရက်၃ရက် ကြာရင် ဒါတွေက ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အလားတူပဲ ဆေးထိုးတဲ့နေရာတွေမှာလည်း နည်းနည်းပါးပါးယောင်လာတာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်များ

သွေးခာတ်မတည့်ခြင်းဟာ အင်မတန်ဖြစ်ခဲလှတဲ့ အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတစ်ခုက မျက်ခွံတစ်ဖက် အနည်းငယ်တွဲကျခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ၀.၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုပြီးလျော့နည်းတဲ့ အန္တရာယ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သီတင်းပတ် နှစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ မျက်ခွံတွဲကျခြင်းဟာ သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ကြာမြင့်ချိန်

နဖူးမှာပေါ်တဲ့ ဒေါင်လိုက်အရေးအတွန့်များ အကြောသေခြင်းဟာ ၃ကနေ ၄လအထိ ကြာလေ့ရှိပါတယ်။ နဖူးပေါ်က ကန့်လန့် ဖြတ်အရေးတွန့်တွေမှာ အကြောသေခြင်းဟာ အဲ့ဒီထက် နည်းနည်းပိုကြာပါတယ်။

နှစ်အတန်ကြာခံတဲ့ ဖေးလာစ်များ
Semi-permanent fillers

အယ်လ်လိုဒမ်မ် Alloderm

အသစ်ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ဖေးလာစ်တွေထဲမှာ အယ်လ်လိုဒမ်မ်ဟာ တစ်ခုပါဝင်ပါတယ်။ အယ်လ်လိုဒမ်မ်ဆိုတာက ဆေးပညာအရ decellurized collagenous graft ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးစကားနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောရမယ်ဆိုရင် လူသေအလောင်းတစ်ခုက ရယူထားတဲ့အရေပြားကို စီရင်မွမ်းမံထားတဲ့ အပိုင်းအစတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ အရေပြားဘဏ် skin bankဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အရေပြားနမူနာကို အရေပြားဘဏ်ကနေရယူပြီး အရေပြားထဲမှာပါတဲ့ ကိုလာဂျင်မဟုတ်တဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားပါတယ်။

ကိုလာဂျင်သက်သက်ရယူပြီး သူ့ကို သန့်စင်ပါတယ်။ ပြီးရင် ကိုလာဂျင်ကို ခြောက်သွေ့စေပြီး အချပ်အပြားကလေးတွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်ဟာ အဲဒီကိုလာဂျင်အချပ်အပြားကလေးတွေကို လိုအပ်တဲ့ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရရှိအောင် ဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် အနာရွတ်တွေအတွက်ဆိုရင် အဝိုင်းပြားကလေးတွေ မျဉ်းကြောင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် နှုတ်ခမ်းတွေအတွက်ဆိုရင် ရှည်မျော့မျော့အချောင်းကလေးတွေ စသဖြင့် ဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဘာအတွက် အသုံးပြုပါသလဲ

အခြေခံအားဖြင့်တော့ အယ်လ်လိုဒမ်မ်ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပန်ကန်ပြားလယ်ပုံသဏ္ဌာန် ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေကိုမြှင့်တင်ဖို့နဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေကို ပြန်လည်ပုံဖော်ဖို့အတွက် အယ်လ်လိုဒမ်မ်ဟာ အရေပြားခွဲစိတ်ကုသဆရာဝန် အတွက် အင်မတန်အသုံးတည့်တဲ့ ဖေးလာဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ပုံကိုင်နည်း

အယ်လ်လိုဒမ်မ်ဟာ သင့်အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဆေးရုံကို အခြောက်ထားတဲ့ အချပ်ပြားများအနေနဲ့ ရောက်လာပါတယ်။ သူ့ကိုမလိုအပ်သေးခင် နှာရီဝက်ကြိုတင်ပြီး အဲဒီအချပ်ပြားတွေကို ဆားရည်ထဲမှာပွလာတဲ့အထိ စိမ်ထားရပါတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီအချပ်ပြားတွေကို အနာရွတ်ရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် အတိုင်းရရှိအောင် လိုသလို ဖြတ်တောက်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် လိုအပ်တဲ့ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရရှိအောင် လိပ်ယူပါတယ်။ အရေပြားထဲကို အယ်လ်လိုဒမ်မ်ကို ထည့်သွင်းခြင်းဟာ အသေးစားခွဲစိတ်မှု

လို အပ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ဓားရောက်ရမယ့်အလွှာဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာ ဒါမှမဟုတ်ဒါးမစ်စ်နဲ့ ဆပ်ဘ်ကျူးတစ်စ်တို့ရဲ့ စပ်ကြားထဲအထိ ရောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်လာမည်လဲ

လူနာကို မေ့ဆေးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြုလုပ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း ယောင်အန်းမှုအချို့ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်များ

အသုံးပြုတဲ့တစ်သျှူးကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေငြင်းဆန်ဖယ်ထုတ်မယ့် အန္တရာယ် အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဒီဝတ္ထုပစ္စည်းကို ပြင်ပဝတ္ထုပစ္စည်းအဖြစ် မှတ်မိနိုင်ဖို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆထားကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားထိုးတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းဟာ အရေပြားထဲမှာ နေရာရွေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ အစားထိုးပစ္စည်းကို နေရာမြဲစေဖို့ တစ်ချက်ချုပ်ပေးထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အစားထိုးပစ္စည်းကို ထည့်သွင်းတဲ့နေရာမှာ ပိုးဝင်မယ့်အန္တရာယ်ကလည်း ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ကြာမြင့်ချိန်

အရေပြားဟာ အယ်လ်လိုဒမ်မ်အစားထိုးပစ္စည်းကို ရှင်သန်ကြီးထွား လာအောင် ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်တာကြောင့် ရလဒ်များဟာ တစ်သက်လုံး အမြဲရှိသွားမယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရပ်ကို သက်သေ ပြထားတာ မရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အနာရွတ်တွေမှာတော့ ရလဒ်များဟာ ၁၈လ ကနေ ၃-၄ နှစ်အထိ ကြာမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။

တည်မြဲတဲ့ဖေးလာစ်များ Permanent fillers

တကယ်လို့ သင်ဟာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ဖေးလာစ်တွေကို သုံးရတာ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးတော့ ကြာကြာခံမယ့် ဖေးလာတစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြုချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဒီအမျိုးအစားဖေးလာကို ပထမဆုံးကြိုးစားကြည့်ရပါလိမ့်မယ် ။ ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေကို ပြုပြင်ဖို့နဲ့ နှုတ်ခမ်းထူထဲအောင် ပြုလုပ်ဖို့အတွက် ဆော့ဖ်ဖောင်မ်ဟာ ကုသမှု အသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆော့ဖ်ဖောင်မ်ဟာ ဆေးထိုးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွဲစိတ်ပြီးတော့ အစားထိုးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျဉ်းကြောင်းရဲ့အစွန်း တစ်ဖက်စီမှာ နှစ်မီလီမီတာလောက်ရှည်လျားတဲ့ ခွဲကြောင်းနှစ်ခု လိုအပ်ပါတယ်။ ဆော့ဖ်ဖောင်မ်ဆိုတာက ပျော့ပျောင်းတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ် ။ အရေပြားတစ်သျှူးက သူ့အထဲကို ဖောက်မဝင်ပါဘူး။ အဲ့ဒါက ဘာကိုဆိုလို သလဲဆိုရင် လိုအပ်လို့ရှိရင် ဆောမ်ဖောင်မ်ကို နောင်တစ်ချိန်မှာ လွယ်ကူစွာ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အစားထိုးပစ္စည်းဟာ အခေါင်းပါတဲ့ပြွန်တစ်ခု ဖြစ်ပေမယ်လို့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်တစ်သျှူးသစ်ဟာ အစားထိုးပစ္စည်းရဲ့အလယ်ခေါင်ထဲကို ကြီးထွားလာပါတယ် ။ ဒီလိုကြီးထွားလာတဲ့တစ်သျှူးသစ်ဟာ အစားထိုးပစ္စည်းကို နေရာမှာ ခြေကုပ်မြဲစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တကယ်လို့ အစားထိုးပစ္စည်းကို ပြန်ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကျန်ရှိခဲ့တဲ့တစ်သျှူးသစ်ဟာ အစားထိုးပစ္စည်း မထည့်သွင်းခင်အခြေအနေထက် ထောက်ကန်မှုကို ပိုပြီးတော့ ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

နှာခေါင်းကနေ နှုတ်ခမ်းထောင့်များဆီကိုကွေးကျတဲ့ ပြုံးရယ်တဲ့ မျဉ်းကြောင်းများ နှုတ်ခမ်းထောင့်များကနေ မေးစေ့အထိကွေးကျတဲ့ မျဉ်းကြောင်း

များ ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့မျဉ်းကြောင်းများ ၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနဲ့အောက်နှုတ်ခမ်း ကြီးမားစေရေးတို့အတွက် ဆော့မ်ဖောင်မ်ကို အသုံးပြုပါတယ်။

လုပ်ပုံကိုင်နည်း

စိတ်ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်ပေးထားတဲ့သင့်ကို ထုံဆေး ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီလိုထုံဆေးပေးတဲ့အခါ ခွဲစိတ်မယ့်နေရာမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောတွေကို လုံးဝအလုပ်မလုပ်စေဖို့ ထုံဆေးနဲ့ ပတ်ပတ်လည်ပိတ်ဆို့ ပေးရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာကို **ring block** လို့ ခေါ်ပါတယ် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဆေးထိုး ပြီးတဲ့နောက် နှစ်ပေါင်းများ စွာကြာတော့မှ သွေးခာတ်မတည့်တဲ့ ပြန်မှုတွေ က ပေါ်ပေါက်လာကြပါတယ်။ နီရဲခြင်းနဲ့ ရုပ်အဆင်းပျက်စေတဲ့ အလုံးအမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့လို လက္ခဏာ တွေပြသတဲ့ နှောင့်နှေးတဲ့တုံ့ ပြန်မှုတွေအတွက် ဆီလီကွန်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပတ်ဝန်း ကျင်မှာရှိတဲ့တစ်သျှူးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်းမရှိဘဲနဲ့ ဆီလီကွန်ချည်း သက်သက်ကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းလှတယ်ရယ်လို့ ဆီလီကွန်ဟာ နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားပါတယ်။ ရောင်ယမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကော်တီဇုမ်း ကုသမှု **cortisone therapy** ကို မကြာခဏ ဆိုသလို ရေရှည်လိုအပ်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီး ဆီလီကွန်အစေ့လေးတွေကို ပြန်လည်တွန်းထုတ် တယ်ဆိုတာကလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအစေ့ သေးသေးလေးတွေကို အရေပြားရဲ့ မျက်နှာပြင်ကို ဖြတ်ပြီး အပြင်ဘက်ကို ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၁)

လူနာအမည် - - - - ဒိုင်ယာနာ

အသက် - - - - - - ၄၇ နှစ်
ပြဿနာ - - - - နှုတ်ခမ်းများပါးလွှာလာခြင်းနဲ့ ချိုင့်နေတဲ့အနာရွတ်ရှိခြင်း
လုပ်ပုံကိုင်နည်း - - - ဟိုင်လာဖောင်မ် **Hylaform**
ရလဒ် - - - - - နှုတ်ခမ်းများကို ထူထဲစေခြင်းအတွက် အချိန် ၄ လကနေ ၆ လအထိ ကြာမြင့်ပြီး အနာရွတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်းဟာ ၁၈ လကြာမြင့်စွာ ခံခဲ့ပါတယ်။

အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ရဲ့ ဇာတ်လမ်း

ဒိုင်ယာနာရောက်လာပြီး ကုသမှုခံယူတဲ့ အခြေခံအကြောင်းက ချိုင့်နေတဲ့အနာရွတ်တစ်ခုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမရဲ့ နှုတ်ခမ်းများရဲ့ ပုပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သူမ စိတ်မချမ်းသာရဘူးလို့ ပြောပြပါတယ် ။ သူမရဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းတွေကို ထိန်းညှိပေးလိုက်ခြင်းဟာ မျက်လုံးကို အနာရွတ်ပေါ်ကနေ ဆွဲထုတ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆတာကြောင့် နှုတ်ခမ်းတွေကိုရော အနာရွတ်ကိုပါကုသဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ ဒီလိုကုသမှုကို ပထမဆုံးအကြိမ်ခံယူတာ ဖြစ်တာကြောင့် ဒိုင်ယာနာကို ဟိုင်ယာလူရိုးနစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဂျဲလ်ဖေးလာနဲ့ ကုသပေးဖို့ ကျွန်တော်ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ လွယ်ကူစိတ်ချရပြီး အသုံးပြုဖို့ မြန်ဆန်တဲ့အပြင် သူမက ရလဒ်တွေကို ကြိုက်သလား မကြိုက်သလား ဆန်းစစ်နိုင်မယ့်အခွင့်အရေးကိုပေးနိုင်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထုံးဆေးခရင်မ်ကိုသုံးဖို့ သူမဟာ ဆေးရုံကို တစ်နာရီစောပြီး ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့က ထုံဆေးကို ကုသပေးမယ့်နေရာထဲ ထိုးနှံပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာ ထုံသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ကျွန်တော်က ဟိုင်လာဖောင်မ်ကို အပေါ်ဘက်ဒါးမစ်ထဲကို နှုတ်ခမ်းနဲ့ အနာရွတ်တို့ရဲ့ အရှည်အတိုင်း

လိုက်ပြီးတော့ ထိုးနှံပေးပါတယ်။ အပ်ကိုပြန်နှုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဂျဲလ်ဟာ အရေပြားထဲမှာ သူ့အရည်အတိုင်း ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။ သုံးစွဲတဲ့ဆေး ချိန်ပမာဏဟာ လူနာလိုချင်တဲ့ ပြုပြင်မှုပမာဏအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဒိုင်ယာနာက နည်းနည်းကလေးပဲ ဖောင်းစေချင်တာကြောင့် ကျွန်တော်ကလည်း ဂျဲပမာဏကို လျှော့ပြီး အသုံးပြုပေးရပါတယ်။

လူနာရဲ့ ဇာတ်လမ်း

ရေယုန်ပေါက်တာကြောင့် ကျန်ခဲ့တဲ့ အနာရွတ်တစ်ခုဟာ ကျွန်မပါး စပ်ရဲ့ ထောင့်စွန်းတစ်ဖက်ကို ဆွဲချနေပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်မ မနှစ်သက်ပါဘူး။ လူတွေက ကျွန်မကို မျက်နှာမသာယာပါလားလို့ မေးကြတယ် ။ ဒီအနာရွတ်ကို ပြုပြင်ပေးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မစုံစမ်းပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ ပါးလျှာနေတဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေကို ဖေးလာတစ်ခုတည်းနဲ့ ဖြည့်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဖြည့်ဖို့ လည်း စဉ်းစားပါတယ်။

ထုံဆေးခရင်မ်ကိုလူးဖို့ ဆေးရုံကို ကြိုသွားနှင့်ပါတယ်။ ရောက်တဲ့ အခါ ထုံဆေးများ ထိုးနှံပေးကြပါတယ်။ ထိုးဆေးတွေဟာ မနာကျင်စေပါဘူးလို့ ကျွန်မ မပြောလိုပါဘူး။ ထုံဆေးနဲ့ဂျဲလ်ထိုးဆေးများဟာ ကျွန်မကို မျက်ရည်စို့ ထွက် စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မခံနိုင်ပါတယ်။ နည်းနည်း ရောင်ကိုင်း နေတဲ့မျက်နှာနဲ့ပဲ့ ကျွန်မ အိမ်ကိုပြန်ခဲ့ပြီး " ငါများဘာလုပ်မိပါလိမ့် " လို့ ကျွန်မဘာသာ မေးကြည့်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နှစ်ရက်လောက်အကြာမှာ ရောင်ကိုင်းနေတာတွေ လျော့ကျသွားပါတယ်။

ကျွန်မက သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ကို ကျွန်မလုပ်ခဲ့ပြီးပြီ ဆိုတဲ့ အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးက ကွာခြား မှုကို သတိမထားမိခဲ့ကြပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်းကိုယ်တိုင်တောင် မရိပ်စားမိပါ

ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မကတော့ သိပါတယ်။ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာတာကို ကျွန်မခံစားရပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ပါးစပ်နား နဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းတွေကို မကြည့်တော့ပါဘူး။ ဟိုင်လာဖောင်မ်ထိုးဆေးတွေကို ကျွန်မ ထပ်ပြီးထိုးပါဦးမယ်။ အဲ့ဒါတွေပြီးရင်တော့ ပိုပြီးတော့ကြာရှည်ခံတဲ့ ဖေးလာကိုရွေးချယ်မယ်လို့ စိတ်ကူးမိပါတယ်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၂)

လူနာအမည် - - - ပေါ်လီ

အသက် - - - - ၃၄ နှစ်

ပြဿနာ - - - - မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့မျဉ်းကြောင်းများ

လုပ်ပုံကိုင်နည်း - - -ဘိုတောက်ဇ်ထိုးဆေး

ရလဒ် - - - - - မျက်မှောက်ကြုတ်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ ကော်ရူဂေတာကြွက်သား corrugator muscle အကြောသေမှုဟာ ၃လခံပါတယ် (ပထမဆုံး အကြိမ်ထိုးနှံခြင်းဟာ ဆက်လက်ထိုးနှံခြင်းတွေထက်ပိုပြီး ကြာရှည်ခံပါတယ်။)

အရေးပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ပေါ်လီမှာ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အမှတ်အသားများ မျိုးရိုးလိုက်ပြီးပါရှိပါတယ်။ ဒါအပြင် ပြင်းထန်တဲ့နေပူရှိန်အောက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာနဲ့ နေအိမ်ပြင်ပအား ကစားများ လေ့ကျင့်ခဲ့တာကလည်း ဒီအမှတ်အသားတွေပေါ်ဖို့ အားပေးနေကြပါတယ်။ သူမဟာ ကျန်းမာတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး

ဘိုတောက်ဇ်ရဲ့ဆေးစွမ်းပြမှုအပေါ် ဟန့်တားပေးတဲ့ ကြွက်သားဖြေလျော့ဆေး muscle relasant drugs တွေအပါအဝင် ဘာဆေးဝါးကိုမျှ စားသုံးနေသူမဟုတ်တာကြောင့် သူမဟာ ဘိုတောက်ဇ်နဲ့ကုသဖို့ သင့်တော်သူဖြစ် ပါတယ်။ သူမရဲ့မျက်ခုံးမွေးတွေဟာ နှစ်ဖက် ညီတူမျှတူဖြစ်ပြီး သူမမှာ ကောင်းကောင်းသန်စွမ်းတဲ့ ကော်ရုဂေတာကြွက်သား ရှိနေပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘိုတောက်ဇ်ဟာ မျက်မှောင်ကြုတ် တဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေကုသဖို့ တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီးပျစ်နှစ်တဲ့ ဗီပလတ်စ်တိုလို ဖေးလာတွေကို နဖူးပြင်ထဲ မထိုးနှံနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီဆေးရည်တွေက နဖူးပြင်မှာရှိတဲ့သွေးကြောကလေးတွေထဲကို စိမ့်ဝင်နိုင်ပြီး အနာရွတ်ဖြစ်စေနိုင်လို့ပါပဲ။ နဖူးပြင်မှာ အရိုးဟာ အရေပြားနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေလေတော့ တည်မြဲတဲ့ဖေးလာစ်တွေအစားထိုးပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းခြင်းဟာ မြင်သာတဲ့အဖုအလုံးများကို နဖူးမှာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

မျက်ခွံနည်းနည်းတွဲကျဖို့အခွင့်အလမ်းဟာ လူ၄၀၀မှာ တစ်ဦးမှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပြီး ဒီလိုမျက်ခွံတွဲကျခြင်းဟာ သီတင်းပတ်နှစ်ပတ်လောက်ပဲ ကြာမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော်အနေနဲ့ ပြောပြပါတယ်။ ကြွက်သားရဲ့ အသန်စွမ်းဆုံးနေရာကို ရှာဖွေဖို့အတွက် ကျွန်တော်ဟာ EMG တစ်ခုနဲ့ဆက်သွယ်လိုက်ပြီး ဘိုတောက်ဇ်ကို ကြွက်သားရဲ့နေရာ ငါးနေရာထဲ ထိုးနှံပေးလိုက်ပါတယ်။ သူမမှာရှိတဲ့ သန်စွမ်းတဲ့ကော်ရုဂေတာကြွက်သားအတွက် ဆေးအာနိသင်ဟာ သုံးလလောက်ပဲ ပြဿနာမှာဖြစ်ပြီး မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အမှတ်အသားတွေ ပြန်မပေါ်ခင် ဘိုတောက်ဇ်ဆေးပြန်ထိုးတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်က သူမကို အကြံပြုခဲ့ပါတယ်။

လူနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မရဲ့နဖူးပြင်မှာ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့ အမှတ်အသားနှစ်ခု ပေါ်နေ

တာကို ကျွန်မရှုံမုန်းလွန်းလို့ ကျွန်မဟာ အဲ့ဒါတွေကို မိတ်ကပ်နဲ့ ဖုံးဖိပေးခဲ့ရပါတယ်။ ဘိုတောက်စ်ရဲ့ ဆေးစွမ်းအာနိသင်ဟာ ယာယီသဘောပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုပေမယ့် ကျွန်မအတွက်တော့ ဘိုတောက်စ်ဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အဖော်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးထိုးတာတွေက ကျွန်မဆေးထိုးခံခဲ့ဖူးတာတွေထက် ပိုပြီးတော့နာပါတယ်။ နောက်ထပ် ဂရက်ကနေ ၁၀ရက်ကြာတဲ့အခါ အကြောသေမှုဖြစ်လာတာကြောင့် မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့ အမှတ်အသားတွေ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မမျက်မှောင်ကြုတ်ကြည့်ပေမယ့် မရတော့ပါဘူး။ နောက်သီတင်းပတ်အနည်းငယ် ကြာတဲ့အခါ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့မျဉ်းကြောင်းကိုတိုင်းတာကြည့်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ လုံးဝကို ပြားချပ်နေပါပြီ။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၃)

လူနာအမည် - - - - စင်သီယာ

အသက် - - - - ၅၇ နှစ်

ပြဿနာ - - - - နှုတ်ခမ်းတွေပါးလွှာလာခြင်းနဲ့
အပေါ်နှုတ်ခမ်းမျဉ်းကြောင်းများရှိလာခြင်း

လုပ်နည်းကိုင်နည်း - ဆောဖ်ဖောင်မ်အစားထိုးခြင်း

ရလဒ် - - - - တည်မြဲတဲ့ နှုတ်ခမ်းကြီးထွားမှု

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ငယ်ရွယ်သူတွေရဲ့နှုတ်ခမ်းကို ခပ်ထူထူဖြစ်စေတဲ့ အောက်ခံအဆီပြင်ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပါးလွှာသည်ထက် ပါးလွှာလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလူနာမှာ ပါးလွှာနေတဲ့နှုတ်ခမ်းတွေ ရှိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလူနာအနေနဲ့ ထပ်ပြန်တလဲလဲပြုလုပ်တဲ့ ယာယီဖေးလာစ်တွေကို အကုန်မခံချင်တာကြောင့် ကျွန်တော်က အွန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ဆောဖ်ဖောင်မ် တည်မြဲဖေးလာကို အညွှန်းပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒီဖေးလာက နှုတ်ခမ်းများကို ပိုပြီးတော့ တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်စေပြီး အပေါ်နှုတ်ခမ်းမျဉ်းကြောင်းများကို နက်ရှိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းကတော့ ခွဲစိတ်နည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါကို ထုံဆေးပေးပြီး ပြုလုပ်ပါတယ်။ အစားသွင်းပစ္စည်းရဲ့ အနေအထား ကို အမှတ်အသားပေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ထုံဆေးတချို့လူးပေးထားတဲ့ နေရာ ပေါ်မှာ ထုံဆေးထိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်က အပေါ်ဘက်မှာအစားသွင်း ပစ္စည်း ၁၂ခုနဲ့ အောက်ဘက်မှာ အစားသွင်းပစ္စည်းတစ်ခု ထည့်သွင်းပြီး ပြီးတဲ့အခါ ring block လို့ခေါ်တဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်နေရာတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အာရုံကြော တစ်သျှူး လုံးဝပိတ်ဆို့တာကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

ခွဲကြောင်းတွေကို ၄မီလီမီတာ(တစ်လက်မ၏ ဂပုံတစ်ပုံ) ဖြတ်တဲ့ အပ်နဲ့ ပြုလုပ်ပြီး အစားထိုးပစ္စည်း သယ်ဆောင်ထားတဲ့ထရိုကာကို နှုတ်ခမ်း တစ်လျှောက် ဒါးမစ်စ်အလွှာအောက်ပိုင်းမှာ ထည့်သွင်းလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတဲ့ အခါ ကျွန်တော်က အရေပြားနဲ့အစားထိုးပစ္စည်းတို့ကို ဆွဲတင်းလိုက်ပါတယ်။ အစားထိုးပစ္စည်းရဲ့အစွန်းတွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့ပြီး စိတ်ချရမယ့် နေရာမှာထားရှိပြီး ချုပ်ရိုးတစ်ချောင်း ဒါမှမဟုတ် နှစ်ချောင်းနဲ့ ပိတ်လိုက်ပါ တယ်။ ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်းဟာ နာရီဝက်လောက် အချိန်ယူပါတယ်။

စင်သီယာဟာ မိတ်ကပ်ကို ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲလိမ်းနိုင်ပြီး အလုပ်ခွင် ကိုပြန်သွားပါတယ်။ ချုပ်ရိုးတွေဖြေဖို့ နောက်၅ရက်ကြာတဲ့အခါ သူမဟာ ပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

လူနာ၏ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မမှာ ဖူးဖူးယောင်ယောင်ဖြစ်တဲ့နှုတ်ခမ်းမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့နှုတ်ခမ်းတွေဟာ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ပါးလွှာလာပါတယ်။ ကျွန်မပါးစပ်ရဲ့ထောင့်စွန်းများဟာ အောက်ဘက်ကျနေပြီး ကျွန်မရဲ့ အပေါ် နှုတ်ခမ်းအပေါ်မှာ မျဉ်းကြောင်းတွေ ရှိလာပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ကျွန်မတို့ဟာ ယာယီဖေးလာ တစ်ခု အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပေမယ့် ပုံမှန်သွားလုပ်နေရမယ့် ယာယီဖေးလာ အတွက် ကျွန်မဟာက အချိန်နဲ့ငွေကို မဖြုန်းချင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆော့ဖ် ဖောင်မ်အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။

နေလယ်စာထမင်းစားချိန်အတွင်း ကျွန်မဟာ ဆေးရုံကိုရောက်လာခဲ့ပြီ း ဆေးထိုးပေးတာတွေကို ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မခံစားရသမျှက နည်းနည်း ပါးပါး ဆုပ်ဆွဲထားသလောက်ပါပဲ။ ပြီးတာနဲ့ချက်ချင်းပဲ ကျွန်မ အလုပ်ပြန်ဆင်း ပါတယ်။ ရောင်ကိုင်းမှုဟာ တတိယမြောက်နေမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်ပေမယ့် အညိုအမည်း စွဲတာတွေ ဘာတွေ ကျွန်မမှာ မရှိပါဘူး။ နောက်နှစ်ရက်လောက်နေတော့ သက်သာသွားပါတယ်။ ငါးရက်မြောက်နေမှာ ချုပ်ရိုးဖြည်လိုက်တဲ့အခါ အနာ ကျက်နေပါပြီ။

ကျွန်မမိတ်ဆွေတွေက ကျွန်မကိုတွေ့တဲ့အခါ အမှန်တကယ်ပဲ ကြည့် လို့ ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ဝမ်းသာအားရ ပြောကြပါတယ်။ အခုဆို ကျွန်မနဖူး ပေါ်က မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့ အမှတ်အသားတွေအတွက် ဘိုတောက်စ်ထိုးဖို့ ကျွန်မစီစဉ်နေပါတယ်။

ကျော်သက်နိုင် စာပေ

အခန်း(၈)

အရေခွံနွှာခြင်း

The peeling

သင့်အရေပြားဟာ နုပျိုတဲ့လက္ခဏာတွေကို ဆုံးရှုံးပြီလို့ သင်ခံစားရတာမျိုးဟာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် သင့်မျက်နှာကို ခွဲစိတ်စားနဲ့ အခွဲမခံချင်ဘူးဆိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပိုပြီးတော့နုပျိုပြီး ပိုပြီးတော့စိုပြည်တောက်ပတဲ့ အသားအရေမျိုးဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ အရေပြားမျက်နှာပြင်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံပေးတဲ့ နည်းစနစ် resurfacing procedure ဟာ သင့်ရဲ့တွန့်လိမ်နေတဲ့အရေပြားကို ဖယ်ရှားပေးပြီး အဲ့ဒီနေရာမှာ ပိုပြီးချောမွေ့တဲ့ အရေပြားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်နဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေက ကွာခြားပေမယ့် အရေခွံနွှာခြင်း ဒါမှမဟုတ် အရေပြားမျက်နှာပြင် ပြုပြင်မွမ်းမံပေးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အတူတူပါပဲ။ အရေပြားအလွှာတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တခြားအင်္ဂါအချို့တို့နဲ့ မတူတဲ့အချက်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့အရေပြားဟာ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ နာလန်ထူနိုင်တဲ့သတ္တိများကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းက အကိုင်းအခက်တွေချိုင်တဲ့နည်းနဲ့ သွားတူပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်တဲ့ကြီးထွားမှုကို ရယူဖို့အတွက် အရေပြားအလွှာတွေကို

ပါးပါးလေး နွာထုတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အက်ပီးဒါးမစ်စ်အလွှာကို ဖယ်ထုတ်မယ်ဆိုရင် ဒီအလွှာက ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါပဲ။ တကယ်တမ်းပြောရရင် အခြေခံက သင့်အရေပြားကို အသစ်ပြန်ဖြစ်စေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာကို ခွာချလိုက်ခြင်းဟာ uv ရောင်ခြည်ရဲ့ ထိခိုက်ဖျက်ဆီးမှုကို ခံနေရတဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာက ဆဲလ်တွေရဲ့မျိုးဆက်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနာကျက်တဲ့ဖြစ်စဉ် ပြည့်စုံတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်စုစုပေါင်းရလဒ်ဟာ ပိုပြီးတော့နုပျိုတဲ့ အသားအရေ ရှိလာရုံသာမက ပိုပြီးတော့ ငယ်ရွယ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာကဆဲလ်တွေဟာ ဆဲလ်အသစ်တွေဖြစ်ကြပြီး ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာ သူ့ကို တောင့်တောင့်တင်းတင်းဖြစ်စေတဲ့ ကျုံ့နိုင်စွမ်း ကျယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပိုပြီးတော့ ရှိလာပါတယ်။

အမျိုးအစားများ

အရေပြားမျက်နှာပြင် ပြုပြင်မွမ်းမံပေးတဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေကို သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားထားပါတယ်။ အပျော့စား light မပျော့မပြင်းစား medium နဲ့ အပြင်းစား deep ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ နည်းနည်းလေး ပိုပြီးတောက်ပတဲ့ အသားအရေကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်အနေနဲ့ ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်းနဲ့ သာမန်မိတ်ဆက်တယ်ဆိုရုံပဲ မိတ်ဆက်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်က အပျော့စားပီးလ် light peel တစ်မျိုးကို အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ နေလောင်ထားခြင်းရဲ့လက္ခဏာများ (ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ အသားအရေအရောင်မွဲခြင်း၊ အရေးအတွန့်ငယ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊

အမည်းရောင်နေလောင်စက်များ ဒါမှမဟုတ် အသက်အရွယ်ကြောင့် အစက်အပြောက်ပေါ်ခြင်း) ရှိနေတယ်ဆိုရင် မပျော့မပြင်းပီးလ် medium peel တစ်ခုဟာ သင့်အရေပြားကို စိုပြည်တောက်ပစေပြီး အရေးအတွန့်တွေကို လျော့ပါးစေပြီး အစက်အပြောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့အရေးအတွန့်တွေ တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ဖွဖွဆုပ်ဆုပ် ပုံပန်း အစွန်းအကွက်တွေနဲ့အတူ ဆိုးရွားစွာနေလောင်ထားမယ်ဆိုရင် အပြင်းစားပီးလ် deep peel ဟာ အဲ့ဒါတွေ အားလုံးကို သင့်မျက်နှာပေါ်ကနေ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

နည်းစနစ်များ

အသက်ကြီးလာတဲ့အသားအရေ နေရောင်ခြည်ဖျက်ဆီးထားတဲ့ အရေပြားတင်းအားနဲ့ အရေပြားရဲ့အသွင်အပြင်တို့ကို ကောင်းမွန်မြင့်တင်ပေးဖို့ ဆရာဝန်များက အသုံးပြုတဲ့ နည်းစနစ်များဟာ သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပါတယ်။

* ဓာတုဆိုင်ရာ အရေခွံနွှာခြင်း chemical peeling
* အရေပြားကို ပွတ်တိုက်ခြင်း Dermabrasion
* လေဆာနဲ့ မျက်နှာပြင်ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း Laser resurfacing တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အရေပြားအလွှာတွေကိုဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဓာတုဆိုင်ရာ အရေခွံနွှာခြင်းမှာ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ထရိုင်ကလိုအက်စီတစ်အက်ဆစ် အစရှိတဲ့ အက်ဆစ်ရည်များ ဒါမှမဟုတ် အင်မတန်သတ္တိပြင်းထန်တဲ့ ဖီနော phenol ကို သုတ်လိမ်းပေးခြင်း ပါဝင်ပါတယ်။ အရေပြားကိုပွတ်တိုက်ခြင်းမှာ အရေပြားရဲ့အပေါ်ယံအလွှာတွေကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပေးတဲ့ ကိရိယာတစ်ခုနဲ့ ပွတ်တိုက် ဖယ်ရှားခြင်း ပါဝင်ပါတယ်။ အရေပြားမျက်နှာပြင် ပြုပြင်မွမ်းမံရေး အတွက်

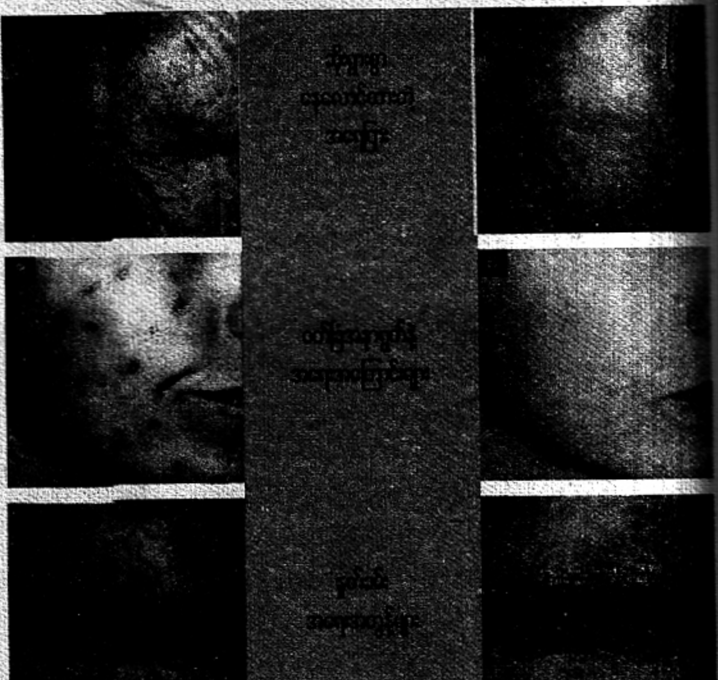
နောက်ဆုံးပေါ်နည်းစနစ်မှာ အဆင့်မြင့် pulsed beam lasers လေဆာစက်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တချို့လူနာများကတော့ ခွဲစိတ်မှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရေပြားမျက်နှာပြင်ပြုပြင်မွမ်းမံပေးတဲ့ ဆေးပညာဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်

အင်မတန်ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ ကုသမှုတွေမှာတောင်မှ ရလဒ်တွေဟာ မသေချာဘဲ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရေပြားတစ်ခုချင်းစီဟာ နည်းစနစ်တစ်ခုအပေါ် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သေချာပေါက်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ဆရာဝန်ရယ်လို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဖျော်ရည်ဟာ ထိခိုက်ပျက်ဆီးမှု အန္တရာယ်ကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ဘူးလို့ ပြောနိုင်တာက ၃၀ရာခိုင်နှုန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် နိုင်ငံခြားမှာ အလှပြင်ဆိုင်အတော်များများဟာ အဲ့ဒီလိုမျိုးကုသမှုတွေကို ပေးနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သူတို့ဟာ အရေပြားရဲ့အလွှာဘယ်လောက်များများ ဖယ်ရှား ပေးရမယ်ဆိုတာကို နားမလည်ကြသလို အရေပြားဆဲလ်တွေပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ဖယ်ရှားနေတာကို ပုံမှန်အတိုင်းဖယ်ရှား နေတာလို့ပဲ သိရှိကြပါတယ်။

မပျော့မပြင်းပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းနဲ့ အပြင်းစားပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းများကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားလို့ မရပါဘူး။ ဒီလိုကုသခြင်းများရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုက သင့်မျက်နှာရဲ့အပြင်ဘက်အလွှာကို သုတ်သင်ဖျက်ဆီးလိုက်ခြင်း annihilation ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါအပြင် ကုသမှုအတွက် သင့်မှာ မှန်ကန်တဲ့လိုအပ်ချက် ရှိတယ်လို့လည်း သင့်ဆရာဝန်က သေချာစေရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူစွာအရေးကြီးတာကတော့ရှိနေတဲ့ထိခိုက်ပျက်စီးမှုပမာဏနဲ့ လိုလားတဲ့အကျိုးရလဒ်တို့အတွက် အသုံးပြုမယ့် နည်းစနစ်ဟာ အသေအချာကိုက်ညီ

နေရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားမျက်နှာပြင် ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ ဘယ်ကုသမှုကို မဆို လေ့လာစုံစမ်းတဲ့အခါ သင်ဟာ အကောင်းရောအဆိုးပါ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအချက် တွေအားလုံးကို သိရှိနေရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်နဲ့သင့်ရဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံရေး လုပ်နည်းကိုင်နည်း
You and your resurfacing procedure

သင်ဟာ အပျော့စားဓာတုပေဒဆိုင်ရာပီးလ်ကို သင့်မျက်နှာတစ်ခုလုံးအတွက် ရွေးချယ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အပြင်းစားလေဆာပြုပြင်မွမ်း မံရေးနဲ့ကုသပြီး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တွေကတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေခွံနွာတာ ပိုပြီးနက်ရှိုင်းလေ နာလန်ထဖို့ ပိုပြီးတော့အချိန်ကြာလေ ပိုပြီးတော့ခက်ခဲလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ရရှိမယ့်အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ပိုပြီးတော့ သိသာထူးခြားလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့ဆရာဝန်တစ်ဦးကိုရှာဖွေခြင်း

သူ့ရဲ့ ဒါမှမဟုတ် သူမရဲ့ ဆေးပညာအရည်အသွေးများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်ဘုတ်အဖွဲ့ရဲ့အဖွဲ့ဝင်တွေလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးမြန်းပါ ။ အရေပြားဗေဒ အလှအပခွဲစိတ်ကုသမှု လေဆာခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီတို့မှာ အထူးပြုလေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့မှုတွေကို ကြည့်ပါ။ ဂုဏ်သရေကောင်းမဲ့တဲ့ ဆေးခန်းများဟာ အရေပြားခွဲစိတ်ကုသမှု ဒါမှမဟုတ် အလှအပခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ အထူးပြုလေ့ကျင့်မှုတွေမရှိတဲ့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များကို ငှားရမ်းကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အထူးပြုလေ့ကျင့်မှုတွေအကြောင်းကို မသိခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်အတွက် သင့်ဆရာဝန်ဟာ ပြောပြပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ရွေးချယ်တဲ့နည်းစနစ်ကိုပြုလုပ်ပေးဖို့ ဆရာဝန်က အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာယူမယ် ဆိုတာကို စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

သူ ဒါမှမဟုတ် သူမ ကုသပေးခဲ့တဲ့ လူနာဦးရေ ဘယ်လောက်များများရှိနေသလဲဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။

ကုသပေးထားတဲ့လူနာများရဲ့ မကုသခင်နဲ့ကုသပြီး နှိုင်းယှဉ် ဓာတ်ပုံတွေကို ကြည့်ခွင့်တောင်းခံပါ။

တစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် တစ်ဦးထက်ပိုများတဲ့ လူနာတွေကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစကားပြောခွင့် တောင်းပါ။

သင်ရဲ့ကုသမှုကို သင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ဆရာဝန်ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မယ်ဆိုတာကို သေချာပါစေ။ တချို့ဆေးရုံတွေမှာ တကယ်ကုသမှုကို ဆေးပညာအတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ အထူးပြုလေ့ကျင့်မှုမရှိတဲ့ သူနာပြုတွေကို လက်လွှဲပြီး ပြုလုပ်နိုင်းတာ ရှိပါတယ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ အဆုံးသတ်ရလဒ်အတွက် သင့်အရေပြားကိုကုသမှုမစတင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဟာ သော့ချက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပေါ်ယံပိုင်းကုသမှုတစ်ခုမတိုင်ခင် သီတင်းပါတ်လေးပတ်အတွက် ဂလိုင်ကိုလစ်လူးဆေး ရီတင်-အေလူးဆေးနဲ့ အက်စကောဘစ်အက်ဆစ်လူးဆေးတို့ကို လူးပေးဖို့ သင့်ကိုတိုက်တွန်းပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ အင်မတန်မည်းတဲ့အရေပြား ရှိတယ်ဆိုရင် သင့်အရေပြားက အနာကျက်လာတဲ့အခါ အမည်းရောင်အကွက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှကာကွယ်ဖို့ အရောင်ဖျော့စေတဲ့ ခရင်မ်တွေလူးပေးဖို့ သင်ကိုတိုက်တွန်းပါလိမ့်မယ်။

သေနေတဲ့အရေပြားဆဲလ်တွေကို စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ကနေ ဖယ်ရှားလိုက်တယ်ဆိုတာ သေချာပါစေ။

ပြုပြင်မှုဖြစ်စဉ်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ဆဲလ်ဖြစ်ပျက်မှုကို အရှိန်မြှင့်တင်ပါ။

ရောင်ခြယ်တွေများနေတဲ့ ဘယ်အစွန်းအကွက်တွေကိုမဆို အရောင်ဖျော့ပေးပြီး အရေခွံနွာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အစွန်းအကွက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ချေကို လျှော့ချပါ။

နေပူထဲ မထွက်ပါနှင့် ။ စနစ်တကျမဟုတ်ဘဲ ပွားများတဲ့ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်တွေကြောင့် သင့်အရေပြားပေါ်မှာ အညိုရောင်အကွက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်ပါ ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ free radical ပျက်စီးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး အရေပြားမှာအောက်စီဂျင်ငတ်မွတ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သလို အနာကျက်ခြင်းကိုလည်း နှေးကွေးစေနိုင်ပါတယ်။

သတိပြုရမယ့်အချက်များ

တချို့ ဖြစ်ရပ်တွေမှာ ရီတင်-အေနဲ့ အယ်လ်ဖာဟိုက် ဒရောက်ဇီအက်ဆစ်ခရင်မ်တွေကို အသုံးပြုခြင်းသက်သက်နဲ့ပဲ အသားအရေကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်အထိအောင် ကောင်းမွန်လာနိုင်သလဲဆိုရင် အရေခွံနွှာခြင်း ပြုလုပ်စရာမလိုတော့ဘူးလို့ လူနာရောဆရာဝန်ရော နှစ်ဦးစလုံးက ဆုံးဖြတ်တဲ့အထိ ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ မပျော့မပြင်းအရေခွံနွှာခြင်း ဒါမှမဟုတ် အပြင်းစားအရေခွံနွှာခြင်းကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကြိုကြိုတင်တင်အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အစီအစဉ်ကို ဒါမလုပ်ခင် သီတင်းပတ် ၆ပတ်ကတည်းက စတင်ရပါမယ်။

သင်ဟာ ကြိုတင်ပြီးပြုလုပ်တဲ့အစီအစဉ်နဲ့ တစ်သားတည်းရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့များ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်စုံတရာကို သင်တွေ့ကြုံရတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားရပါလိမ့်မယ်။

အပြားစားအရေခွံနွှာခြင်းကို မပြုလုပ်ခင်နဲ့ ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားစရာတချို့ကို ပြုလုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်နဲ့ အပျော့စားအရေခွံနွှာခြင်း ပြီးခဲ့တဲ့နောက်ပိုင်း သင်ဟာ

အိမ်ကိုပြန်မယ် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပြန်ဆင်းမယ်ဆိုတာကို သင့် သဘောကျ ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပြင်းစားအရေခွံနွာခြင်း ပြီးဆုံးတဲ့နောက်ပိုင်း မှာတော့ သင့်ကို နေအိမ်ကို ကားနဲ့ခေါ်သွားဖို့ လိုအပ်ပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ကတုန်ကယင်ဖြစ်မှုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး သင့်မှာ မသက်မသာခံစားမှု နည်းနည်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်မျက်နှာ ဆေးကြောခြင်းများကို ရက်ပေါင်းများစွာပြုလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့နေမှာ သင့်အနေနဲ့ ကြယ်သီးဖြုတ်ပြီးချွတ် ရတဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအကြံပြုချက်ကို မေ့လျော့ပြီး ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီကိုဝတ်ဆင်သွားကြတဲ့ လူနာများဟာ သူတို့ရဲ့အင်္ကျီ ကို နာကျင်နေတဲ့မျက်နှာအပေါ် ကျော်ပြီးတော့ မချွတ်ရဲကြတာကြောင့် သူတို့ ဟာ ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီကို ကတ်ကြေးများနဲ့ ဖြတ်ပစ်ပြီးမှ ချွတ်ကြရပါတယ်။ တကယ်လို့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားနေ တယ်ဆိုရင် ညပိုင်းမှာ သင်အိပ်ပျော်ဖို့အတွက် သင့်ကို စိတ်ငြိမ်ဆေးတစ်မျိုး ပေးထားပါလိမ့်မယ်။

ပြုပြင်မွမ်းမံနေတဲ့အချိန်အတောအတွင်း

သင့်မျက်နှာကို သန့်စင်ဆေးကြောပေးသင့်ပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြား ဒါမှမဟုတ် အထိမခံနိုင်တဲ့အရေပြားကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ ဆေးကြော ပေးပါတယ်။ ပုံမှန်အရေပြားကို အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ ဆေးကြောပေးပါတယ်။ အဆီပြန်တဲ့ရေပြားကို အက်စီတုန် acetone နဲ့ ဆေးကြောပေးပါတယ်။ ဒီလိုဆေးကြောပေးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အက်ဆစ်ဝင်ရောက်မှု ဒါမှမဟုတ် လေဆာရောင်ခြည်ဝင်ရောက်မှုကို ဟန့်တားပေးတဲ့ အရေပြားအခင်ဆီဘမ်မ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာက အဆီပြန်တဲ့အရေပြားတွေမှာ အထူးတလည် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လျှော့ချမယ့်အဆီပမာဏကို

ဆရာဝန်ကပဲဆုံးဖြတ်ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ဓာတုဆိုင်ရာ ပီးလ်စ်တွေ အသုံးပြုတဲ့အခါ အရေပြားအဆီ ဘယ်လောက်လျှော့မယ်ဆိုတာကို ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်ကပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးရပါတယ်။ လွန်လွန်ကဲကဲအဆီလျှော့ခြင်းဟာ ဖျော်ရည်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိကို သိသိသာသာ မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ မြင့်မားစေနိုင်သလဲဆိုရင် အပျော့စားအဆင့် ပြင်းအား ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ ဖျော်ရည်ဟာ မပျော့မပြင်းကနေ အပြင်းစားအရေခွံနွှာတဲ့ သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အထိပါပဲ။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကို ပြင်းအားလျော့နည်းတဲ့ ဖျော်ရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်တာဖြစ်တာကြောင့် အခုလိုမျိုးဖြစ်တာကို သာမန်သဘောတစ်ခုရယ်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လို့ မကျွမ်းကျင်တဲ့သူတစ်ဦးက အဲ့ဒီလိုမျိုးပြုလုပ်ပေးတာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အပျော့စားအရေခွံနွှာခြင်းကနေ မပျော့မပြင်းအရေခွံနွှာခြင်းတစ်ခုအဖြစ်ကို မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းဟာ စိတ်မချမ်းသာရတဲ့နိဂုံးတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့သင်ဟာ ဓာတုဆိုင်ရာပီးလ်တစ်ခုပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင်

ဖျော်ရည်ကို ဂွမ်းစနဲ့ တို့ ပြီးတော့ဖြစ်စေ စုတ်တံနဲ့ တို့ ပြီးတော့ဖြစ်စေ လိမ်းပေးလိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး သင်ဟာ ပျားတုပ်သလို တစ်စစ်စစ်တုပ်တဲ့ဝေဒနာမျိုးပူစပ်ပူလောင်ဝေဒနာမျိုး ဒါမှမဟုတ် စိုးစိုးစစ်စစ်ဝေဒနာမျိုးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အရေပြားအပေါ် အက်ဆစ်ကိုတင်ထားတဲ့ တစ်မိနစ်ကနေ ၇မိနစ်အချိန်အတောအတွင်း ပန်ကာဖွင့်ပေးခြင်းဟာ မသက်မသာခံစားမှု အချို့ကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဟာ သင့်အရေပြားကို သတိကြီးစွာ ထားပြီး အက်ဆစ်စိမ့်ဝင်မှုရဲ့ နက်ရှိုင်းမှုကိုပြသတဲ့ အနီရောင်ပမာဏကို ကြည့်ပြီး ကွပ်ကဲပေးပါလိမ့်မယ်။ အများဆုံးထားရှိရမယ့်အချိန် ပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ အက်ဆစ်

ကိုဓာတ်ပြယ်စေဖို့ သင့်မျက်နှာကို ရေခဲရေနဲ့ အသာအယာ ရေပတ် တိုက်ပေးပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့သင်ဟာ အရေပြားပွတ်တိုက်မှု dermabrasion ကိုရွေးချယ်တယ်ဆိုရင်

ဒီကိစ္စကို ထုံဆေးပေးပြီးဖြစ်စေ ပါးစပ်ကစားရတဲ့ စိတ်ငြိမ်ဆေး အချို့နဲ့ ထုံဆေးပေးပြီးဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကုသမှုဟာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် မေ့ဆေးပေးပြီးပြုလုပ်တာက ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာသင့်မျက်နှာ တစ်ပြင်လုံးကို စားပစ် မယ်ဆိုရင် ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ ၂နာရီအချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်ပါးပြင် တွေလောက်ကိုပဲ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ တစ်နာရီအချိန်ယူမှာဖြစ်ပြီး အပေါ်နှုတ်ခမ်းကိုပဲ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင်မိနစ် ၃၀ အချိန်ယူမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေဆာကုသမှုကို ခံယူမယ်ဆိုရင်

သင့်ကို စိတ်ငြိမ်ဆေးနဲ့ထုံဆေး နှစ်မျိုးအရောနှောကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင့်ကို သတိရှိရှိနဲ့စိတ်ငြိမ်စေဖို့ မေ့ဆေးဆရာဝန်က ပြုလုပ်ပေးထားပြီး ကုသမှုမစတင်ခင် ၁၀မိနစ်အလိုမှာ တစ်နေရာချင်းစီကို ထုံဆေးထိုးပေးပါလိမ့်မယ်။ (မေ့ဆေးဟာ ပိုပြီးအန္တရာယ်ရှိတာကြောင့် အရေပြားဆရာဝန် အများစုနဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာများဟာ မေ့ဆေးကို လက်ရှောင်လိုကြပါတယ်။)

ပြီးရင် ကုသရမယ့်နေရာကို အတိအကျသတ်မှတ်ပြီး သင့်မျက်လုံးများကို ပြင်းထန်တဲ့အလင်းတန်းကနေ ကာကွယ်ဖို့ သူတို့ကို လေဆာအကာအကွယ်များနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားပါတယ်။ အရေပြားအနီးအငွေ့တွေ ရှုရှိုက်မိခြင်းမှ သူဘာသာသူကာကွယ်ဖို့ သင့်ဆရာဝန်ဟာ မျက်ကာမှန်နဲ့မျက်နှာဖုံးတို့ ကို

ဝတ်ဆင်ပါလိမ့်မယ်။ (HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလို ရောဂါပိုးတွေက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ကြတယ်လို့ အယူအဆရှိပါတယ်)

လွန်စွာသေးငယ်တဲ့ အလင်းရောင်ရဲ့ အပ်ဖျားချစရာလောက်ကို ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ ဘောပင်လေးခပ်သေးသေးတစ်ချောင်းကနေ လေဆာရောင်ခြည်ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကွန်ပျူတာနဲ့ချိပ်ဆက်ထားတဲ့ လက်ကိုင်ပစ္စည်းတစ်ခုကနေလည်း လေဆာရောင်ခြည်ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ တကယ်လို့ ကွန်ပျူတာနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဟာ ကုသမယ့်နေရာနဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တို့နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်ပုံစံကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။

လေဆာကို ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ အလင်းတန်းရဲ့ လျှပ်တပြက်အရောင် ထွက်လာပြီး အရေပြားမျက်နှာပြင်ဟာ ရေခဲရေငွေ့ပျံ တစ်သျှူးရဲ့ အငွေ့မှုတ်ထုတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ နာကျင်မှုဝေဒနာဟာ ပေးထားတဲ့ စိတ်ငြိမ်ဆေးနဲ့ ထုံဆေးတို့ရဲ့ ပမာဏအပေါ် မူတည်ပါတယ်။

ကုသပေးဖို့နေရာတစ်ခုလုံးကို တစ်ကြိမ်စာလေဆာနဲ့ အနံ့ထိတွေ့ပေးပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာကို paint လုပ်ပေးတယ်လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲပါတယ်။ တကယ်လို့ ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့အရေးအတွန့်တွေ ရှိတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဟာလေဆာကို အဲဒီအပေါ် ထပ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာတဲ့မျဉ်းကြောင်းတစ်ခု ပျောက်ဖို့အတွက် ကုသပေးတဲ့နေရာရဲ့ ပတ်ပတ်လည်အနားစွန်းတွေကို လျှော့ထားတဲ့စွမ်းအင်နဲ့ ပြေပြစ်အောင်ညှိပေးရပါတယ်။

အရေပြားရဲ့ အလွှာပေါင်းများစွာကို ဖယ်ရှားပေးပေမယ့်လို့ အလင်းရောင်တန်းဟာ ထိခိုက်ထားတဲ့သွေးကြောကလေးတွေကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးပေးတာကြောင့် နက်ရှိုင်းတဲ့လေဆာကုသမှုတွေဟာ သွေးထွက်သံယိုကို လုံးဝမဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

ကုသမှုပြီးစီးတဲ့နောက်ပိုင်း လတ်တလောအခြေအနေ

ဂလိုင်ကိုလစ်ဆက်ဆစ်နဲ့ အပေါ်ယံအရေခွံနွှာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်မျက်နှာဟာ ပန်းနုရောင် ဒါမှမဟုတ် အနီရောင်ကို ပြောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ ထူးခြားမှုအချို့ကို တွေ့ကြုံလာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ဖြစ်ရပ်တွေမှာ အက်ဆစ်ဟာ အပေါ်ယံဆဲလ်အလွှာတွေတချို့ကို ခွာထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ တချို့နေရာတွေပေါ်မှာ ဖြူဖျော့ဖျော့အကွက်သေးသေးကလေးတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ နည်းနည်းရောင်ကိုင်းလာခြင်းကိုလည်း သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့ အပြင်းစားဓာတုပီးလ်နဲ့ ဖြစ်စေ လေဆာနဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံတာပဲ ဖြစ်စေ အနာရှုတ်ဖြစ်ထားတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့အရေပြားဆဲလ်တွေနေရာမှာ အဖြူရောင် ဒါမှမဟုတ် အဝါရောင် ဖြစ်လာတာကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သွေးထောက်ပံ့မှုက ပိုမိုများပြားလာတာကြောင့် သင့်ရဲ့ဖျော့တော့တဲ့ မျက်နှာဟာ ပန်းနုရောင် ဒါမှမဟုတ် အနီရောင်အဖြစ် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ကြီး ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ နည်းနည်းလည်း ရောင်ကိုင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ပန်းနုရောင်ရှိပြီး ရောင်ကိုင်းနေမှုက ၄ဂနာရီလောက်ကနေ သီတင်း ပတ်နှစ်ပတ်လောက်အထိ ကြာမြင့်ပါလိမ့်မည်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာရှိနေမယ်ဆိုတာဟာ ကုသမှုအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ အရေခွံနွှာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း တစ်ရက်ကနေ နှစ်ရက်အတွင်းမှာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့အရေးအတွန့် အားလုံးကို တွေ့ရတော့မယ် မဟုတ်ပါဘူး

အရေပြားစားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်မျက်နှာဟာ ကြမ်းတမ်းသလို ခံစားရလိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး သင့်မျက်နှာကို မကြာခဏဆိုသလို လဲလှယ်ပေးဖို့လိုအပ်တဲ့ ဆေးထည့်ပေးမှုတွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်အရေပြားအနာကျက်မှုအတွက် ညွှန်ကြားချက်တွေပေးပြီးတော့ သင့်ကို နေအိမ်သို့ ပြန်ပို့

ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီညွှန်ကြားချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

* ကာကွယ်မှုပေးတဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်များ လူးပေးခြင်း
* အစိုဓာတ်ဂျယ်လ်ဆေးထည့်ခြင်းများ
* ပဋိဇီဝဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ
* ရေယုန်အနာများ မဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းများ
* အရေပြားသစ်ကိုစိုစွတ်စေဖို့နဲ့ ကာကွယ်ပေးဖို့အရေပြားပျော့ပြောင်းနူးညံ့စေတဲ့ ခရမ်မ်များ emollient creams သုံးစွဲခြင်း

လာမည့်ရက်အနည်းငယ်ကျော်လွန်တဲ့အခါ

တကယ်လို့ သင်အသုံးပြုတဲ့ပီးလ်ဟာ အင်မတန်အားပျော့တယ် ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အနည်းအပါးပြောင်းလဲမှုတွေကိုပဲ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အပြင်းဆုံး ပီးလ်ကို အသုံးပြုပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်မျက်နှာဟာ ကြေးခွံတက်သလို အဖတ်တွေ တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအဖတ်တွေကို မခွာပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ခွာလိုက်ဖဲ့လိုက်လို့ရှိရင် ပိုးဝင်မယ့်အန္တရာယ်ရှိသလို ခွာခြင်း၊ ဖဲ့ခြင်းဟာ အနာကျက်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေတဲ့အပြင် ပြောင်းလဲနေ တဲ့အရေပြားကိုလည်း ဒုက္ခပေးပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်း စေဖို့ သင့်ဆရာဝန်က ဆေးဝါးတွေကိုအညွှန်းပြုပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့် အရေပြားကို စိုစွတ်အောင်လို့ ထိန်းသိမ်းပါ။ မကြာခဏ ဆေးကြောပေးပါ။ စိုစွတ်မှုဖြစ်စေတဲ့ဆေးထည့်ခြင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်ကို အသုံးပြုပါ။ အနာကျက်ခြင်းဟာ တိုးတက်မှုရှိလာပြီဖြစ်တာကြောင့် သင့် မျက်နှာဟာ ယားယံလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ နေရောင် ကာကွယ်ဆေးခရင်မ်လူးမထားလို့ရှိရင် သင့်မျက်နှာကို နေရောင်ခြည်နဲ့ အနည်းဆုံး သီတင်း ၆ပတ် ထိတွေ့မှုမရှိဖို့ လိုပါတယ်။

နေရောင်ခြည်နဲ့မျက်နှာ ထိတွေ့ခြင်းဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အမည်းကွက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိမချင်း (ကုသမှု နောက်ပိုင်း သီတင်းပတ်နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်ခန့်) သင့်အနေနဲ့ နေရောင် ကာကွယ်ဆေးခရင်မ်ကို လိမ်းလို့မရပါဘူး။ ဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာတော့ နေအိမ်မှာပဲနေနေတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာဟာ အပြည့်အဝအနာကျက်သွားတဲ့အခါ သင်ဟာ မိတ်ကပ်နဲ့ ပုံမှန်သုံးစွဲနေကျ ခရင်မ်တွေကို စတင်လူးပေးနိုင်ပါပြီ။ SPF ၁၅-၂၀ ရှိတဲ့ နေပိုင်းခရင်မ်ကို စတင်အသုံးပြုပါ။ နေရောင်ကာကွယ်ခရင်မ်ကို နေ့စဉ်အသုံးပြုခြင်းဟာ သင့်အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံမှုရဲ့ ရလဒ်တွေကို ထိန်းသိမ်းပေးပါလိမ့်မယ်။

အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံမှု လုပ်နည်းကိုင်းနည်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

* ပူလောင်ခြင်း ယားယံခြင်းနဲ့ ရောင်ကိုင်းခြင်းတို့ဟာ အချို့လူနာတွေမှာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ရေခဲပတ် (ဂွမ်းစကို ရေခဲရေထဲမှာနှစ်ပြီး) အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လျော့ပါးသက်သာ စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

* နေရောင်ခြည်ကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားသည့်တိုင်အောင်ပဲ အရေပြားအမျိုးအစား(၃) ဒါမှမဟုတ် (၃)အထက်ရှိတဲ့ လူနာအချို့မှာ ယာယီအားဖြင့် အမည်းရောင်လွှန်ကဲတဲ့ အကွက်တွေ temporary hyper-pigmentation ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အမည်းကွက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုရင် ဆေး(ကြေး)ချွတ်ပေးတဲ့ခရင်မ် bleaching creams များဟာ အမည်းကွက်တွေကို သိသာစွာ ပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါတယ်။

* တချို့ဝက်ခြံအနာတွေဟာ ကနဦးပိုင်းမှာ ပိုပြီးတော့သိသာလာပြီး ပိုပြီးတော့နီရဲလာကြပါတယ်။ ကုသပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း၊ ၃ရက်အတောအတွင်း ဝက်ခြံတွေ သိသိသာသာ လျော့ပါးပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိကြပါတယ်။

* မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ နူးညံ့တဲ့သွေးကြောကလေးတွေကို အရေခွံနွှာခြင်းဖြင့် မဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အပြင် ဒီလိုပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ပိုလို့တောင်သိသာလာနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီသွေးကြောကလေးတွေကို ဖုံးဖိဖို့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကယာယီသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို လျှပ်စစ်နဲ့တို့ပြီး မီးရှို့လို့ရပါတယ်။ လေဆာနဲ့ ဖျက်ဆီးလို့လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သွေးကြောဖျက်ဆီးတဲ့ sclerotherapy နဲ့ ကုသပေးလို့လည်း ရပါတယ်။

* ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်မှုဟာ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လူနာတစ်ဦးမှာ ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးထားပြီးသား ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်းကြောင့် ရေယုန်အနာတွေ ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲ့ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေဖြစ်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ပဋိဇီဝဆေးဝါး ဒါမှမဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးဝါးများနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သတိပြုမိပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း ပြောကြားခြင်းဟာ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုပြောကြားမှသာ သင့်အနေနဲ့ ထိရောက်တဲ့ကုသမှုကို နှောင့်နှေးခြင်းမရှိဘဲ ချက်ချင်း ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* အထူးသဖြင့် အပြင်းစားပီးလ်နဲ့ အရေခွံနွှာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အနာရွတ်တက်ခြင်းဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ် ။ သင့်အနေနဲ့ သင့်အရေပြားကို ခြောက်သွေ့ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ကွဲအက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို သိသာစွာ လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

* နီရဲမှုဟာ ၃လလောက်အထိ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်

အသားအရေနူးညံ့တဲ့က လူနာတွေမှာနီရဲမှုဟာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ ပီးလ်စ်များ Chemical peels

အရေပြားရဲ့ အပေါ်ယံအလွှာများထဲကနေပြီး ကြိုတင်ခန့်မှန်ထားတဲ့ဆဲလ်အရေတွက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် ဓာတုဆိုင်ရာပီးလ်စ်များဟာ အက်ဆစ်ဖျော်ရည်တွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဓာတုဆိုင်ရာပီးလ်စ်တွေကို အသုံးပြုခဲ့ကြတာဟာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဘယ်သူစ,သုံးခဲ့ သလဲဆိုရင် ဖလော်ရီဒါက အလှအပကုထုံးပညာရှင်အမျိုးသမီးက စတင်သုံးစွဲ ခဲ့တာဖြစ်ပြီး သူမရဲ့ဖောက်သည်တွေကို ကုသပေးခဲ့တဲ့ ဖီနောအရောနှော phenol mixture " နုပျိုမှုရဲ့စမ်းရေ " fountain of youth အကြောင်းကို အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန် ဒေါက်တာတွမ်ဘေကာ Dr. Tom Baker ထံ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ သူမပြောပြတဲ့အထဲမှာ နေလောင်ထားတဲ့ အရေပြားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေတာ အနာရွတ်ရှိနေတဲ့အသားအရေတွေကို ချောမွေ့လာစေတာ အရေးအတွန့်တွေကို လျော့ပါးပျောက်ကွယ်လာစေတာ အကြိုကာင်ဆာအနာတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တာ ရင့်ရော်အိုမင်းနေတဲ့ အရေပြားကို ယေဘုယျအားဖြင့် နုပျိုစိုပြည်လာစေတာတွေဟာ ဓာတုဆိုင်ရာ ပီးလ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပဲလို့ ပါရှိပါတယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့မျက်နှာအပေါ် ပီးလ်တစ်ခုရဲ့ အာနိသင်သက်ရောက်မှု တွေကို အောက်ပါအချက်အလက်တွေက ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

* အသုံးပြုတဲ့ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးအစား
* ဖျော်ရည်ရဲ့ ပြင်းအား
* အရေပြားပေါ်မှာ ဖျော်ရည်ရဲ့ထိတွေ့ ကပ်တင်တဲ့အချိန်ကြာမြင့်မှု
* ကုသမှုမတိုင်ခင် အရေပြားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

* အရေပြားထဲကို ပီးလ်ကဘယ်လောက်အထိ နက်ရှိုင်းစွာစိမ့်ဝင်သွားသလဲ ဆိုတဲ့ နက်ရှိုင်းမှု depth
* အရေပြားကပြသတဲ့ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနဲ့

လူနာက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းထားတဲ့ တိုးတက်မှုတို့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ အကောင်းဆုံးရလဒ်ကိုရရှိဖို့ ပီးလ်တွေကို တွဲဖက်ပြီးအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် အချို့လူနာတွေဟာ အင်မတန်အရေးအတွန့်များလှတဲ့ ပါးစပ်ပတ်လည်မှာ အပြင်းစားပီးလ်ကို ဆန္ဒရှိပြီး သူတို့ရဲ့မျက်နှာပေါ်ပိုင်းအတွက် မပျော့မပြင်းအဆင့် အပေါ်ယံအက်ဆစ်ပီးလ်ကို ဆန္ဒရှိကြပါတယ်။

အပေါ်ယံပီးလ်စ်များ Superficial peels

အဲ့ဒီလိုပီးလ်စ်တွေထဲမှာ ပါဝင်နေကြတဲ့ အဓိကဓာတုပစ္စည်းနှစ်မျိုးကတော့ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်နဲ့ ပြင်းအားနည်းပါးတဲ့ (အများဆုံး ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ) ထရိုင်ကလိုအာ့စီတစ်အက်ဆစ် trichloracetic acid (TCA) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်

သာမန်နေလောင်ခံအရေပြား ဒါမှမဟုတ် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရဲ့ ပထမဆုံးလက္ခဏာများပြသနေတဲ့ အသားအရေတွေကို အပေါ်ယံ အရေခွံနွာခြင်းအတွက် ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ အကောင်းဆုံး ဓာတုပစ္စည်းပီးလ်ဖြစ်ပါတယ်။ အိုမင်းခြင်းရဲ့ ပထမဆုံးလက္ခဏာထဲမှာ အင်မတန် နူးညံ့တဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေရှိခြင်း အထွေထွေအရောင်အဆင်းမွဲမှု အနည်းငယ်အစက်ပြောက်ရှိမှုတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

ကုသမှုမှာ ၃၀ကနေ ၇၀ရာခိုင်နှုန်း ပြင်းအားရှိတဲ့ ဂလိုင်ကို လစ်

အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ သင်သိထားပြီး ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ကို ကြံသကြားကနေတစ်ဆင့် သဘာဝအလျောက် ရရှိပါတယ်။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ အဆိပ်အတောက်မရှိတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သူ့ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် မစုပ်ယူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ ကိုယ်တွင်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ (သတိပြုရမယ့်အချက်က တကယ်လို့ စက်ရုံသုံးဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ သန့်စင်ထားတဲ့ ဆေးပညာသုံး ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုဖို့လိုပါတယ်။ သိက္ခာကုက်ငုံးမဲ့တဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ ဈေးသက်သာတဲ့ စက်ရုံအဆင့်ဂလိုင်ကိုလစ်ဆက်ဆစ်တွေ အသုံးပြုမှုရှိနေတာကို အစီရင်ခံထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။)

ဘယ်သူတွေပြုလုပ်သင့်သလဲ

လူနာအတော်များများအတွက် သူတို့ရဲ့အရေပြား ထိခိုက်ပျက်စီးမှုက ဘာပဲဖြစ်နေပါစေ။ အပျော့စားပီးလ်ဟာ အလုအပဆိုင်ရာ အရေပြားဗေဒ နယ်ပယ်ထဲ လွယ်လင့်တကူရောက်နိုင်မယ့် ဝင်းလမ်းတစ်ခုကို ဖောက်လုပ်ပေးပါတယ်။ အပျော့စားပီးလ်ဟာ အသားအရေကြည်လင်နူးညံ့စေတဲ့ ရလဒ်ကို အမှန်တကယ်ပေးပါတယ်။ အပြင်းစားပီးလ်တွေနဲ့ မတူညီတဲ့ အချက်က အပျော့စားပီးလ်ဟာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို ဘာဆိုဘာမှ မပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နာလန်ထူဖို့ အချိန်မစောင့်ရဘူး။ အနီရောင် ဖြစ်မလာ ဘူး။ သိသိသာသာ အကြေးခွံတက်တာ ဒါမှမဟုတ် အရေခွံကွာကျတာ မရှိပါဘူး။

ဝက်ခြံထွက်လေ့ရှိသူတွေအနေနဲ့ လည်း အပျော့စားပီးလ်ကနေ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ လက်ရှိထွက်နေဆဲဝက်ခြံတွေ ပျောက်ကင်းသွားကြမယ်။ အပျော့စားပီးလ်ဟာ ဝက်ခြံတွေနောက် ထပ်ထပ် ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ရီတင်-အေနဲ့ ပဋိဇီဝဆေး

ခရင်မ်တို့လို အရေပြားလူးဆေးကုသမှုရဲ့ အရေပြားထဲ စိမ့်ဝင်နိုင်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ

သင်မျှော်လင့်ရမယ့်အရာကတော့ ပိုပြီးနူးညံ့တဲ့ လန်းဆန်း စိုပြည်တဲ့ အသားအရေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းအားရာခိုင်နှုန်း သိပ်ကိုနည်းပါးတဲ့ အပျော့စား ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ကုသမှုဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာကနေ ကိုလာဂျင် အသစ်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ယခု သိကြရပါပြီ။ တစ်သက်လုံး ခွဲကျန်ခဲ့မယ့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်က မရှိတာကြောင့် ၃၀ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် အသုံးပြုတဲ့ကုသမှုတွေကို အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာပြုလုပ်ပေးနေကြပါပြီ။ အပေါ်ယံ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ပီးလ်စ်များကို နေ့လယ်စာစားချိန်ပီးလ်စ်များ lunchtime peels ရယ်လို့ ရည်ညွှန်းခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကုသမှုခံယူပြီးတဲ့နောက် ပိုင်းလူတွေဟာ နိစ္စဓူဝအလုပ်တွေကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်များဟာ ဆဲလ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ ကပ်ပေးထားတဲ့ကော်ကို အရည်ပျော်စေခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီကော်ဟာ အရေပြားဆဲလ်တွေကို အတူတကွပူးပေါင်းမိအောင် ထိန်းပေးထားပါတယ်။ ဒီကော်တွေအရည်ပျော်သွားတော့ အပေါ်ယံမှာရှိတဲ့ဆဲလ်တွေ ကွာကျသွား ပါတယ်။ ဒီတော့ လိုအပ်ချက်ပြည့်မီစေဖို့ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ ဆဲလ်အသစ်တွေကို တွန်းတွန်းထိုးထိုးနဲ့ ထုတ်လုပ်ပေးပြီး ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာလည်း ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလတ်စ်တင်ကို ပိုပြီးတော့ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဂလိုင်ကို လစ်အက်ဆစ်နဲ့ ကုသပေးထားတဲ့ အရေပြားနမူနာစမ်းသပ်မှုမှာ အက်ပီဒါးမစ်စ် နဲ့ဒါးမစ်စ်အလွှာတွေဟာ အသစ်တွေ ပြန်ဖြစ်လာကြတာကို ပြသပါတယ်။

အကောင်းဆုံးရလဒ်တွေ ရရှိဖို့အတွက် အပျော့စားပီးလ်စ်တွေကို သုံးကြိမ်ကနေ ငါးကြိမ်အထိ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပီးလ် တစ်ကြိမ်ချင်းစီရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေဟာ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုပြီးတော့ တိုးပွားလာလို့ပါပဲ။ စံသတ်မှတ်ချက်အရ ကုသမှုတွေရဲ့ကြားမှာ အနားကျက်မှု ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိဖို့ ပီးလ်စ်တွေကို သီတင်းပတ် နှစ်ပတ်စီးခြား ပြီးတော့ ပြုလုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ စထေရေ့တမ်မ်ကော်နီယမ်မ် အတွက် ကတော့ နှစ်ပတ်စီခြားတာဟာ ဆဲလ်သေတွေရဲ့ ထူးထဲတဲ့ကြားခံလွှာ ဖြစ်ပေါ် စေဖို့ လုံလောက်တဲ့အချိန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ပီးလ်စ်အမျိုးအစားများ

(၁) <u>အပျော့စားပီးလ်</u>

<u>ဘယ်အတွက်လဲ</u>

သာမန်နေလောင်ခံအရေပြားနဲ့ အသက်ကြီးလာလို့ အရောင်မွဲသွားတဲ့ အရေပြား

<u>ဓာတုဆိုင်ရာ</u>

၃၀ - ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် ဒါမှမဟုတ် ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ TCA

<u>နာလန်ထူမှု</u>

(မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းအပါအဝင်) ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်နိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

<u>အန္တရာယ်များ</u>

- အနည်းငယ်ရောင်ကိုင်းမှု
- အညိုရောင်အစက်အပြောက်
- ပိုးဝင်မှု (ဖြစ်ခဲပါတယ်)

- ဘာမျှအန္တရာယ်မရှိ

<u>ရလဒ်</u>

အသားအရေအသင့်အတင့်ချောချောမွေ့လာခြင်းနဲ့ စိုပြည် တောက်ပခြင်း

<u>(၂) မပျော့မပြင်းပီးလ်</u>

သတိပြုမိနိုင်တဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့ အမည်းကွက်များအပါအဝင် အသင့်အတင့်နေလောင်ခံအရေပြား

<u>ဓာတုဆိုင်ရာ</u>

၂၀ - ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ TCA ဒါမှမဟုတ် ၅၀ - ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ ဂလိုက်ကိုလစ်အက်ဆစ် + TCA ဒါမှမဟုတ် ၅၀ - ၇၀ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် + ၂၀ - ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ TCA

<u>နာလန်ထူမှု</u>

၇ ရက် (၅ ရက်နောက်ပိုင်း မိတ်ကပ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။)

<u>အန္တရာယ်များ</u>

- ယာယီအရေပြားအရောင်ဖျော့တော့ခြင်း
- အသားအရေနီမြန်းခြင်း

<u>ရလဒ်</u>

အရေးအကြောင်းတွေ သိသိသာသာအလျော့ပါးပြီး အညိုရောင် အစက်အပြောက်တွေပျောက်ကွယ်ပြီးတော့ အသားအရေဟာ ပိုမိုနူးညံ့ ကြည်လင်လာပါတယ် ။

<u>(၃) အပြင်းစားပီးလ်</u>

<u>ဘယ်အတွက်လဲ</u>

နက်ရှိုင်းတဲ့ အရေးအတွန့်များ သိသာထင်ရှားတဲ့ အညိုရောင် အကွက်များ အပါအဝင်ပြင်းထန်စွာလောင်ခံရတဲ့ အရေပြား

ဓာတုဆိုင်ရာ

၃၅ - ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတဲ့ TCA ဒါမှမဟုတ် ဖီနော

နာလန်ထူမှု

သီတင်းပတ် ၃ပတ်

အန္တရာယ်များ

- ရောင်ခြယ်လုံးဝဆုံးရှုံးသွားပြီး အဖြူကွက်ဖြစ်ခြင်း
- ပိုးဝင်ခြင်း
- အသားအရေနီမြန်းခြင်း

ရလဒ်

အရေးအတွန့်တွေ ချောမွေ့သွားပြီး အညိုရောင်အကွက်တွေ ပျောက်သွားတဲ့ အပြင်းနူးညံ့လုပတဲ့အသားအရေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ထရိုင်ကလိုအက်စီတစ်အက်ဆစ် Trichloracetic acid

၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပြင်းအားရှိတဲ့ ထရိုင်ကလိုအက်စီတစ် အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုထားတဲ့ဖျော်ရည်ကို အပျော့စားပီးလ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထား ပါတယ်။ TCA ကို ကြွက်နို့သတ်ဆေးအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထား တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အက်ဆီတစ်အက်ဆစ်နဲ့ တူညီပါတယ်။ (အက်ဆီတစ် အက်ဆစ်ဆိုတာက ရှာလကာရည်ဖြစ်ပါတယ်။) ၁၅ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ TCA ဟာ ပိုပြီးတော့ နက်ရှိုင်းစွာအာနိသင်ပြသနိုင်တဲ့ ပီးလ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် TCA ဟာ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်နဲ့မတူဘဲ တစ်မူထူးခြားစွာ အလုပ်လုပ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ TCA ဟာ ဆဲလ်တွေထဲကိုစိမ့်ဝင်ပြီး

ဆဲလ်တွေထဲမှာရှိတဲ့ပရိုတင်းကို ခဲသွားအောင် ပြုလုပ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြော ရရင် ဆဲလ်တွေကို သတ်လိုက်ပါတယ် ။ အကြေးခွံတွေတက်နေတဲ့ အဖုအလုံးလေးတွေကို အကြိုကင်ဆာ အဆင့်အရေပြားအနာတွေကို ကုသတဲ့နေရာမှာ TCA ဟာ အင်မတန်မှ အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဆိုရင် အဲ့ဒီနေရာမှာ ဆေးစွမ်းမပြနိုင်ပါဘူး။

ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ

TCA ဟာ နေလောင်ခံရလို့ ဖြစ်လတဲ့ အရေပြားအဖုလုံးကလေးတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှား ပေးတဲ့အပြင် မျက်နှာမှာရှိတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေကိုလည်း ချောမွေ့စေတာကြောင့် နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဲ့ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် TCA ဟာ ပထမဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆီပြန်တဲ့အရေပြားရှိပြီး အထိမခံနိုင်မှုရာဇဝင် မရှိတဲ့လူနာတွေ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆင်နဲ့ကုသလို့ အကြောင်းမထူးတဲ့လူနာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ကုသမှုအပေါ် စိတ်ပျက်နေကြတဲ့လူနာတွေအတွက်လည်း TCA ဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်မှုကင်းမဲ့နေတာကြောင့် uv ရောင်ခြည်ရဲ့ဒဏ်ကိုပိုပြီးတော့ ခံရတဲ့ လက်တွေ ၊ လက်ဖျံတွေ ၊ လည်ပင်းတွေကို ကုသပေးဖို့အတွက်လည်း TCA ဟာ အသုံးတည့်ပါတယ်။

ဘာကိုမျှော်လင့်ရပါမည်လဲ

ပထမဆုံးတော့ မကောင်းတဲ့သတင်းကို ပေးရပါဦးမယ် ။ TCA ဟာ စိုးစိုးစစ်စစ်နာကျင်ခြင်းနဲ့ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပိုပြီးတော့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားရစေပါတယ်။ သင်ဟာ နေရောင်နဲ့ထိတွေ့လို့ မရသေးသလို

သင့်မျက်နှာဟာလည်း ရောင်ကိုင်းနေလိမ့်မယ်ဖြစ်တာကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အလုပ်ခွင်ကို တော်တော်နဲ့ ပြန်မဆင်းနိုင်ပါဘူး။ ခပ်ထူထူအရေခွံ နှာခြင်းဟာ ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပါလိမ့်မယ်။ အရေပြား အနာကျက်တဲ့ အခါမှာလည်း ပိုးဝင်မယ့်အန္တရာယ်နဲ့ အခြားပြဿနာတွေ ဖြစ်ပွားဖို့ဟာ ပိုပြီးတော့နီးစပ်ပါတယ်။ အခု သတင်းကောင်းပေးရမယ့်အချိန် ကျရောက်လာပါပြီ။ သင့်အနေနဲ့ ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့အသားအရေ သိသိသာသာ လျော့ပါးသွားတဲ့ အရေ အတွန့်များနဲ့ အမည်းအကွက်များကို မျှော်လင့်လို့ရပါတယ်။

မပျော့မပြင်းပီးလ်စ်များ Medium peels

အဆိုပါပီးလ်စ်များအတွက် အသုံးပြုကြတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြပါတယ်။

* ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပြင်းအားရှိတဲ့ TCA ဖျော်ရည်
* ဂျက်စ်နာရဲ့ ဖျော်ရည် Jessner's solution

(အမေရိကန် အလှအပ ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦး အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အက်ဆစ်ကုသမှုကို ပြီးပြည့်စုံစေခဲ့တဲ့ ဒေါက်တာမက်စ်ဂျက်စ်နာ Dr. Max Jessner ရဲ့ နာမည်ကို ဂုဏ်ပြုပြီး ခေါ်ဝေါ်တဲ့ဖျော်ရည် ဖြစ်ပါတယ်။) ဒီဖျော်ရည်မှာ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအားရှိတဲ့ ရီဆော်စီနော် resorcinol, ရီဆင်အခြေခံထားတဲ့ ဖျော်ရည် ၊ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းစီပြင်းအားရှိတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဆယ်လီစိုင် လစ်အက်ဆစ်တို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။ ဒီဖျော်ရည်ဟာ ဆဲလ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ ကော်ကိုပျော်ဝင်စေပြီး ရီဆော်စီနော်ကို အောက်ဘက်မှာရှိတဲ့ အက်ပီးဒါးမစ်စ်အလွှာ တွေထဲအထိ ရောက်ရှိစေပါတယ်။

* ၅၀ - ၇၀ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအားရှိတဲ့ ဂလိုင်ကိုလစ် TCA ဒါမှမဟုတ် ဂျက်စ်နာရဲ့ဖျော်ရည် အတွဲအဖက်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဓာတုပစ္စည်းနှစ်မျိုး အတွဲအဖက်ဟာ တစ်မျိုးတည်းပေးတာထက် ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်ပါတယ်။ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ရလဒ် ရရှိခဲ့တဲ့လူတွေ ဒါမှမဟုတ် အပြင်းစားပီးလ်လုပ်ဖို့ သင့်တော်ပေမယ့် အဲ့ဒါကိုမလိုလားတဲ့လူတွေအတွက် ကော်ကိုပျော်ဝင်စေတဲ့တစ်မျိုးနဲ့ ဆဲလ်ကိုသေစေတဲ့တစ်မျိုးတို့ရဲ့ အတွဲအဖက်ဟာ အင်မတန်ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေသင့်တော်ပါသလဲ

အကယ်လို့ သင့်မှာ နေရောင်ခြည်ကြောင့် သင့်သင့်တင့်တင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သင်ရဲ့ဆရာဝန်ဟာ မပျော့မပြင်းပီးလ်ကို အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။ နေရောင်ခြည်ကြောင့် သင့်သင့်တင့်တင့်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ သတိပြုမိနိုင်တဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့ အရေးအတွန့်တွေရှိခြင်း နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားအညိုရောင်အစက်များရှိခြင်းနဲ့ အဆီနဲ့တူတဲ့ ထူထဲတဲ့နေရာတချို့ အရေပြားပေါ်မှာရှိခြင်းတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။ မပျော့မပြင်း ပီးလ်စ်တွေကို ခပ်တိမ်တိမ်ခပ်သေးသေး ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေ ရှိနေတဲ့လူတွေအတွက်လည်း အညွှန်းပြုလေ့ရှိပါတယ်။

မပျော့မပြင်းပီးလ်စ်များကို ရွေးချယ်တဲ့လူနာတွေဟာ သူတို့ရဲ့အသားအရေမှာ အသင့်အတင့်တိုးတက်မှုလောက်ကိုပဲ ရယူနိုင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလိုပြောင်းလဲမှုအတွက် သူတို့ ပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။

ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ

သင့်အနေနဲ့ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ချိုင့်ဝင်နေတဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေ

သိသိသာသာပြန်ပြည့်လာတာ၊ သာမန်လောက်ထင်နေတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတာ၊ အသားအရေ တောက်ပစိုပြည်လာတာ အညိုရောင်အစက်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားတာနဲ့ ထူထဲတဲ့နေရာတချို့ ပါးသွားတာတွေကို မျှော်လင့်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်ဆိုရင် လူနာအများစုက ဘာသိချင်ကြသလဲဆိုရင် ဘယ်နနှစ်လောက်ပိုပြီးနုပျိုသွားပြီလဲ ဆိုတာပါ။ ကံမကောင်းဘူးလို့ပြောရမှာက ဒါကိုခန့်မှန်းပြောဆိုဖို့ အတော်ကလေးခက်တာပါပဲ ။ သေချာပေါက် ပြောလို့ရတာက အက်ဆစ်ဟာ သင့်အသားအရေမှာ နှစ်နဲ့ချီပြီးရှိနေခဲ့တဲ့ မြင်နိုင်တွေနိုင်တဲ့ပြောင်းလဲမှု အတော်များများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ် ဆိုတာဖြစ် ပါတယ်။ ဗဟိဒ္ဓအနေနဲ့ကြည့်ရင် တိုးတက်လာတဲ့ကြည်လင်ရှင်းသန့်မှုကို မြင်နိုင်တဲ့အပြင် ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာ ကိုလာဂျင်အသစ်တွေ တိုးပွားနေတာ ကိုလည်း အရေပြားနမူနာ စစ်ဆေးကြည့်ရင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်အသစ် တွေ တိုးပွားလာခြင်းဟာ အရေပြားတင်းတင်းရင်းရင်းရှိမှုနဲ့ ပြန်ကန်တက်မှု resilience တို့ကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မိတ်ကပ်လိမ်းဖို့အတွက် သင့်အရေပြားမှာ လုံလောက်စွာအနာကျက်သည်အထိ ၅ရက်ကနေ ၇ရက်အထိ စောင့်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ သီတင်းပတ်နှစ်ပတ်မတိုင်ခင်မှာ အပြည့်အဝကောင်းမွန်စွာ အနာမကျက်သေးပါဘူး။

အပြင်းစားပီးလ်စ်များ Deep peels

အပြင်းစားပီးလ်စ်တွေအနေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ အဓိကဓာတုပစ္စည်းများက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ၃၀-၅၀ရာခိုင်နှုန်း ပြင်းအားရှိတဲ့ TCA နဲ့ နောက်တစ်မျိုးက ဖီနောလ် ဒါမှမဟုတ် ဘေကာရဲ့ဖီနောလ် Baker's phenol ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေကာရဲ့ဖီနောလ်က ၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ သူ့ကိုပထမဆုံးဖော်ပြခဲ့တဲ့ မီယာမီ ပလတ်စတစ်ဆာဂျင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့

ဒေါက်တာတွန်မ်ဘေကာ Dr.Tom Baker အမည်ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် မှည့်ခေါ်ထားတဲ့နာမည် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်တော်မယ်သူက ဘယ်သူတွေလဲ

လူနာမှာ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ နာတာရှည် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ရှိနေပြီး သူဟာ အမှန်တကယ်ပဲ ထိရောက်တဲ့ ပြန်လည်နုပျိုမှု ရလဒ်ကို ရယူလိုတဲ့အခါ အပြင်းစားပီးလ်စ်များကို အကြံပြုလေ့ရှိပါတယ်။ အပြင်းစားဓာတုပီးလ်တစ်ခုကို စဉ်စားတဲ့လူတိုင်းဟာ ကုသမှုမတိုင်ခင် သီတင်းပတ် ၆ပတ်ကြိုတင်ပြီး အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်ရမယ်ဆိုတာကို မဖြစ်မနေ သိထားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအစီအစဉ်အတိုင်း သီတင်းပတ် ၆ပတ်လိုက်နာကြတယ်ဆိုရင် လူနာအတော်များများဟာ အပြင်းစား ပီးလ်စ်များနဲ့ ကုသစရာမလိုအပ်တော့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိသွား ကြပါတယ်။

အမြစ်ပြတ်အရေခွံနွာပေးတဲ့ ဖျော်ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းကလည်း သင့်တော်မယ့်လူတွေကို ထပ်ပြီးတော့ ကန့်သတ်ပါတယ်။ ဒီဖျော်ရည်ဟာ စားစေလောင်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာတစ်ခုလုံးနဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာအများစုကို ပျက်စီးစေပြီးတော့ ဆိုးရွားစွာထိခိုက်ပျက်စီးနေတဲ့ အသားအရေကို ပြန်လည်ချောမွေ့လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ် လို့ ဖီနောဖျော်ရည်မှာ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်မယ်လနိုစိုက်စ်တွေကနေ ရောင်ခြယ်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိနေပါတယ်။ ဆဲလ်အသစ် တွေ ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတောင်မှ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေဟာ ရောင်ခြယ်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့စွမ်းရည်ကို ပြန်မရတော့ပါဘူး။ ရလဒ်အနေအား ဖြင့် ဖီနောနဲ့ကုသထားတဲ့ အသားအရေဟာ ချောမွေ့နေတဲ့ ကြွေသွားလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းပြချက်ကြောင့် ဖီနောလ်ပီးလ်ကို အန်မတန် အသားဖြူပြီး ဆံပင်ရွှေရောင်ခြယ် နည်းနေတဲ့လူနာတွေမှာ အကောင်းဆုံး

ကုသပေးပါတယ်။ ဖီနောလ်ပီးလ်ကို အရေပြားအမျိုးအစားနံပါတ်(၃) ၊ ဒါမှ မဟုတ် ဒါထက်ပိုမည်းတဲ့ လူတွေမှာ ဘယ်သောအခါမှ ပြုလုပ်မပေးပါဘူး ။

ဖီနောဟာ နှလုံးခုန်မှုမှာမူမမှန်ဖြစ်မှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဖီနောလ်ပီးလ်နဲ့ကုသနေတဲ့ အချိန်အတောအတွင်းမှာရော ကုသပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း နာရီပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိရော လူနာကို နှလုံးကွပ် ကဲစက်တစ်ခုနဲ့ cardiac monitor နဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နှလုံးပြဿနာ ရာဇဝင်ရှိတဲ့လူနာတွေဟာ ဖီနောပီးလ်နဲ့ကုသဖို့ မသင့်တော်ကြပါဘူး။

သင်ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ

နည်းနည်းကနေ အသင့်အတင့်အထိထင်ရှားတဲ့ အရေးအကြောင်း တွေကို ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာ TCA က ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ အကြိုကင်ဆာ အနာတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

ဖီနောလ်က အစွမ်းကုန်အရေပြားချောမွေ့တဲ့ရလဒ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါ တယ်။ ချိုင့်ဝင်နေတဲ့အရေးအတွန့်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဒါပေ မယ်လို့ အစွမ်းကုန်ချောမွေ့တဲ့ ရလဒ်တွေအတွက် ပေးချေရမယ့်ငွေကြေး ပမာဏဟာ များပြားပါတယ်။ ဖီနောလ်နဲ့အရေခွံနွှာခြင်းမှာ နာကျင်မှုဝေဒနာကို အများကြီးခံစားရတာ အနာရွတ်တက်ခြင်းအပါအဝင် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာမယ့်အန္တရာယ်ကြီးမားတာ နာလန်ထူချိန်ကြာမြင့်တာနဲ့ အရေပြားရောင်ခြယ်တွေ တစ်သက်လုံးဆုံးရှုံးသွားနိုင်တာတွေ ပါဝင်ကြပါတယ်။

ပြင်းအားသီပ်များတဲ့ TCA နဲ့ အထူးသဖြင့် ဖီနောလ်တို့ကို အသုံးချခြင်းဟာ အင်မတန်ဆိုးရွားတဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားရစေတယ်လို့ အသည်းအမာဆုံး အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကတောင်မှ ဝန်ခံရပါတယ်။

ထုံဆေးဟာ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ထိန်းချုပ်နိုင်လေ့ရှိပေမယ့် မေ့ဆေးပေး တာ ဟာ ပိုပြီးနှစ်သက်ဖို့ကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှု ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ မေ့ဆေးကိုယ်နှိုက်ကလည်း အန္တရာယ်ရှိတာပါပဲ။ ဗီနောလ်ကိုယ်နှိုက်ကလည်း နလုံးခုန်မမှန်ကန်မှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပြန်ပါတယ်။ ဗီနောလ်ပီးလ်နဲ့ကုသတဲ့ အချိန်မှာ မေ့ဆေးဆရာဝန်က လူနာကိုကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေ လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါလည်း ကုန်ကျစရိတ်ကို တက်စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေခွံနွာခြင်းလား ခွဲစိတ်ကုသမှုလား

ဆေးရုံအတော်များများဟာ ဓာတုဆေးရည်နဲ့အရေခွံနွာခြင်း ဒါမှမဟုတ် လေဆာရောင်ခြည်နဲ့အရေခွံနွာခြင်းကို ခွဲစိတ်ကုသမှုရဲ့အပြောင်း အလဲအဖြစ် ပြုလုပ်ပေးကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်း နှစ်မျိုးဟာ ကွဲပြားတဲ့ ရလဒ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အရေခွံနွာခြင်းဟာ အရေပြားရဲ့မျက်နှာပြင်အပေါ် လုပ်ဆောင်တာဖြစ်ပြီး အသားအရေကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုကတော့ အပိုဖြစ်နေတဲ့ အိတွဲကျနေတဲ့ အရေပြားကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး မြေဆွဲအားအတိုင်း တွဲကျနေတတဲ့အရေပြားကို အနေအထားသစ်တစ်ခုထဲကို မ,တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှုအချို့ဟာ အရေပြားကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လေဆာကုသမှုဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲမှာရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလတ်စတင်အမျှင်တွေကို ကျုံ့ဝင်စေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအချို့အတွက်တော့ ဒါဟာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ မ,ယူခြင်း lifting ဆိုတာကို မခွဲစိတ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ လျော့ရိလျော့ရဲဖြစ်နေတဲ့အရေပြား က အများကြီး ရှိနေတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးရလဒ်တစ်ခုအတွက် ခွဲစိတ် ကုသမှုဟာ တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ တကယ်လို့

အရေပြားက အရောင်မွဲ နေတယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်ကုသမှုရဲ့ရလဒ်ဟာ စိတ်ပျက်စရာကြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နောက်ဆုံးရလဒ်တစ်ခုလုံးကို တိုးမြှင့်ဖို့ အလုအပ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များဟာ မျက်နှာပိုင်းခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့အတူ ဓာတုပီးလ်စ်တွေ ဒါမှမဟုတ်လေဆာနဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေကို လိုက်ပြီးလုပ်ဆောင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

- လေဆာတွေ ဒါမှမဟုတ် ပီးလ်စ်တွေနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတို့ကို တွဲဖက်ပြီးကုသနေကြတာ ပိုမိုများပြား လာပါတယ်။

- လေဆာနဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံကြတာတွေ၊ ဘိုတောက်ဇ်ထိုးဆေးထိုးတာတွေနဲ့ အရေးအတွန့်တွေထဲ ဖေလာထိုးနှံတာတွေလို ခွဲစိတ်မှုမပါသလောက်နည်းပါးတဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းများဟာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ရက်ရွှေ့ပေးကြပါလိမ့်မယ်။

အရေပြားပွတ်တိုက်ပေးခြင်းDermabrasion

ဆေးပညာအရ ဒါမာဘရေးရှင်း dermabrasion ဆိုတဲ့ဝေါဟာရမှာ အရေပြားရဲ့ အလွှာတွေကို ပွတ်တိုက်ပြီး ဖယ်ရှားပေးခြင်း ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ပါရှိပါတယ်။ မြင်သာအောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် အရေပြားကို ကော်ပတ်စား ပေးသလို စားပေးလိုက်ခြင်းပါပဲ။ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ဟာ နူးညံ့တဲ့ ဆီလီကာ silica ဒါမှမဟုတ် လည်ပတ်နေတဲ့ သံမဏိဝက်မှင်ဘီး တပ်ဆင်ထားတဲ့ မော်တာတပ်ပြီးလည်ပတ်တဲ့ ကော်ပတ်ဘီးလုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဖျက်ဆီးပစ်မယ့်အလွှာက အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာတစ်ခုလုံးနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒါးမစ်စ်အလွှာအများစု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာအတွက်အသုံးပြုပါသလဲ

နည်းပညာပိုင်းအရ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့ လေဆာအသစ်တွေကို

အသုံးပြုနေတဲ့မျက်မှောက်ခေတ်ကြီးမှာ အရေပြားကိုပွတ်တိုက်ပြီး စားပစ်တဲ့ ဒီနည်းဟာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အတော်ကလေးခေတ်နောက်ကျတဲ့ နည်းစနစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောင်လာမယ့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ လေဆာတွေဟာ ဒါမာဘရေးရှင်းကို အရေပြားဗေဒဆိုင်ရာ သမိုင်းစာအုပ်တွေ ထဲကို တွန်းဖို့မယ့်သဘော ဆောင်နေပေမယ့် ဒါမာဘရေးရှင်းဟာ ဆရာဝန်ရဲ့ ပြန်လည်နုပျိုစေတဲ့လက်နက်တိုက်ထဲမှာ အသုံးဝင်တဲ့ပစ္စည်းကိရိယာအနေနဲ့ ကျန်ရှိနေဦးမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ဝက်ခြံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မျက်နှာပေါ်က အနာရွတ်ကလေးတွေအတွက်တော့ ဒါမာဘရေးရှင်းဟာ လက်နက်ကောင်း တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါက ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာပါ ။

ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ

ဒါမာဘရေးရှင်းဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာအာလုံးနဲ့ ဒါးမစ်စ် အလွှာရဲ့အများစုကို ဖယ်ရှားပေးတာကြောင့် ဒါဟာ အနက်ရှိုင်းဆုံး အရေးအကြောင်းအချို့ကို ချောမွေ့စေနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ကနေ ဖြာထွက်တဲ့ ပါးလွှာနေတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေကို ဖျောက်ပယ်ဖို့အတွက် ဒါမာဘရေးရှင်းကို အပေါ်နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ အသုံးပြုပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုအရေးအကြောင်းတွေဟာ အမျိုးသမီးအတော်များများကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေကြပါတယ်။ ပန်းကန်ပြားငယ် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိတဲ့ ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေကို ဖျောက်ပယ်တဲ့နေရာမှာ လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းထက် ဒါမာဘရေးရှင်းဟာ ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာကိုတော့ နားမလည်ကြသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ ရိုအက်ကျူတိန်း Roaccutane (ပါးစပ်မှစားရတဲ့ဗီတာမင်အေ ဝက်ခြံကုသဆေးဝါး)ဟာ အရေပြားထဲမှာ ရှိတဲ့ အဆီကျိတ်ကလေးများကို ရှုံ့တွစေပြီး ပုံမှန်အနာကျက်ခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်တာ

ကြောင့် ဒါမာဘာရေးရှင်းကို ရှိအက်ကူတိန်းဆေးစားနေတဲ့လူတွေမှာ ပြုလုပ်ပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ မူမှန်မဟုတ်တဲ့ အနာကျက်ခြင်းရှိနေတဲ့ ဘယ်သူအတွက်မဆို ဒါမာဘာရေးရှင်းကို ပြုလုပ်ပေးလို့မရပါဘူး။ ဥပမာပေးရရင် ကီးလွိုက်အနာရှတ်တက်ခြင်း ရှိတဲ့လူတွေဟာ ဒါမာဘာရေးရှင်းပြုလုပ်ဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကုသမှုဟာ ကြီးမားပြီး ပွင့်နေတဲ့ ဒဏ်ရာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ

အပေါ်နှုတ်ခမ်း အရေးအကြောင်းတွေအတွက် အရေးအကြောင်းရဲ့ နက်ရှိုင်းမှုမှာ ၃၀-၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျမှုရှိပြီး အသားအရေကြည်လင်တောက်ပမှုမှာ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်မှုရှိပါတယ်။ ကုသမှုတစ်ကြိမ်ပြီးဆုံးပြီးတဲ့နောက် ဝက်ခြံအနာရွတ်များအတွက် သင်ရရှိမှာက ၃၀ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ (ဒါမာဘာရေးရှင်းကို ၆လခြားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။)

အခန်း(၉)
လေဆာဖြင့်ပြုပြင်မွမ်းမံမှု

အရေးအတွန့်များ ၊ အရေးအကြောင်းများ ၊ နေလောင်အစက်အပြောက်များနဲ့ ၊ အကြိုကင်ဆာအနာများကို ကုစားဖို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များ ကိုင်စွဲနေတဲ့ နောက်ဆုံးပေါ်အလှအပလက်နက်ပစ္စည်းက "လေဆာ" ဖြစ်ပါတယ်။

လေဆာမှာဘာတွေပါဝင်ပါသလဲ

လေဆာနဲ့အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံတာကို လေဆာနဲ့အရေခွံခွာတယ် laser peeling လို့လည်း ရည်ညွှန်းသုံးစွဲလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ short pulse or rapid-scanning ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် ဒါမှမဟုတ် Erbium Yag ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေး တစ်ခုမျှလောက်ပဲ ကြာမြင့်တဲ့ အလင်းစွမ်းအင်ရဲ့အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ ပေါက်ကွဲမှုတွေကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။လေဆာဟာ အရေပြားကို ဖြတ်သန်းသွားတာကြောင့် သူ့ရဲ့ စွမ်းအင်ကို ဆဲလ်တစ်ခုစီမှာရှိတဲ့ရေက စုပ်ယူလိုက်ပြီး ရေဟာ အခိုးအငွေ့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ စွမ်းအင်ရဲ့ပြင်းအားနဲ့ သူရောက်ရှိမယ့်အနက်တို့ကို ကွန်ပျူတာနဲ့ ထိန်းချုပ်ပေးထားပါတယ်။ စက်ကရိယာများဟာ အင်မတန်မှဆန်းကြယ်လှပြီး အသေးစိတ် ကွက်တိလုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။

တခြားသော ဆေးပညာဆိုင်ရာနဲ့ အလှအပဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတော်များများလိုပဲ လေဆာရဲ့ အရေးအတွန့်တွေ ချောမွေ့စေတဲ့သတ္တိကို ထုတ်ဖော်ခဲ့တာဟာ အချိန်နောက်ကျပါတယ်။ ၁၉၉၀ဝန်းကျင်နှစ်များ စောစော

စာအုပ်ထုတ်ဝေ

ပိုင်းမှာ ဒေါက်တာလာရီဒေးဗစ် Dr.Larry David နဲ့ ဒေါက်တာဂယ်ရီလပ်စ် Dr. Gary Lask တို့နှစ်ဦးဟာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနေရာမှာဖြစ်ပွားတဲ့ အကြိုကင်ဆာအနာတွေကို pulsed carlsom-dioxide စက်ပစ္စည်း ကိရိယာအသစ်နဲ့ အောင်မြင်စွာကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါက စတင်ပြီး လေဆာက နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အရေပြားအဖုအလုံးလေးတွေ အရေးအတွန့်တွေကိုလည်း အမြစ်ပြတ် ရှင်းလင်းဖယ်ထုတ် ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သူတို့သတိပြုမိခဲ့ကြပါတယ်။

အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းအတွက် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် လေဆာနဲ့ Erbium YAG နှစ်မျိုးစလုံးကို လောလောဆယ် အသုံးပြု နေကြပါတယ်။ Erbium YAG ဟာ ဒိုပစ္စည်းကိရိယာနှစ်မျိုးထဲမှာ ပိုပြီး တော့ဘေးကင်းပြီး ပိုပြီးတော့နူးညံ့တာကြောင့် သူ့ကို လေဆာအထူးကုသမှု ဆေးရုံတွေကလောလောဆယ်ပြုလုပ်ပေးနေပါတယ်။ အချို့တိုလေဆာ ကုသမှု short laser treatment ဟာ သင့်ကို ၁၀နှစ်ပိုပြီး နုပျိုလာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်လို့ အဲဒီဆေးရုံအချို့ရဲ့ကြော်ငြာတွေထဲမှာ ပါရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လေဆာနဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံပေးတယ်ဆိုတာက ဒီလောက် ရိုးရိုးစင်းစင်းကလေးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

Erbium YAG ဟာ ပိုပြီးစိတ်ချရတယ်လို့ ဆေးရုံအချို့က အဆိုပြုထားတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သင့်ဆဲလ်တွေထဲမှာရှိတဲ့ရေဟာ သူ့ရဲ့ စွမ်းအင်ကိုအင်မတန်ပြည့်ပြည့်ဝဝ စုပ်ယူတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုရင် လေဆာဟာ ဆဲလ်များရဲ့ ပိုပြီးပါးလွှာတဲ့ အလွှာတစ်ခုကို ဖြစ်သန်းတာကြောင့် သူ့အောက်ဘက်ပိုင်းမှာ အပူကြောင့်ထိခိုက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းဟာ ပိုပြီးတော့နည်းသွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဘက်စုံရမှု ကြောင့် Erbium ဟာ လူကြိုက်များပါတယ်။

လေဆာနဲ့ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စကတော့ ကုသပေးမယ့် ဆရာဝန်မှာလေဆာနဲ့ နည်းစနစ်တွေကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုမှုမှာ

အတွေ့အကြုံရှိရမယ် ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်နေမှသာ သူ့အနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် မှန်ကန်တဲ့အတွဲအဖက်ကို ရွေးချယ် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ် ၊ အပေါ်ယံလုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေ အတွက်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင် တဲ့ဆရာဝန်က Erbium YAG ကို အသုံးပြုမယ်။ Co2 မရောက်နိုင်တဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေ အနာရွတ်တွေအတွက်ဆိုရင် Co2 ပေးပြီးရင် Erbium ကို နောက်ကလိုက်ပေးမယ် စသည်ဖြင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်ပါသလဲ

တကယ်လို့ သင့်မျက်နှာဟာ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိပြီး သင့်မျက်နှာဟာ သားရေသားလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်မျက်နှာမှာ မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့အရေးအတွန့်တွေ အရေပြားရဲ့ထူထဲနေတဲ့နေရာများ (ဆိုလာအီလတ်စ်တိုဆစ်စ် solar elastosis) အသက်ကြီးလို့ ဖြစ်တဲ့အစက်အပြောက်များ (ဆိုလာလင်တီဂို solar lentigo or age spots)ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေဆာနဲ့အရေပြား ပြုပြင်မွံမံမှုအတွက် သင့်တော်လူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်လဲ

လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းဟာ ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်ပြီး ပိုပြီးတော့ နုပျိုတဲ့ အသားအရေကို ပေးစွမ်းပါတယ်။ အရေးအတွန့်တွေဟာ ချောမွေ့သွားကြတယ်။ အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အစက်အပြောက်တွေ ပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ကိုလာဂျင်အသစ်တွေ တိုးပွားလာတာကြောင့် မျက်နှာဟာပိုပြီးတော့ တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်လာပြီး ကြည့်ရတာ ပိုပြီးနုပျိုလာပါလိမ့်မယ် ။

ဒါမှာဘာရေးရှင်းနဲ့ ဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် ဓာတုဆိုင်ရာအရေခွံနွာခြင်းနဲ့ ဖြစ်စေ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် လေဆာနဲ့ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း ဟာ အန္တရာယ်အနည်း

အကျဉ်းလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လေဆာရဲ့မှန်ကန်တိကျတဲ့ သဘာဝနဲ့ သွေးထွက်သံယိုမရှိမှု တို့ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအများစု မှာ နာလန်ထူတဲ့ အချိန်ဟာ တိုတောင်းပါတယ်။ အရင်တုန်းက သူမရဲ့ လည်ပင်းနဲ့ရင်ဘတ်ပိုင်းအပေါ် ဓာတုဆိုင်ရာအရေခွံနွှာခြင်းနဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ လူနာအမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ သူမရဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံ တဲ့အခါ သူမဟာ အနာကျက်တဲ့နှုန်း မြန်ဆန်လွန်းတာကိုကြည့်ပြီး အံ့အား သင့်ခဲ့ရဖူးပါတယ်။

အနာကျက်ချိန်က ပိုပြီးရှည်လျားတာ မှန်ပေမယ်လို့ မျက်နှာတစ်ပြင် လုံး လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းဟာ နှစ်နှာရှီလောက်အချိန်ယူပြီးလူနာဟာ အဆန်းကြယ်ဆုံးရလဒ်များကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ အရေးအတွန့်များနဲ့ အစက်အပြောက်ထင်တာတွေကို နှစ်ပေါင်း ၂၀အထိ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ အသင့်အတင့်အားပြင်းတဲ့ လေဆာနဲ့ဆိုရင် ၁၀နှစ်လောက်အထိ ဖယ်ရှားပေး ပါတယ်။ လေဆာနဲ့ အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံမှုကို ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း တိုးတက်မှုတွေဟာ မျက်နှာပေါ်မှာ တစ်နှစ်လောက်အထိ ဆက်လက်တည်ရှိ နေပါတယ်။ သင်ဟာ နာရီလက်တံတွေကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်လို့ မရနိုင်ပေမယ့် သင့်နေနဲ့ နာရီလက်တံတွေကို တစ်အောင့်လောက်တော့နောက်ပြန်ရွှေ့လို့ ရပါလိမ့်မယ်။ သူ့အချိန်နဲ့သူ ဘယ်လောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ပြန်ရောက်လာ မည်လဲ ဆိုတာကတော့ အခုချိန်ကစပြီး သင်အသုံးပြုတဲ့ ကာကွယ်မှုပမာဏ အပေါ်မှာ မူတည်နေပါလိမ့်မယ်။

<u>ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၁)</u>

လူနာအမည် - - - အင်နာ

အသက် - - - ၅၄ နှစ်

ပြဿနာ - - - အပေါ်နှုတ်ခမ်းအရေးအတွန့်များ

လုပ်နည်းကိုင်နည်း - - လေဆာနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံပေးခြင်း
ရသဒ် - - - နှစ်ပေါင်းများစွာရှိသွားမယ့်သိသာထင်ရှားတဲ့
ထူးခြားတိုးတက်မှု

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ဒီလူနာမှာ သင့်သင့်တင့်တင့်ဆိုးရွားတဲ့ နေလောင်ဒဏ်ရာများနဲ့ သူမရဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ အရေးအတွန့်အချို့ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အပြင်းစားဖီနောလ်နဲ့ အရေခွံနွာတဲ့နည်းအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပေမယ့် ဒီနည်းကို မရွေးချယ်ခဲ့ကြပါဘူး ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး စလုံးက ရောင်ခြယ်လျော့နည်းမှု hypopigmentation ကို မနှစ်သက်ကြ လို့ပါပဲ။ ဒါမှာဘာရေးရှင်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပေမယ်လို့လည်း ဒါမှာဘာ ရေးရှင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အသားအရေနီမြန်းမှု အနာရွတ်တက်မယ့် အန္တရာယ် နဲ့ ကံမကောင်းရင် မကောင်းနိုင်တဲ့ရလဒ်တွေကြောင့် အင်နာအနေနဲ့ ဒါကို လက်မခံခဲ့ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့က ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ်လေဆာကို ရွေးချယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အနာကျက်ချိန်ဟာ တိုတောင်း လိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်အနေနဲ့ သီးသန့်ဖြစ်တဲ့မျဉ်းကြောင်းတွေကို ပစ်မှတ် ထားနိုင်မှာဖြစ်သလို ဧရိယာတစ်ခုလုံးကိုလည်း ကုသပေးနိုင်မယ့် စက်ပစ္စည်း ကိရိယာရဲ့ရေရာတိကျမှု ရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သူမရဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းအပေါ် လေဆာနှစ်ကြိမ်ဖြတ်သန်းမှုကို ပြုလုပ်ပြီး ကုသထား တဲ့နေရာရဲ့ အနားစွန်းတွေကို ပြေပြစ်အောင်ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ရတဲ့ အကြောင်းက ကုသထားတဲ့အရေပြားနဲ့ မကုသထားတဲ့ အရေပြားတို့ရဲ့အကြားမှာ ထူးထူးခြားခြားကြီး ကွာဟမနေစေဖို့ပါပဲ။

သူမရဲ့အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာက ပြန်လည်တိုးပွားလာဖို့ ဂရက်ကြာ

မြင့်ပါတယ်။ ဒီအချိန်အတောအတွင်း သူမရဲ့အရေပြားကို ဂျဲလ်ဆေးထည့် စရာတွေနဲ့ဖုံးအုပ်ထားဖို့ အင်နာကို အကြံပေးထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီကနေမှာဆိုရင် တော့ ကုသမှုမှာ ပထမ ၂၄နာရီအတွက် ဂျဲလ်ဆေးထည့်ထားခြင်းနဲ့ ပြီးရင် အရေပြားကိုခြောက်သွေ့မသွားအောင် ထိန်းထားဖို့ ရေဆွတ်ထားတဲ့ဂွမ်းစနဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

အင်နာကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၅နှစ်က ကုသပေးခဲ့တာဖြစ်ပြီး ရလဒ်များဟာ ကောင်းမွန်စွာ ရှိနေကြပါသေးတယ်။

လူနာရဲ့ ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မဟာ စီးကရက်ကို ဘယ်တုန်းကမှမသောက်ခဲ့သူ ဖြစ်သလို နေပူစာလှုံ့ခြင်းကိုလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မပြုလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ်လို့ ကျွန်မက ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ မိတ်ကပ်အနုပညာရှင်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ပြီး နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ကျွန်မရဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်း ကနေ နှာခေါင်းအထိရှည် လျားတဲ့ မျဉ်းကြောင်းများ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မကဟာ လေဆာနဲ့ ကုသမှုကို ခံယူခဲ့ပါတယ်။ လျှင်မြန်တဲ့လောင်ကျွမ်းမှုတွေလို့ ပြောရမှာပါပဲ။ တကယ်တော့ ထွက်လာတဲ့ညှော်နံ့ဟာ နာကျင်မှုခံစားရတာထက် ပိုပြီးတော့ ဆိုးရွားပါတယ်။ ကုသမှုဟာ ၁၀မိနစ်လောက်ပဲ အချိန်ယူခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ပြီး တဲ့ချက်ချင်းမှာပဲ ကျွန်မနှုတ်ခမ်းဟာ နည်းနည်းရောင်ကိုင်းလာပြီး ပန်းနုရောင်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မအနေနဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးစားဖို့ မလိုအပ်ခဲ့ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်မဟာ အဲ့ဒီညမှာ ညစာစားဖို့ အပြင်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်းက အပေါ်ယံမာလာပါတယ်။ နောက် ၅ရက်လောက်ကြာတဲ့အခါ အပေါ်ယံမာ တာလေးက ကွာကျသွားပြီး နူးညံ့ပြီးကြည်လင်တဲ့ အောက်ခံအရေပြား အပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့နှုတ်ခမ်းက နောင် ၅နှစ်အထိလည်း ပြည့်စုံပြီး ကောင်းမွန်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့မျက်လုံးတွေ

အပေါ် ကုသမှုကို ခံယူဖို့ စီစဉ်နေပါပြီ၊

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု (၂)

လူနာအမည် - - - ဖလော့ရင့်စ်
အသက် - - - ၅၆ နှစ်
ပြဿနာ - - - လည်ပင်းနဲ့ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ
အစက်အပြောက်များအပါအဝင်
နေရောင်ခြည်ကြောင့် ထိခိုက်ဖျက်စီးမှုများ
လုပ်နည်းကိုင်နည်း - -လည်ပင်းပေါ်မပျော့မပြင်း TCA ပီးလ်နဲ့ ရင်ဘတ်
အပေါ်ဂျက်စ်နာရဲ့ပီးလ်
ရလဒ် - - - နှစ်ပေါင်းများစွာကြာရှည်ခဲ့တဲ့ ရောင်ခြယ်များမှုနဲ့
အရောင်မွဲမှုတို့မှာ ကောင်းမွန်တဲ့တိုးတက်မှု

အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ ဇာတ်လမ်း

ဖလောရင့်စ်ရဲ့လည်ပင်းပေါ်မှာ အသင့်အတင့်ဆိုးရွားတဲ့ နေလောင်ခံဒဏ်ရာရှိနေပြီး ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ပိုပြီးဆိုးရွားတဲ့ နေလောင်ခံဒဏ်ရာရှိနေပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာတွေမှာရှိတဲ့ အရေပြားက မျက်နှာအရေပြားထက် ပိုပြီးတော့ ပါးလွှာပြီး အဆီပိုနည်းတာကြောင့် ဒီနေရာတွေဟာ အပူရဲ့ဖျက်ဆီးမှုကို ပိုပြီးတော့ခံရပါတယ်။ ဒီနေရာတွေအပေါ် လေဆာနဲ့ကုသမှုဟာ ပြဿနာတချို့ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဓာတုဆိုင်ရာပီးလ်စ်တွေနဲ့ ကုသဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့လည်ပင်းအတွက် ကျွန်တော်က ၂၅ရာခိုင်နှုန်း TCA ပီးလ်ကို အသုံးပြုပြီး သူမရဲ့ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ဂျက်စ်နာပီးလ်ကို အသုံးပြုပါတယ်။ အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်အနေနဲ့ ဂျက်စ်နာပီးလ်ကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ထိန်းချုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်နည်းကိုင်နည်းက တစ်နာရီကျော်လောက်ပဲ အချိန်ကြာ မြင့်ပါတယ်။ ဖလော်ရင့်စ်ဟာ အစိုဓာတ်သွင်း ခရင်မ်လူးပြီးတော့ နေအိမ်ကို ပြန်သွားပါတယ်။

ပီးလ်စ်များနဲ့ ကုသပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း ရက်အနည်းငယ်ကြာတော့ သူမပြန် ရောက်လာပြီး ဒယ်ရာကနေ တစ်ခါမှမကြုံဖူးတဲ့ ပူလောင်မှုနဲ့ အရည်စိမ့်မှု တို့ကို တွေကြုံခံစားနေရပါတယ်လို့ ရင်ဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။ ရောင်ယမ်းမှု သက်သာ ပျောက်ကင်းစေဖို့ ကျွန်တော်က ကော်တီဇုမ်းကို ညွှန်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

သူမဟာ ဆေးရုံနဲ့ ပုံမှန်ဆက်သွယ်နေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ နေနဲ့အနာကျက်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ကွပ်ကဲပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အချိန်ကြာမြင့်တဲ့ အနာကျက်မှုဖြစ်စဉ် ပြီးဆုံးတဲ့နောက်ပိုင်း သူမရဲ့အရေပြားအရည်အသွေးမှာ ၅၀ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်မှု ရှိလာတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ကောက်ချက်ချ ခဲ့ပါတယ်။

လူနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျွန်မတစ်သက်တာမှာတော့ ကျွန်မဟာ နေပူဆာလှုံ ခြင်းကို တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်မရဲ့မျက်နှာကို ဒါမာဘရေးရှင်းလုပ်ခဲ့ပေမယ့် လည်ပင်းနဲ့ရင်ဘတ်တွေမှာ နေလောင်ထားတဲ့ အမည်းရောင်အစက်အပြောက်တွေ ရှိနေတာက အခုမှပဲ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပီးလ်ဟာ မနာကျင်စေပါဘူး။ နောက် နှစ်ရက်သုံးရက်ကြာတဲ့အခါ အနာကနေ သားနံ့ရည် စိမ့်ထွက်လာတာကြောင့် ကျွန်မဟာ ဆေးရုံကို ပြန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကော်တီဇုမ်းဆေးတွေ ထိုးနှံပေးပါတယ်။ သားနံ့ရည်စိမ့်တာနဲ့ ပူတာက တဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောပါးသက်သာလာပြီး နောက်နှစ်ပတ်လောက်အကြာမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မက အင်မတန်စိတ်ပူပန်ခဲ့ရ ပေမယ့် နောက်ဆုံးရလဒ်က အင်မတန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အသားအရောင် မွဲနေတဲ့နေရာမှာ ၇၅-၈၀ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်မှုရှိလာတယ်လို့ ကျွန်မပြောရ ပါလိမ့်မယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်မမှာ လေဆာနဲ့ဖယ်ရှားဖို့ အညိုရောင်အစက်နှစ်ခု

လောက်ပဲ ရှိနေတော့တယ်။ ရင်ဘတ်အသား အရောင်ဟာ ကျွန်မမျက်နှာ အရောင်နဲ့ အင်မတန်တူညီလာပါပြီ။ ကျွန်မက လည်ပင်းတစ်ခုလုံးဖုံး ထားပေးတဲ့ လည်ရှည်အဝတ်အစားတွေကိုပဲ ဝတ်လာခဲ့ရတာ နှစ်ပေါင်းအတော် ကြာခဲ့ပါပြီ။ အခုဆိုရင် ကျွန်မအတွက် ဒီလိုအဝတ်အစားတွေ မလိုတော့ပါဘူး။

များမကြာသေးမီကမှ ကျွန်မရဲ့မျက်နှာကို လေဆာနဲ့ကုသခဲ့ ပါသေးတယ်။ တကယ်ကိုပါပဲ။ လုံးဝမနာကျင်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့မျက်နှာဟာ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်လောက် နီမြန်းခဲ့ပေမယ့် ဘယ်လောက်မြန်မြန် ဆန်ဆန် မနာမကျင်ဘဲနဲ့ အနာကျက်သွားတယ် ဆိုတဲ့အပေါ် ကျွန်မအံ့ အားသင့်ခဲ့ရပါတယ်။ ရလဒ်ကောင်းကြောင့် ကျွန်မပျော်ရွှင်နေပါတယ်။

မေးခွန်းများနဲ့အဖြေများ

ကျွန်မရဲ့ကလေးမှာ နှင်းခူနာ ရှိနေပါတယ်။ ရေစေးဟာ နှင်းခူနာကို ပိုဆိုးစေတယ်လို့ ကျွန်မဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကျွန်မက ရေသွက်ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ဆေး စပ်ပေးရပါမည်လား ။

သေချာတာတစ်ခုက ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ ဒုက္ခမဖြစ်စေနိုင်သလို အကူအညီလည်း မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ကလေးသူငယ်ဘဝမှာပေါက်တဲ့ နှင်းခူနဲ့ ရေစေးတို့ရဲ့အကြားမှာ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် သွယ်ဝိုက်ဆက်စပ်မှုတစ်ခု ရှိတယ် မရှိဘူး ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့မသိရသေးပါဘူး။ ရေစေးထဲမှာပါတဲ့ အချွဲဓာတ်ရှိတဲ့ဆားတွေကိုယ်နှိုက်က ဒီအခြေအနေကို ဖြစ်စေတာ ဒါမှမဟုတ် ပိုဆိုးစေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း ဆပ်ပြာအမြှုပ်ထ, ဖို့အတွက် ရေဆေးဒေသတွေမှာရှိတဲ့လူတွေဟာ ဆပ်ပြာကို ပိုမိုသုံးစွဲကြတာလည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ရေသွက်ဖြစ်စေတဲ့ ဆေးကိုခပ်ဖို့ ငွေကြေးအခက်အခဲရှိသူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ ဆပ်ပြာပမာဏကို လျှော့ပြီး ဆပ်ပြာမြှုပ်မထွက်တာနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်မညစ်ဖို့

ကြီးစားရပါလိမ့်မယ်။ Nutralia ဒါမှမဟုတ် ပီအိပ်ချ် ၅.၅ pH 5.5 တို့လို ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အရေပြားဗေဒဆိုင်ရာအခြေအနေများအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆေးရည်တွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ (ဥပမာ-ဒါမောလ် ၅၀၀ Dermol 500 ဘယ်လ်နီယမ်မ် Balnium နိုင်လေတမ်မ် Nilatum ဝပ်ရှ် ၄၅ Wash 45)

<u>**ကျွန်တော့်မှာ ချည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကိုဖယ်ရှားဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာဖြစ်ပါသလဲ။**</u>

တကယ်လို့သူတို့ဟာ အရွယ်အစားအားဖြင့် အတော်ကလေးကြီးမား ကြမယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ခွဲစိတ်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဖယ်ရှားလို့ရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သေးငယ်မယ်ဆိုရင် ခြေသလုံးအပေါ်ပိုင်း သွေးပြန်ကြောတွေ အများစုကို စကယ်ရိုသာရပီ sulerotherapy နည်းနဲ့ အကောင်းဆုံး ကုသပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာနဲ့ ခြေကျင်းဝတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ ချည်မျှင်သွေးကြော(သွေးကြောထုံး) ကလေးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ လေဆာကိုပဲ အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် လေဆာကို သုံးရသလဲဆိုရင် ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနဲ့ ခြေကျင်းဝတ် သွေးလွှတ်ကြောအနာဒက်များ မျက်စိကွယ်မှု ဖြစ်ပွားမယ့်အန္တရာယ်မှ ရှောင် ရှားချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာရှိတဲ့ သင့်ရဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေကို ကုသမှာလဲဆိုတာဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စကယ်ရိုသာရပီဆိုရင် ရှော့ခ်ဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ရှော့ရရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ကုသပေးမယ့်သူမှာ ဆေးပညာထရိန်နင် ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရင် အနည်းဆုံး ဆရာဝန်ရဲ့ ကြီးကြပ်ကွက်မှုအောက်မှာ စကယ်ရိုသာရပီကို ပြုလုပ် ဖို့လိုပါတယ်။ (သူတို့ရဲ့သူနာပြုများက စကယ်ရိုသာရပီကို ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့ အချိန်မှာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဟာ စောင့်ကြပ်ကွက်ကဲပေးလေ့ ရှိကြပါတယ်။)

<u>အမွေးအမှင်ဖယ်ရှားခြင်းအတွက် လေဆာများဟာ ဘယ်လောက်ထိ ရောက်ကြပါသလဲ</u>

long pulsed ruby lasers ဟာ အမွေးအမှင်များကို အင်မတန်ထိ ရောက်စွာ ဖယ်ရှားပေးကြပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အမွေးအမှင်ကြီးထွားမှုရဲ့ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းကို တစ်သက်တာ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်အမွေးအမှင်တွေကို ဖယ်ရှားမပေးခင် အရေပြားစမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို သင့်ကို ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ သံလွင်ရောင်အရေပြားနဲ့ မည်းတဲ့ အမွေးအမှင်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် လေဆာဟာ အမွေးအမှင်ရောင်ခြယ်နဲ့ မှားယွင်းပြီး အရေပြားရောင်ခြယ်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တာကြောင့် သင်နဲ့သင့် ဆရာဝန် နှစ်ဦးစလုံးက သတိကြီးစွာ ထားကြရပါလိမ့်မယ်။ အသားဖြူပြီး မည်းတဲ့အမွေးအမှင်ရှိခြင်းဟာ လေနာနဲ့အမွေးအမှင်ဖယ်ရှားခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအတွဲအဖက် ဖြစ်ပါတယ်။

<u>ကျွန်မတို့ကလေးရဲ့ စထရော်ဘယ်ရီအမှတ်ဟာ ဒီကလေးကြီး လာရင် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားမှာဖြစ်တာကြောင့် ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်မတို့စိတ်မပူကြပါနဲ့လို့ ကျွန်မတို့ရဲ့ဒေသခံဆေးရုံက ကျွန်မတို့ကို ပြောပြပါတယ်။ အဲ့ဒါ အမှန်ပါပဲလား။</u>

ကိန်းဂဏန်းတွေအရတော့ အမှန်ပါပဲ။ စထရော်ဘယ်ရီမွေးရာပါ အမှတ်များရဲ့ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကလေးအသက် ၅နှစ်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ၆၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက်၆နှစ်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီးတော့ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ ၇နှစ်မှာပျောက်ကွယ်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၀-၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ကတော့ ကျန်ရှိနေပါတယ်။ တကယ်လို့ အနီရောင်ပျောက်သွားမယ်ဆိုရင် ပျော့တွဲတဲ့အရေပြားက ကျန်ရှိနေပါတယ် ။ အဲဒီလိုမွေးရာပါ အမှတ်တွေကို pulsad dye vascular lasers ဖျက်ပစ်တာအကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ယနေ့ လက်ခံလာကြပါပြီ။ ဒီလိုဖျက်ပစ်လိုက်ရင် အရေပြားက လုံးဝပြေပြေပြစ်ပြစ်ဖြစ်

သွားသလို မျက်နှာပေါ်က ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်စေတဲ့အမှတ်ကြောင့် ကလေး စိတ်ထိခိုက်ရတာကိုလည်း ရှောင်ရှားရှာ ရောက်ပါတယ် ။

ရီတင်-အေကို ကျွန်မသုံးစွဲနေတဲ့အချိန်မှာ နေပူလောင်ဖို့ ပိုပြီးနီးစပ်ပါသလား ။

မှန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သင်ရဲ့စထရေတမ်မ်ကော်နီယမ်မ် ဟာ ပိုပြီးတော့ ပါးလွှာလာလို့ပါပဲ။ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ် ထူနေမယ် ဆိုရင် သူဟာ နေရောင်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပိတ်ဆို့ပေးထားနိုင် တာကြောင့် နေပူလောင်ခြင်း အဖြစ်သက်သာပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေရောင်ကာ ကွယ်ဆေးကို နေ့စဉ်လူးပေးဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ရီတင်-အေကို သင့်အရေးအတွန့်တွေ ပြေပြစ်ချောမွေ့စေဖို့ အသုံးပြုနေ တယ်ဆိုရင် ရီတင်အေရဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှုအလုပ်ကို ရရှိဖို့ သင့်အနေနဲ့ နောက်ထပ် နေရောင်ထိခိုက်မှုကို မရယူသင့်တော့ပါဘူး။

တကယ်လို့ ကျွန်မဟာ ရီတင်-အေ ဒါမှမဟုတ် AHAs အသုံးပြုမှုကို ရပ်ပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီလိုရပ်ပစ်ခြင်းဟာ ကျွန်မရဲ့အရေပြား ကို အရင်ကထက် ပိုပြီးဆိုးရွားစေပါလိမ့်မည်လား ။

ပိုပြီးတော့ မဆိုးရွားစေပါဘူး။ ကုသမှု ရပ်ဆိုင်းပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်အရေပြားဟာ မကုသခင်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယူဆစရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ရီတင်-အေ ဒါမှမဟုတ် AHAs ကို သင်အသုံးပြုသလောက် သင့်အနေနဲ့ ဒီဆေးရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးခရင်မ်ရော ရီတင်အေရော နှစ်မျိုးစလုံး ရပ်ဆိုင်းလိုက်မယ့်အစား ရီတင်အေကို သီတင်းပတ် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဆက်လက်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မမျက်လုံးများပတ်လည်မှာ အရေးအတွန့်အများစု ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာကို အလှကုန်ဆေးဝါးများလူးရင် အန္တရာယ်ကင်းပါသလား။

အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်။ ဒီနေရာမှာရှိတဲ့ ပါးလွှာတဲ့အရေပြားဟာ နှစ်ညခြားတစ်ခါ သုံးညခြားတစ်ခါ လိမ်းပေးတဲ့ဆေးပမာဏ နည်းနည်းလေးလောက်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ ရလဒ်ကောင်းတွေကိုလည်း ပြသပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးခရင်မ်မလူးခင် သင့်မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ မိတ်ကပ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့နဲ့ သင့်မျက်နှာကို သန့်စင်ဆေးကြောဖို့ သတိပြုပါ။

<u>ကျွန်မရဲ့ ယာယီဖေးလာဟာ ဘယ်လောက်ကြာကြာခံမယ်လို့ ကျွန်မဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါမည်လဲ ။</u>

ဖေးလာက ဘယ်လောက်ကြာကြာခံတယ်ဆိုတာဟာ သူ့နေရာနဲ့ သင့်အရေပြားအပေါ် နေရောင်ခြည်ရဲ့ ထိခိုက်ဖျက်ဆီးမှုပမာဏတို့အပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မယ်။ ကံမကောင်းဘူးလို့ပြောရမှာက ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခု ဘယ်လောက်ကြာကြာခံတယ်ဆိုတာကို အတိအကျကြိုတင်မှန်းဆနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရယ်လို့ မရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ သင့်ဆရာဝန်ဟာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတစ်ခုကို နှစ်လသုံးလအတွင်းမှာပဲ သင့်ကို ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

<u>တကယ်လို့ ကျွန်မဟာ ကျွန်မမျက်နှာပေါ်ဆေးထိုးတာတွေကို ရော ဒါမှမဟုတ် အစားထိုးပစ္စည်းသွင်းတာကိုရော မနှစ်သက်ဘူးဆိုရင် တခြား ဘာရွေးချယ်စရာ ရှိပါသလဲ ။</u>

ယာယီဖေးလာစ်တွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့စုပ်ယူပေးမယ် ဒီလိုဖြစ်ပျက်မှုအတွက် သင့်အနေနဲ့ သုံးလမှ ၁၂လအထိ စောင့်ဆိုင်းရပါလိမ့်မယ်။ ဆော့ဖ်ဖောင်မ်ကို ဘယ်အချိန်မှာမဆို လွယ်လင့်တကူဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တကယ်လို့ သင်ဟာ တစ်သက်လုံးခံမယ့်ဖေးလာကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် သင့်မှာ ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဆီလီကွန်နဲ့ အာတီကော Artecol တို့ကို ပြန်မထုတ်ယူနိုင်ပါဘူး။ Gortex ကိုတော့ ပြန်ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခက်ခဲစွာထုတ်ယူရမှာဖြစ်ပြီး တစ်သျှူးထိခိုက်ပျက်စီးမှု

အချို့လည်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မဟာ အာရုတိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကျွန်မမှာ အင်မတန်မည်းတဲ့ အရေပြား ရှိပါတယ်။ ပီးလ်တစ်ခုအတွက် ကျွန်မဟာ သင့်တော်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါသလား ။

အရေပြားပြုပြင်မွမ်းမံပေးတဲ့ ဘယ်လိုလုပ်နည်းကိုင်နည်းမျိုးမှာမဆို မလိုလားအပ်တဲ့ ရောင်ခြယ်တက်လာတဲ့နေရာတွေ (အရောက်မည်းလာတဲ့နေရာတွေ) ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အရေပြားအရောင်မည်းလေ အန္တရာယ်ကကြီးမားလေဖြစ်တာကြောင့် မြေထဲပင်လယ်ဒေသကလူတွေ အာရှတိုက်သားတွေနဲ့ လူမည်းလူနာတွေကို ဒီလိုမျိုးလုပ်နည်းကိုင်နည်းတစ်ခုအတွက် သဘောတူကြောင်း လက်မှတ်မထိုးခင်မှာပဲ ကြိုတင်ပြီးတော့ အပြည့်အစုံပြောထားရပါတယ်။အသစ်ပေါ်လာတဲ့ လေဆာတွေဟာ အင်မတန်မှ ရေရာတိကျပြီးတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ အရောင်ပည်းလာမယ့်အန္တရာယ်ကိုလည်းအကြီးအကျယ် လျော့ပါးစေပါတယ်။

ကျွန်မက မျက်နှာတွဲကျနေတဲ့အရေပြားကို ပင့်တင်ပေးတဲ့ f:ICE lift နဲ့ ပီးလ်တစ်ခုကို စဉ်းစားနေပါတယ်။ ဘာကို ပထမဆုံးလုပ်ရင်ကောင်းပါမည်လဲ ။

ပီးလ်ကို ပထမဆုံးပြုလုပ်ပြီးရင် သင့်အနေနဲ့ ခွဲစိတ်မှု လိုအပ်သေးသလား ဒါမှမဟုတ် မလိုအပ်တော့ဘူးလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးလိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဆာနဲ့သာဆိုရင် ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေကို ရှုံ့သွားစေတာကြောင့် တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်သွားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ခွဲစိတ်မှုကို နောက်ပိုင်းမှာ ခံယူချင်ဆဲဖြစ်တယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်မှုဟာ သင်ရဲ့တင်းတက်ပြီးသား အသားအရေကို ထိခိုက်စေလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။