

ဆံပင်ကျွတ်တာကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ရေးသားသူ Dr. Sandar Lin

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာတည်းဖြတ်သူ hellosayarwon.

helloSAYARWON

လူတိုင်းသည်တစ်နေ့ကိုပုံမှန်ဆံပင် ၅၀ မှ ၁၀၀ကြားကျွတ် လေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ပါး ခြင်း များဖြစ်ပါကသင့်ကိုစိတ် နှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပါ တယ်။ ထိုပြဿနာများကိုအောက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆံပင်ထိန်းသိမ်းမှုအလေ့အထကိုပြုလုပ်ပါ။



ဆံပင်ကိုစနစ်တကျထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ကိုထိရောက်စွာလျော့ချနိုင် ပါတယ်။ ဆံပင်လျှော့နည်း၊ အခြောက်ခံနည်း ပုံစံကိုပြောင်းလဲခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ကျွတ် တာနည်းလာနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားဆိုင်ရာပညာရှင်များက ခေါင်းလျှော်သောအခါတွင် ဆံသားကိုပွတ်၍မလျှော်ဘဲ ဦး ရေပြားကိုနှိပ်နှယ်၍လျှော်ပါကဆံသားပျက်စီးခြင်းကိုလျော့ ကျစေနိုင်တယ်လို့ဆို ထားပါတယ်။ ထို့နောက်ဆံသားကိုမ ပွတ်ဘဲရေဆေးပြီးနောက် ပျော့ဆေးကိုအသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ဦးရေပြားကိုဆေးလိမ်းပါ။

Minoxidil (Rogaine) ဟုခေါ်သောလိမ်းဆေးသည်အမျိုးသမီးများတွင်ဆံပင်ကျွတ် ခြင်းကိုလျော့နည်းစေပြီးဆံပင်သန်စေ ပါတယ်။ ဆေးကိုရေရှည်အသုံးမပြုဘဲရပ်လိုက်

လျှင်တော့ အာနိသင်ပြဋ္ဌာမဟုတ်ပါဘူး။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းဟာဓေတ္တစထဖြစ်သည်ဆိုတာနားလည်ပါ။

ဆံပင်ကျွတ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများစွာရှိပါတယ်။ နေမ ကောင်းချိန်၊ မီးဖွားချိန် နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများချိန်များတွင်ဆံပင် အကျွတ်များနိုင်ပါတယ်။ ထိုအခါမျိုးတွင်ဆံပင်အများကြီး ကျွတ်နိုင်ပြီး အလိုအလျောက်ပြန်ပေါက်နိုင်တာကိုသိထား သင့်ပါတယ်။ ထိုသို့နားလည်ထားခြင်းဖြင့်စိတ်ဖိစီးမှုများ ကို လျော့ချကာ အခြေအနေပိုမဆိုးလာအောင်ကာကွယ်နိုင်ပါ တယ်။

အရေပြားဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ဆံပင်ကျွတ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းကိုရှာမတွေ့လျှင် သင့် လျော်သော ကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အရေပြားဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်လျော်သော အစားအသောက်ကိုစားသုံးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်လျော်သောအစားအစာကိုစားခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်စေနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများကိုလျော့နည်းစေနိုင် ပါတယ်။ ဆီကြော်မှုန့်များ၊ အနီရောင်ရှိသောအသား၊ အာလူး၊ pasta၊ အသင့်စားခေါက်ဆွဲ နှင့် အချိုမှုန့်များသည်ဆံပင် ကျွတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ထို့ပြင် သကြား၊ ချောကလက်၊ ရေခဲမုန့် နှင့်အချိုရည် များသည်လည်းဆံပင်ကျွတ်စေနိုင်သောကြောင့် လျော့စားသင့်ပါတယ်။

ဆံပင်ကျွတ်ရခြင်းအကြောင်းအရာများစွာရှိပါတယ်။ ထိုအ ခြေအနေများကိုဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းမတွေ့လျှင်တော့အရေ ပြားဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ထိုအခါသင့် ကိုဘယ်လိုလုပ်သင့်ကြောင်းအကြံဉာဏ်များပေးပါလိမ့်မည်။