

အသက်ရလာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အစက်အပြောက်များကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမည် နည်း



ရေးသားသူ Dr. Zin Thu Thu Win

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာတည်းဖြတ်သူ Dr. Thurein Hlaing Win.

အသက်ရလာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အစက်အပြောက်များကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမည်နည်း



Click here to **Donate**
to support
Free Fair
Responsible Media

မှတ်တမ်းများအရ အသက် ၄၀ ကျော်လာလျှင် မျက်နှာပေါ်တွင် အစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြောသော်လည်း အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပျောက်ကင်းရန် အချိန်ယူရသော်လည်း ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် နည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ အသားအရေကိုလည်း မထိခိုက်နိုင်ပါ။

အသက်ကြီးလာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အစက်အပြောက်များမှာ အဘယ်နည်း။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမည် ဆိုတာကို မရှင်းခင် ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဦးစွာသိသင့်ပါသည်။ ထိုအစက်များမှာ အညိုစက်များ၊ နေလောင်စက်များ စသည်တို့သည် အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း ပေါ်လာတတ်သော အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် သေးသေးလေးလေး ဖြစ်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ကြီးလာနိုင်ပါသည်။ အရောင်မှာလည်း အရောင်ဖျော့မှ အရောင်ရင့်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ကရတင်

ဟုခေါ်သော ရောင်ခြယ်တစ်မျိုးသည် အကာအကွယ်အဖြစ် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ မလနင်ဟုခေါ်သော ရောင်ခြယ်မှာ အသားအရောင်ကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကြောင့် အသားအရေရှိ မင်လနင်ဓာတ်မှာ တိုးပွားလာပြီး ကာကွယ်ရန် အသားအရောင်ကို ရင့်စေပါသည်။ ထို့အပြင် အညိုစက်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

အညိုစက်များကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။

လိမ်းဆေးများ

မျက်နှာလိမ်းဆေးများ သုံး၍ အသားအရေကို ပြန်လည် တောက်ပအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အစက်အပြောက်များမှာ အရမ်းမညိုလျှင် လိမ်းဆေးနှင့် ၂ ရာခိုင်နှုန်း ဟိုက်ဒရိုကွီနုန်း သုံး၍ ကုသနိုင်ပါသည်။ အစက်အပြောက်များမှာ အရမ်းညိုလျှင် အရေပြား အထူးကုနှင့် တိုင်ပင်၍ ၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြှင့် နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အထုပ်ပေါ်မှ ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုသင့်ပါသည်။ သို့သော် ထိုလိမ်းဆေးများသည် မျက်နှာပေါ်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မရှိနေသင့်ပါ။ မျက်နှာ အသားအရေကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ချေးချွတ်ခြင်း

ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ချေးချွတ်ခြင်း နည်းလမ်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်မှာ မျက်နှာ အသားအရေရှိ ချေးများကို အက်ဆစ်အပျော့ဖြင့် တိုက်စားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆဲလ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ကျန်ရှိခဲ့သည်မှာ မိမိ၏ နုပျိုချောမွေ့သော မျက်နှာပြင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိမျက်နှာ၏ အပေါ်ယံအလွှာကိုသာ တိုက်စားမည် ဆိုပါက ကုသမှုဆေးများ အများကြီး မသုံးသင့်ပါ။ ပို၍ နာကျင်စေသည့်အပြင် ပျောက်ကင်းရန် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ် လိမ်းဆေး

ရှားစောင်းလက်ပပ်တွင် ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ဆဲလ်သေများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ဆဲလ်သစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အားပေးပါသည်။ မကြာခဏ သုံးပါက မျက်နှာ အသားအရေကို ဝင်းပစေပြီး အစက်အပြောက်များကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည်မှာ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို လိမ်းပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ အပင်မှ မရနိုင်သော အခြေအနေ ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း အသင့် လုပ်ထားပြီးသား ဘူးများလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

နေရောင်ကာဆေးများ

ထိုလိမ်းဆေးများသည် နေ့စဉ် အသုံးပြုသင့်သော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ လိမ်းဆေးကို မျက်နှာ၊ လက်တို့ကို အပြင်မထွက်ခင် မိနစ် ၃၀ မတိုင်ခင် လိမ်းရပါမည်။ နေရောင် ကာကွယ်နိုင်စွမ်း (SPF) သည် အနည်းဆုံး ၁၅ ရှိရပါမည်။ ဇင့်အောက်ဆိုဒ်နှင့် တိုင်တေနီယမ်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရပါမည်။ နှစ်နာရီတစ်ခါ ထိုလိမ်းဆေးကို ပြန်၍ လိမ်းပေးရပါမည်။

ထိုအစက်အပြောက်များသည် အသားအရေနှင့် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုအစက်များ ကြီးလာလျှင်၊ ထူလာလျှင်၊ အရောင်ပြောင်းလာလျှင်၊ သွေးထွက်လာလျှင်၊ ယားလာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် နှစ်စဉ် ကုသမှုခံယူရပါမည်။