အသားဖြူအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ

ရေးသားသူ-Dr. Sandar Lin

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာတည်းဖြတ်သူ Dr. K Zin Thwe.

အသားဖြူအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ

mizzima FOUNDATION
Click here to Donate to support Free Fair Responsible Media

အသားအရေထိန်းသိမ်းခြင်းဟာ အမျိုးသမီးများအတွက်သာမက အမျိုးသားများအတွက်ပါ အရေးပါလာသည်ကို ယနေ့ခေတ်တွင် တွေ့မြင်လာရသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးရာပါအမှတ်၊ဝက်ခြံ နဲ့အမဲစက်များရှိနေသူများတွင် အရေပြားပြဿနာကို အလေးထားလာသည်ကိုပိုမိုတွေ့မြင်လာရသည်။ ယနေ့တိုးတက်လာသောခေတ်တွင် ထိုအရေပြားပြဿနာများကို ကုစားရန် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းပေါင်းများစွာရှိပါတယ်။ ထိုအထဲမှ သင်နဲ့သင့်တော်သည့် နည်းလမ်းကိုရွေးချယ်နိုင်ဖို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

ဓာတုနည်းဖြင့် အသားဖြူအောင်လုပ်ခြင်း

ဓာတုနည်းဖြင့် အသားဖြူအောင်လုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမဲစက်များ သက်သာပျောက်ကင်းအောင်ပြုလုပ်သော နည်းပညာကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုကုထုံး၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အရေပြားရောင်ခြယ် မယ်လနင် (melanin) ဖျောက်ပေးခြင်း နှင့် ထုတ်လုပ်မှုလျော့ကျအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်သည် နေရောင်ခြည်ဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် အရေပြားမှ သဘာဝအတိုင်း ထုတ်လုပ်ပေးသောရောင်ခြယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုမယ်လနင်ရောင်ခြယ်ကို လျော့ကျစေသောနည်းလမ်းများမှာ

၁ ။ အသားဖြူခရမ်လိမ်းခြင်း

အရေပြားဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ဝယ်ယူရနိုင်သော အသားဖြူခရမ်များတွင် အောက်ပါပစ္စည်းတို့ပါဝင်သည်။

- **hydroquinone (မယ်လနင်ရောင်ခြယ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုတားမြစ်ပေးသည်)**
- **corticosteroid**

လူအများစုမှာ အသားဖြူလိမ်းဆေးခရမ်များ အသုံးပြုလေ့ရှိကြပြီး အတိုင်းအတာတစ်ခုထိလည်း သိသာစေသည်။ သို့သော် လိမ်းဆေးခရမ်များသည် အထိရောက်ဆုံးနှင့် တာရှည်အခံဆုံးနည်းလမ်းတော့ မဟုတ်ပေ။ ဒ့ါအပြင် အသားဖြူလိမ်းဆေးခရမ်များသည် ဓာတုပစ္စည်းအပြင်းစားများပါဝင်ပါက ကျန်းမာရေးဆိုးထွက်ဆိုးကျိုးများလာနိုင်သည့်အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကိုလည်း မြန်စေနိုင်သည်။

၂။ လေဆာပစ်ခြင်း

လေဆာဖြင့် အပေါ်ယံအရေပြား အလွှာဖယ်ရှားခြင်း (သို့)မယ်လနင်ထုတ်လုပ်သော အရေပြားဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် နေလောင်ခံအမဲကွက်နှင့် အပြစ်အနာဆာများကို ကုသနိုင်သည်။ လေဆာနဲ့အသားဖြူအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် ရလဒ်မျိုးစုံထွက်နိုင်သည်။ လူတချို့အတွက် အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း ၊ အချို့သော လူများတွင် တွင်ထိရောက်မှုမရှိခြင်း (သို့) ယာယီသာ အသားဖြူခြင်း တို့ကိုတွေ့ရှိရသည်။

၃။ ဓာတုပစ္စည်းဖြင့် အရေပြားချေးချွတ်ခြင်း

အရေပြားချေးချွတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အပေါ်ယံအရေပြားရှိ ဆဲလ်သေ၊ဆဲလ်ဟောင်းများကို ဖယ်ရှားပြီး ဆဲလ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်စေကာ အရေပြားကြည်လင်လာအောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။(ဥပမာ အရေးအကြောင်းများသက်သာစေပြီး အသားအရေညီလာစေခြင်း။) အရေပြားချေးချွတ်နည်း ၃မျိုးရှိသည်။ အပေါ်ယံ၊ အလယ်လတ် နှင့် အသားရည်အတွင်းပိုင်းထိ ချေးချွတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အပေါ်ယံနှင့် အလယ်လတ်ချေးချွတ်ခြင်းသည် အသုံးပြုမှုမှန်ကန်ပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းစေသည်။ သို့သော် အသားရည်အတွင်းပိုင်းထိ ချေးချွတ်ခြင်းနည်းကတော့ ပုံမှန်မရွေးချယ်သင့်ပေ။

အကြောင်းရင်းမှာ

•ကုန်ကျမှုများပြားခြင်း

•ကြာရှည်ခံသော်ငြားလည်း အရေပြားရောင်ရမ်းနာကျင်စေကာ အန ္တရာယ်များခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အသားဖြူနည်း ကုထုံးများသည် အကုန်အကျများနိုင်ခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်း၊ အာမခံချက်မရှိခြင်းတို့အပြင် တခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိနိုင်သောကြောင့် မရွေးချယ်ခင် ဆရာဝန်နှင့်သေချာစွာ တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

ဆောင်းပါးအား http://hellosayarwon.com မှ ကူးယူဖော်ပြသည်။