



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁၁)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁) ရက်

အတွင်းတိမ်ရောဂါကို ဘာကြောင့်ဂရုပြုသင့်တာလဲ?

➤ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးမျက်စိရောဂါမှာ အတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်ပြီး မျက်စိကွယ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာလည်း အတွင်းတိမ်ရောဂါကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေကတော့ -

- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ(အသက် ၅၀ နှစ်အထက်) ဖြစ်ခြင်း၊
- နေရောင်အောက်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ မျက်စိထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊
- ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ စတီးရှိုက်ကဲ့သို့သော ဆေးများကြာရှည်သုံးစွဲခြင်း၊
- မွေးရာပါအတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊

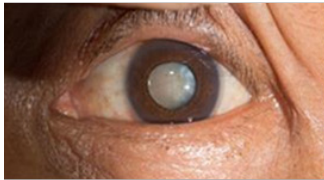
အတွင်းတိမ်ရောဂါဆိုတာ မျက်စိအတွင်းရှိ သဘာဝမှန်ဘီလူးက ကြည်လင်မှုမရှိဘဲ နောက်ကျိ နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကလက္ခဏာတွေကတော့-

- တဖြည်းဖြည်း အမြင်မှုန်ဝါးလာခြင်း၊ အလင်းစူးခြင်း၊
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော်လည်း အနီးကြည့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း၊
- မျက်စိတစ်လုံးထဲဖြင့် ကြည့်ချိန်တွင် ရုပ်ပုံနှစ်ထပ်ဖြစ်နေခြင်း၊
- နေဝင်ရီတရောအချိန်/အလင်းမှိန်သော အိမ်ခန်းအတွင်း၌ အမြင်အာရုံပိုကောင်းခြင်း၊
- မျက်စိကိုလက်နှိပ်ဓာတ်မီးဖြင့် ထိုးကြည့်လျှင် သူငယ်အိမ်နေရာတွင် ဖြူနေခြင်း၊

➤ **အတွင်းတိမ်ရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်းဖို့အတွက်ဆိုရင်-** အတွင်းတိမ်ကို ခွဲစိတ်ကုသပြီး မျက်တွင်းမှန်ထည့်ခြင်းဖြင့် ကုသပျောက်ကင်း၍ အမြင်အာရုံပြန်လည်ရနိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ချိန် (၁၅)မိနစ်မှ မိနစ်(၃၀)ခန့်သာ ကြာမြင့်နိုင်ပြီး နာကျင်ခြင်းမရှိပါ။ အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်မှုမှာ အောင်မြင်ရန် ရာနှုန်းအလွန်များပါသည်။

အတွင်းတိမ်ရောဂါ သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာမျက်စိကုဋ္ဌာနများသို့ ဆောလျင်စွာပြသ၍ အမြင်အာရုံမဆုံးရှုံးစေရေး ကုသမှုခံယူကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။



သူငယ်အိမ်နေရာတွင် ဖြူနေခြင်း



အလင်းစူးခြင်း



ရုပ်ပုံနှစ်ထပ်ဖြစ်နေခြင်း



အမြင်အာရုံမှုန်ဝါးလာခြင်း