ကလေးနှင်းခူရောဂါအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးနှင်းခူရောဂါဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည့် နှင်းခူရောဂါသည် မွေးကင်းစ လအနည်းငယ်အတွင်း စတင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည့် အရေးပြားရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်သော်လည်း ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ ကလေးအများစုသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နှင်းခူရောဂါပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ သင့်ကလေး၏ နှင်းခူရောဂါကို ဆက်လက် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်လျှင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာစေမည့် အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ရှားရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ ယင်းတို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

အပူလွန်ကဲခြင်း

ဆပ်ပြာမြှုပ်များဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်း

ယားယံစေတတ်သော အရာဝတ္ထုများ

မြက်၊ သဲ:

လွန်ကဲစွာ ကလိုရင်းခပ်ထားသော ရေကူးကန်များ

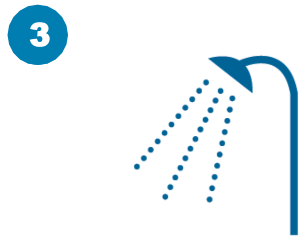
နေ့စဉ် အသားရေထိန်းသိမ်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှု

အရေပြားပေါ်တွင် နှင်းခူမရှိလျှင်ပင် ပုံမှန် အစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် အရေပြားတွင် ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်သည် အရေပြားမှ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို လျှော့ချပေးပြီး ရေဓာတ်ပြည့်ဝမှုကို တိုးမြှင့်ပေးသော အရေပြားဆဲလ်များအကြားရှိ ကွက်လပ်များကို ဖြည့်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ဝတ်မှုန်၊ တိလေးများ၏ အမှုန်အမွှားများနှင့် အစားအစာများ ကဲ့သို့သောအရာများ အရေပြားထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကိုလည်း တားဆီးပေးသည်။ ဤအဆင့်များကို နေ့စဉ် လိုက်နာပါ-

ရေချိုးခြင်း

တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် ရေစိမ်ချိုးပါ သို့မဟုတ် ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးပါ (ရေသည် နွေးရုံမျှသာ နွေးကြောင်း သေချာပါစေ)။ အရေပြားက အလွန်ခြောက်သွေ့လျှင် ရေချိုးဆီကို ထည့်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ရေပန်းတွင် ဆပ်ပြာမပါသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆပ်ပြာထုတ်ကုန်များသည် အရေပြားကို ခြောက်သွေ့စေတတ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို **မသုံးပါနှင့်**။ ဆပ်ပြာမြှုပ်များဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းကို ရှောင်ပါ။



ရေမြန်မြန်ချိုးပါ။

ရေစိမ်ချိုးခြင်းများနှင့် ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးခြင်းများကို ငါးမိနစ်အတွင်း ပြီးအောင်ကြိုးစားပါ။

အစိုဓာတ်ထိန်းခြင်း

- အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် အစိုဓာတ်ထိန်းပေးပါ၊ အရေပြားက ခြောက်သွေ့လျှင် မကြာခဏ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးပါ။
- ရေစိမ်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးခြင်း အပြီးတွင် အရေပြားသည် အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို အကောင်းဆုံး စုပ်ယူသောကြောင့် ရေချိုးပြီးပြီးချင်းတွင် မျက်နှာနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းပေးရန်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- လိမ်းဆေးများနှင့် ပျစ်သော အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်များသည် ရေဓာတ်ကို ပိုမိုဖြည့်ပေးပြီး ကျိန်းစပ်စပ်ဖြစ်ခြင်းကို ပိုမိုလျော့နည်းစေသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် လိုးရှင်းများထက် ပိုကောင်းသည်။
- ရေစိမ်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးခြင်း အပြီးတွင် ရေစိုနေသော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းပေးပြီးနောက် ပဝါဖြင့် ဖွဖွပုတ်၍ အခြောက်ခံနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် စေးကပ်ကပ်ဖြစ်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်သည်။
- ဘူးထဲမှ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်များကို သန့်စင်သော ဇွန်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဇွန်းပြားဖြင့် အမြဲတမ်း ခပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ များများလိမ်းပေးပါ။

နှင်းခူရောဂါ ကုသနည်း

သင့်ကလေး၏ အရေပြားပေါ်တွင် နှင်းခူ (ဥပမာ အနီစက်၊ ကြမ်းရှရှဖြစ်ခြင်း၊ ယားယံသော နေရာများ) ကို မြင်တွေ့ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ-

- သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာဝန်က ဆေးညွှန်းပေးထားသည့်အတိုင်း ကော်တီဇုန်းခရင်မ် (cortisone cream) သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးကို နှင်းခူနေရာအားလုံးသို့ လိမ်းပေးပါ။ လိမ်းဆေးများသည် အစိုဓာတ်ကို ပိုမိုထိန်းပေးပြီး ကော်တီဇုန်းခရင်မ်များလောက် ကျိန်းစပ်စပ်ဖြစ်မည်မဟုတ်ပါ။
- အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို မျက်နှာနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ (အရေပြားက ခြောက်သွေ့လျှင် မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ)။
- အရေပြား၏ နေရာအများစုတွင် နှင်းခူဖြစ်နေလျှင် ရေစိမ်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးခြင်း ပြီးပြီးချင်းတွင် သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာဝန်က ဆေးညွှန်းပေးထားသည့်အတိုင်း ကော်တီဇုန်းခရင်မ် သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးပြီးနောက် အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းပေးပါ။
- နှင်းခူ အရှင်းပျောက်ကင်းပြီး အရေပြား နူးညံ့လာသည်အထိ နှင်းခူဖြစ်ရာ နေရာအားလုံးသို့ ကော်တီဇုန်းခရင်မ် သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးကို ဆက်လက် လိမ်းပေးပါ။
- နှင်းခူက ပိုဆိုးလာပြီး ယားယံလာလျှင် ၎င်းတို့ကို ထပ်မံ၍ စတင်လိမ်းပေးပါ။

ယားယံမှု ထိန်းချုပ်နည်း

- သင့်ကလေးတွင် အပူမလွန်ကဲပါစေနှင့် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို အနီးဖြင့် အလွန်အကျွံ ထုပ်မထားပါနှင့်၊ ၎င်းသည် ပို၍ ယားယံစေနိုင်သည်။
- ဓာတ်မတည့်မှုပျောက်ဆေးသည် နှင်းခူကြောင့်ဖြစ်သော ယားယံမှုကို ကုသပေးမည်မဟုတ်ပါ၊ ၎င်းကိုသုံးရန်လည်း အကြံမပြုပါ။ ညအချိန်တွင် သင့်ကလေး၏အိပ်စက်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ၎င်းဆေးများကို တစ်ခါတစ်ရံ မှီဝဲနိုင်သော်လည်း နှင်းခူရောဂါကို မှန်ကန်စွာ ကုသခြင်းသည် ပိုကောင်းပါသည်။
- အဝတ်စိုဖြင့် ပတ်ထားခြင်းနှင့် ရေဖတ်ကပ်ထားခြင်းတို့သည် နှင်းခူကြောင့်ဖြစ်သော ယားယံမှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။

ရေဖတ်ကပ်ခြင်းများ

ရေဖတ်ကပ်ခြင်းများသည် မျက်နှာကို ရေဖတ်တိုက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ယားယံမှု မသက်သာမချင်း လိုအပ်သလို ရေဖတ်ကပ်ခြင်း လုပ်ပေးသင့်သည်။

၁

မျက်နှာတိုက် ရေဖတ်ဝတ်ကို ရေအေးအေး
ခွက်ထဲနှစ်ပြီးနောက် ရေညှစ်ပစ်ပါ။

၂

မျက်နှာတိုက် ရေဖတ်ဝတ်ကို မျက်နှာပေါ်တွင် ငါးမိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်အထိ တင်ထားပေးပါ။

၃

ရေဖတ်ဝတ် ကပ်ပြီးပြီးချင်းတွင် မျက်နှာကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းပေးပါ။

သင့်ကလေးအတွက် တိကျသော အကြံပြုချက်များ-

ရေဖတ်တိုက်ခြင်းများ

ရေဖတ်တိုက်ခြင်းများသည် ညအိပ်ရာမဝင်မီတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးကို ပို၍နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ရန် ကူညီပေးတတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် နှင်းခူရောဂါ မပျောက်မချင်း ညတိုင်း ရေဖတ်တိုက်ပေးသင့်ပြီး နှင်းခူရောဂါ အရှင်းပျောက်ကင်းကြောင်း သေချာစေရန် ပျောက်ပြီးနောက် တစ်ပတ်ကြာသည်အထိ နှစ်ညတစ်ကြိမ် ရေဖတ်တိုက်ပေးသင့်သည်။ သင့်ကလေးကို ကုသပေးနေသော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာဝန်သည် ရေဖတ်တိုက်ပေးသင့်သော အကြိမ်ရေကို သင့်အား ပြောပြပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးအား ရေဖတ်တိုက်ပေးနည်း-

၁

ရေချိုးပြီးနောက် အရေပြားကို ပဝါဖြင့် ဖွဖွပုတ်၍ အခြောက်ခံပါ။

၂

မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နှင်းခူဖြစ်ရာ နေရာအားလုံးသို့ ကော်တီဇုန်းလိမ်းဆေး လိမ်းပေးပါ။

၃

ချည်ထည်အဝတ်များကို နွေးရုံမျှသာနွေးသော ရေခွက်ထဲသို့နှစ်ပြီးနောက် ရေညှစ်ပစ်ပါ။

4

ရေစိုအဝတ်လွှာကို သင့်ကလေးအား ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

5

အဝတ်ခြောက်ကို အပေါ်မှ ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

6

ယင်းအနှီးဝတ်အစုံများကို နေရာတကျ မိနစ် 20 ကြာအောင် ထားပါ။

7

ပတ်ထားသောအနှီးဝတ်အစုံများကို ဖယ်ရှားပါ။

8

ပတ်ထားသောအနှီးဝတ်အစုံများကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် မျက်နှာကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းပေးပါ။

သင့်ကလေးအတွက် တိကျသော အကြံပြုချက်များ-

____

____

____

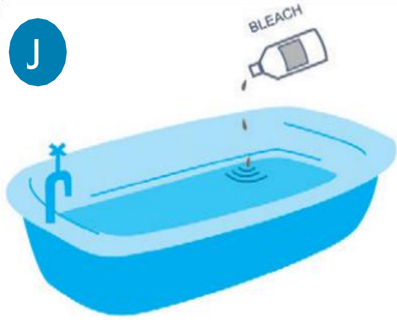
ချွတ်ဆေးဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းများ

နှင်းခူကြောင့် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်။ ချွတ်ဆေးဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းများသည် ကူးစက်တတ်သော နှင်းခူဖြစ်နေသည့် ကလေးများကို ကူညီကုသပေးသည်။ ချွတ်ဆေးဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းများသည် အလွန် ဘေးကင်းသည်။ ရေတွင် ပေါင်းစပ်အားပျော့သွားသောအခါ အပြီးသတ် ချွတ်ဆေးပါဝင်မှုပမာဏသည် ကလိုရင်းခပ်ထားသော ရေကူးကန်ရေနှင့် ဆင်တူသွားသည်။ ချွတ်ဆေးဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းများကို အများအားဖြင့် တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ကြသည်၊ သို့သော် သင့်ကလေးကို ကုသပေးနေသော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာဝန်က ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အား အကြံပေးမည်ဖြစ်သည်။
ရေတွင် ပေါင်းစပ်အားပျော့သွားသော ချွတ်ဆေးဖြင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်း ပြုလုပ်နည်း-

၁

စံနှုန်းမီအရွယ်အစားရှိသော ရေစိမ်ကန်ထဲသို့ နွေးရုံမျှသာနွေးသော ရေကို တစ်ဝက်အထိ ဖြည့်ပါ။ အရေပြားက အလွန်ခြောက်သွေ့လျှင် ရေချိုးဆီ 1 ဖုံးအပြည့် ထည့်နိုင်သည်။

၂



White King ချွတ်ဆေးကို ¼ ထည့်ပါ။

သို့မဟုတ်

ရေ 10L ထဲသို့ White King ချွတ်ဆေး 12mL ထည့်ပါ။

၃

ရေစိမ်ချိုးနေစဉ် မျက်လုံးများကို ရှောင်ကြဉ်း၍ မျက်နှာနှင့် ဦးရေခွံကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။

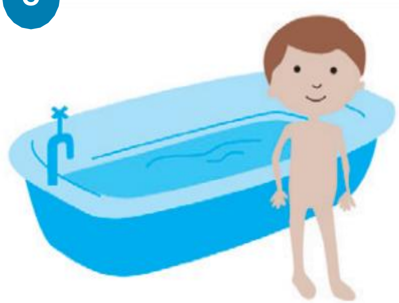
၄

ရေစိမ်နေစဉ် ကြမ်းရှရှအသားရေနေရာတိုင်းကို ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၅

သင့်ကလေးသည် ရေစိမ်ကန်ထဲတွင် ဆယ်မိနစ်အထိ စိမ်နိုင်သည်၊ ထို့ထက် ပိုမကြာရပါ။

၆



ရေစိမ်ချိုးပြီးနောက်တွင် ရေစင်အောင်သုတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

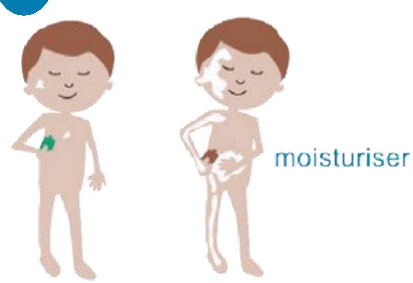
၇

အသားအရေကို ဖွဖွပုတ်၍ အခြောက်ခံရန် ပဝါအသန့်ကို အသုံးပြုပါ။

၈

သင့်ကလေး ရေစိမ်ချိုးပြီးပြီးချင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် မျက်နှာကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းပေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

၉



ကော်တီဇုန်းလိမ်းဆေးကို ညွှန်းပေးထားလျှင် အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် မလိမ်းမီ ၎င်းကို နှင်းခူဖြစ်ရာ နေရာအားလုံးသို့ ဆေးညွှန်းအတိုင်း လိမ်းပေးပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးအတွက် တောင်းဆိုလျှင် အခြားဖော်မက်များဖြင့် ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009
တယ်လီဖုန်း- (08) 6456 2222

Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

အရေပြားရောဂါဌာနက ထုတ်ဝေသည်
ရည်ညွှန်း- 873.2 © CAHS 2018 ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

မသက်ဆိုင်ကြောင်းငြင်းဆိုချက်- ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ဖြစ်သည်။
လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်တစ်ခုခုကို သိလိုလျှင် အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

© အနောက်ဩစတြေးလျပြည်နယ်၊ ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု