

ပန်းနာရင်ကျပ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ပန်းနာရင်ကျပ်သည် သင့်အဆုတ်များကို ထိခိုက်စေသည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါသည် ကလေးငယ်များတွင် ရေရှည် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း လူကြီးများတွင်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကြောင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်ဘတ် တင်းကျပ်ခြင်းနှင့် ညအခါ သို့မဟုတ် မနက်ခင်း အစောပိုင်းများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိလျှင် အမြဲတမ်း ရှိနေမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ခုမှ သင့်အဆုတ်များအား အနှောင့်အယှက်ပေးသည့်အခါမှသာ ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်ပါမည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်ရပ် အများစုတွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းကို မသိရှိသလို မည်သို့ကုသရမည်ကိုလည်း မသိရှိပါ။ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးတွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါရှိလျှင် သင့်တွင်လည်း ရှိနိုင်ခြေပိုများကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိပါသည်။

သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါရှိနေကြောင်း မည်သို့သိရှိမည်နည်း။

တစ်စုံတစ်ဦးတွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိကြောင်း ပြောပြရန် ခက်ခဲပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်သည်။ သင့်အဆုတ်များ မည်မျှကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ကြောင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများကို ဆရာဝန်တစ်ဦးက စစ်ဆေးပေးခြင်းသည် သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိနေသလားဆိုသည်ကို ရှာဖွေသိရှိရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးစစ်နေစဉ်အတွင်း ဆရာဝန်က သင်သည် အထူးသဖြင့် ညအခါတွင် ချောင်းအလွန်ဆိုးသလားနှင့် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် တစ်နှစ်တာအတွင်း အချိန်အချို့တွင် သင့်အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပိုမိုဆိုးဝါးနေသလားဟု မေးမြန်းပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်မှ ရင်ဘတ် တင်းကျပ်မှုအကြောင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် 10 ရက်ထက်ပိုကြာသော အအေးမိခြင်းတို့အကြောင်းကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်များသည် သင့်မိသားစုထဲတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဓာတ်မတည့်မှုများ သို့မဟုတ် အခြား အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိခဲ့ဖူးသလားဟုလည်း မေးမြန်းမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အိမ်အကြောင်း မေးခွန်းများကိုလည်း မေးပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်က သင်သည် ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ် ပျက်ဖူးသလားနှင့် သင်မှ အရာအချို့ လုပ်နေသည့် အခါတွင် မည်သည့် ပြဿနာရှိသလဲဟုလည်း မေးပါလိမ့်မည်။



ဆရာဝန်မှ သင့်အဆုတ်များ မည်မျှ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နေကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် spirometry ဟုခေါ်သည့် အသက် ရှူခြင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုတစ်ခုကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပါမည်။ သင်မှ အသက်အလွန်ပြင်းစွာ ရှူရှိုက်အပြီးတွင် လေမည်မျှကို ရှူထုတ်နိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်ရန် ပါးစပ်တွင်းတံတစ်ခုပါသည့် ကွန်ယူတာတစ်လုံးကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ Spirometer သည် သင်မှ ပန်းနာရင်ကျပ် ဆေးဝါး အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် လေစီးဆင်းမှုကို တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ် တင်းကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းတို့ ပါဝင်ကောင်းပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အမောဖောက်မှုသည် သင့်အဆုတ်များသို့ လေသယ်ဆောင်သည့် လမ်းကြောင်းများဖြစ်သည့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လေလမ်းကြောင်းများတွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။ သစ်ပင်တစ်ပင်၏ ကိုင်းခွံများသည် ပင်စည်ထက် ပိုသေးသကဲ့သို့ လေသည် အဆုတ်ကို ဖြတ်သန်းသွားသည်နှင့်အမျှ လေလမ်းကြောင်းများသည် ပိုသေးလာ ပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှု ခံနေရစဉ်တွင် သင့်အဆုတ်များ၏ လေလမ်းကြောင်း ဘေးဘက်များ ရောင်လာပြီး လေလမ်းကြောင်းများ ကျုံ့လာပါသည်။ သင့်အဆုတ် အတွင်းမှ အပြင်သို့ လေ ပိုနည်းစွာဝင်ထွက်ပြီး သင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဖန်တီးသော အချွေများသည် လေလမ်းကြောင်းများအား ပို၍ပင် ပိတ်ဆို့လာသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှု၏ သတိပေး လက္ခဏာများအား သိရှိထားခြင်း၊ အမောဖောက်မှုဖြစ်စေသော အရာများ၏ အဝေးတွင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် သင့်ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်ပန်းနာရင် ကျပ် ရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ထိန်းချုပ်သောအခါ -

- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမည်မဟုတ်ပါ။
- ပို၍ ကောင်းမွန်စွာ သင်အိပ်စက်ပါမည်။
- အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်း ပျက်မည်မဟုတ်ပါ။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွင် သင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်နှင့်
- ဆေးရုံသို့ သွားရန် လိုအပ်မည်မဟုတ်ပါ။

ဘာကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ် အမောဖောက်မှု ဖြစ်သလဲ။

ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုသည် “ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်စေသောအရာများ”နှင့် စတင်တွေ့ရှိသည့်အခါတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သင်၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေသောအရာများသည် အခြားပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများ၏ အရာများနှင့် အလွန် ကွဲပြားနိုင်သည်။ သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေသောအရာများကို သိရှိအောင်လုပ်၍ ၎င်းတို့အား ရှောင်ကြဉ်နည်းကို လေ့လာပါ။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေသောအရာများအား မရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် အမောဖောက်မှုအပေါ် သတိထား၍ စောင့်ကြည့်ပါ။ အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည့် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေသောအရာအချို့မှာ-

ဆေးလိပ်ငွေ့

ဆေးလိပ်ငွေ့သည် လူတိုင်း၊ အထူးသဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် မသင့်လျော်ပါ။ သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိပြီး ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးလိပ် ဖြတ်ပါ။

“ဆင့်ပွား ဆေးလိပ်ငွေ့” ဆိုသည်မှာ ဆေးလိပ်သောက်သူမှ ပြုလုပ်လိုက်သည့် မီးခိုးကို ဒုတိယလူမှ ရှူမိခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆင့်ပွား ဆေးလိပ်ငွေ့သည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိလျှင် သင့်အနား၊ သင့်အိမ်၊ သင့်ကားတွင်း၊ သို့မဟုတ် သင်အချိန်များစွာဖြုန်းလေ့ရှိသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အခြားလူများက ဆေးလိပ်သောက်သင့်ပါ။

ဖုန်ပိုးများ

ဖုန်ပိုးများသည် အိမ်တိုင်းလိုလိုတွင် ရှိသော ပိုးကောင်ငယ်လေးများ ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိလျှင် ဖုန်ပိုးများသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုအား ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမောဖောက်မှုအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သင်နှင့် ဖုန်ပိုးများအကြား အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်စေရန် မွေ့ရာအစွပ်များနှင့် ခေါင်းအုံးအစွပ်များကို သုံးပါ။ ဌာနမွေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ခေါင်းအုံးများ၊ အိပ်ရာခင်းများ သို့မဟုတ် အောက်ခံအခင်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ သင့်အိပ်ခန်းမှ အမွှေးပွတ်ရိက္ခန်အရုပ်များနှင့် ရှုပ်ပွနေသည့်အရာများကို ဖယ်ရှားပါ။ အပူဆုံး ရေအပူချိန်ဖြင့် သင့်အိပ်ရာခင်းများကို လျှော်ဖွတ်ပါ။



ပြင်ပ လေထုညစ်ညမ်းခြင်း

ပြင်ပ လေထုညစ်ညမ်းခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ညစ်ညမ်းသည့် လေများမှာ စက်ရုံများ၊ မော်တော်ယာဉ်များနှင့် အခြား အရင်းအမြစ်များမှ လာနိုင်သည်။ ရေဒီယို၊ တီဗီနှင့် အင်တာနက်တို့မှ လေထု အရည်အသွေး ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များကို အာရုံစိုက်၍ လေထုညစ်ညမ်းမှုအဆင့်များ လျော့ကျသည့် အချိန်တွင် သင့်လုပ်ဆောင်စရာများကို စီစဉ်ရန် သင့်သတင်းစာကို စစ်ဆေးပါ။



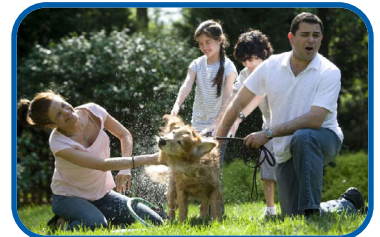
ပိုးဟပ်နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း

ပိုးဟပ်နှင့် ၎င်းတို့၏ အမှုန်အမွှားများသည်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင်တတ်နိုင်သမျှ ရေနှင့် အစားအစာ အရင်းအမြစ်များကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်တွင် ပိုးဟပ်များကို ရှင်းလင်းပါ။ စားကြွင်းစားကျန်များနှင့် အစအနများ ကျနေသည့် နေရာတွင် ပိုးဟပ်များအား မကြာခဏ တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ အနည်းဆုံး 2 ရက်မှ 3 ရက်ကြာတိုင်း ပိုးဟပ်များ ရှိနေနိုင်သည့် နေရာများကို ဖုန်စုပ်ပါ သို့မဟုတ် လှဲကျင်းပါ။ သင့်အိမ်တွင်းရှိ ပိုးဟပ်ပမာဏကို လျော့ချရန် ပိုးဟပ်ထောင်ချောက်များ သို့မဟုတ် ဂျဲလ်များကို သုံးပါ။



အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များ

အမွေးထူသည့် တိရစ္ဆာန်များသည်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမွေးထူသည့် တိရစ္ဆာန်ကြောင့် အမောဖောက်မှုများ ဖြစ်နေနိုင်သည်ဟု သင်တွေးထင်မိလျှင် ထိုအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အား အခြားအိမ်သို့ သင့်ပို့ကောင်းပို့လိုလိမ့်မည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အိမ်အသစ်ကိုမရှာနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် မရှာလိုလျှင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အိပ်ခန်းနှင့် အဝေးတွင် ထားပါ။



အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို အပတ်စဉ် ရေချိုးပေး၍ ၎င်းတို့အား သင်တတ်နိုင်သမျှ အပြင်တွင် ထားပါ။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများသည် ၎င်းတို့ တိရစ္ဆာန်များ၏ အမွေးအမျှင်များနှင့် ဓာတ်မတည့်မှု မရှိကြသည့်အတွက် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၏ အမွေးအမျှင်များကို ရိတ်ပေးခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် အထောက်အကူ မဖြစ်စေပါ။ သင့်တွင် အမွေးပွသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိလျှင် မကြာခဏ ဖုန်စုပ်ပါ။ သင့်ကြမ်းပြင်များမှာ သစ်သား၊ ကြွေပြားကဲ့သို့ မာကျောနေလျှင် အပတ်စဉ်တိုင်း စိုထိုင်းသည့် ကြမ်းတိုက်ဖတ်ဖြင့် တိုက်ပါ။

မိုး

မိုးရှိသည့်နေရာတွင် အသက်ရှူခြင်းသည်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင့်အမောဖောက်မှုများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် သင့်အိမ်ရှိ မိုးများကို ရှင်းလင်းပါ။ လေထုရှိ စိုထိုင်းမှု ပမာဏဖြစ်သော စိုစွတ်နိုင်စွမ်းကြောင့် မိုးများ ပေါက်ဖွားနိုင်သည်။ လေအေးပေးစက် သို့မဟုတ် အစိုဓာတ်ထိန်းစက်တို့က စိုစွတ်မှုပမာဏကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ စိုထိုင်းမှု ပမာဏများကို စစ်ဆေးရန် ဟိုက်ဂရိုမီတာဟုခေါ်သည့် သေးငယ်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပြီး စိုထိုင်းမှုကို တတ်နိုင်သမျှ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် ထားပါ—50% ထက် မကျော်ပါစေနှင့်။ စိုထိုင်းမှု အဆင့်များမှာ တစ်နေ့တာရှိ အချိန်အလိုက် ပြောင်းလဲနေနိုင်သည့်အတွက် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ စိုထိုင်းမှု ပမာဏများကို စစ်ဆေးပါ။ နံရံအနောက်နှင့် ကြမ်းပြင်များအောက်တွင် ရေယိုစိမ့်မှုရှိပါက မိုးများပေါက်ဖွားနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ကို ပြုပြင်ပါ။



လောင်ကျွမ်းနေသည့် သစ်သား သို့မဟုတ် မြက်တို့မှ မီးခိုးများ

လောင်ကျွမ်းနေသည့် သစ်သား သို့မဟုတ် အခြား အပင်များမှ မီးခိုးများအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓာတ်ငွေ့များနှင့် သေးငယ်သော အမှုန်အမွှားများ ရော၍ ပြုလုပ်ထားသည်။ ဤမီးခိုးများကို အလွန်ရှုရှိုက်မှုခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ သင်တတ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်တွင် သစ်သားများ လောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သစ်တော မီးလောင်ခြင်းကြောင့်လည်း သင့်နေရာရှိ လေထု အရည်အသွေးကို လျော့ကျစေပါက ရေဒီယို၊ တီဗီနှင့် အင်တာနက်တို့မှ လေထု အရည်အသွေး ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များကို အာရုံစိုက်၍ လေထု ညစ်ညမ်းမှု လျော့ကျသွားသည့်အခါ သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို စိစဉ်ရန် သတင်းစာများကို စစ်ဆေးပါ။



အခြား ဖြစ်စေသောအရာများ

တုပ်ကွေး (ဖလု)၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ် (RSV) နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ကူးစက်မှုများသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း လေလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုများ၊ ဓာတုပစ္စည်းအချို့ကို ရှုရှိုက်မိခြင်းနှင့် အက်စစ်အရည် ပြောင်းပြန်စီးဆင်းခြင်းတို့သည်လည်း အမောဖောက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အမွှေးတိုင် သို့မဟုတ် ဖယောင်တိုင် မီးခိုးများသည်လည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချို့ဆေးဝါးများ၊ မိုးသက်မုန်တိုင်း သို့မဟုတ် စိုထိုင်းမှု မြင့်မားခြင်းကဲ့သို့ ဆိုးဝါးသည့် ရာသီဥတု၊ အေး၍ခြောက်သွေ့သော လေကို ရှုခြင်းနှင့် အချို့ အစားအစာများ၊ အစားအစာ ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများနှင့် အနံ့များသည်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပြင်းထန်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည်လည်း hyperventilation ဟုခေါ်သည့် အလွန်အသက်ရှူမြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ဘယ်လို ကုသရမလဲ။

သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်၍ သင့်ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဝါးများကို တိတိကျကျ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အမောဖောက်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တိုက်ခိုက်မှုဖြစ်လာစေနိုင်သည့်အရာများ၏ အဝေးတွင် နေထိုင်ပါ။

ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိသူတိုင်းသည် တူညီသည့်ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲကြပါ။

အချို့ဆေးဝါးများကို ရှုသွင်းနိုင်ပြီး အချို့ကို ဆေးတောင့်အဖြစ် သောက်သုံးနိုင်သည်။ ပန်းနာရင်ကျပ် ဆေးဝါးများတွင်—အမြန်သက်သာစေသည့် ဆေးနှင့် ရေရှည် ထိန်းချုပ်သည့် ဆေး ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အမြန်သက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှု၏ လက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ သင်သည် အမြန်သက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရန် ပို၍ ပို၍ လိုအပ်လာလျှင် သင့်အနေဖြင့် အခြားမတူညီသည့် ဆေးဝါးလိုအပ်သလားကို သိရှိနိုင်ရန် ဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့ပါ။ ရေရှည်ထိန်းချုပ်သည့် ဆေးဝါးများသည် အမောဖောက်မှုများကို အကြိမ်ရေပိုနည်းစေရန် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်မှုပိုနည်းစေရန် ကူညီပေးသော်လည်း ၎င်းတို့သည် သင့်တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် အမောဖောက်မှုဖြစ်နေစဉ်တွင် အကူအညီ မပေးနိုင်ပါ။

ပန်းနာရင်ကျပ် ဆေးဝါးများတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိနေနိုင်သော်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အများစုမှာ ပျော့၍ မကြာခင် ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိသည်။ သင့်ဆေးဝါး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းပါ။

သတိရပါ - သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူ၏ အကူအညီဖြင့် သင့်ပန်းနာရင်ကျပ်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်များကို ဆွဲပါ။ သင့်အစီအစဉ်၏ မိတ္တူအား သိမ်းထားသင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သူသိမ်းထားသင့်သည့် နေရာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသည့်အခါတွင်ပင် သင့်ရေရှည်ထိန်းချုပ်သည့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးပါ။

