Eczema

နှင်းခူနာ (Eczema)

Burmese

နှင်းခူနာ (Eczema) သည် အဖြစ်များသည့် အရေပြားယားနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် သင့်ကလေး အသက် တစ်နှစ်မပြည့်မီ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ဖြစ်သည့်အရေပြားနေရာ၌ ခြောက်သွေ့ နီရဲပြီး ယားပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဤအရေပြားနေရာ၌ အက်ကွဲ၊ စိုထိုင်းကာ ပွေးကွက်ဖြစ်လျက်ရှိသည်။

နှင်းခူနာ (Eczema) မှာ ပျောက်ကင်းသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ သို့သော်လည်း နှင်းခူနာ (Eczema) ကို ထိန်းထားနိုင်သည့် နည်းလမ်း များစွာရှိပြီး သင့်ကလေးအား ပိုမိုသက်သာအောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ နှင်းခူနာ (Eczema) သည် မကူးစက်တတ်ပါ။

နှင်းခူနာ (Eczema) ၏ သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- နှင်းခူနာ (eczema) ရှိသည့်ကလေးငယ်များတွင် သာမန်အားဖြင့် မျက်နှာပေါ်၌ နီ၍ခြောက်သွေ့သော အဖုရှိပါသည်။ အဖုသည် သူတို့၏ ခေါင်းဦးရေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ လက်နှင့်ခြေထောက် သို့မဟုတ် နားနောက်တို့တွင် ရှိနိုင်ပါသည်။ အဖုမှာ အလွန်ယားပြီး သူတို့အား ညမအိပ်နိုင်အောင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- လမ်းလျှောက်ခါစအရွယ်ကလေးများနှင့် ပိုကြီးသော ကလေးများ၌ နှင်းခူနာ (eczema) အဖုမှာ များသောအားဖြင့် ဒူး၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်နှင့် ခြေချင်းဝတ်တို့၏ တွန့်နေသည့် အရေပြားပေါ်၌ ရှိကြပါသည်။
- အချို့ကလေးများတွင် အဖုမှာ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ရှိနိုင်သည်။

နှင်းခူနာ (eczema) ပြင်းထန်မှု ပြောင်းလဲသည်မှာ ဖြစ်နေကျဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ၌ သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) မှာ အပျော့စား ဖြစ်နေသော်လည်း အခြားအချိန်၌ ပိုဆိုးလာသည်ကို သင် သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ နှင်းခူနာ (eczema) ကို ထိရောက်စွာ စီမံရန်နှင့် ပြန်ကြွလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အမြန်ဆုံး ထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆင့်ပွားလာသည့် ဗက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရတ်စ် အရေပြား ကူးစက်မှုများသည်လည်း နှင်းခူနာ (eczema) ရှိသည့်ကလေးများ၌ အဖြစ်များကြပြီး အထူးသဖြင့် နှင်းခူနာ (eczema) ကို ကောင်းမွန်စွာ မထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ ပါးစပ်၌ဖြစ်သောအနာ (cold sore) ရှိသူ မည်သူ့ကိုမျှ သင့်ကလေးအား မနမ်းစေပါနှင့်၊ နှင်းခူနာ (eczema) သည် ပါးစပ်အနာဗိုင်းရတ်စ်ပိုးဖြင့် ပိုးကူးစက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆင့်ပွားလာသည့် ကူးစက်မှု၏ သင်္ကေတများမှာ နှင်းခူနာ (eczema) ဖြစ်သည့်နေရာ၌ စိုထိုင်း ဖောင်းကြွပွေးကွက်တက်ပြီး ကွဲအက်နေသည်။

မည်သည်က နှင်းခူနာ (eczema) ကို ဖြစ်ပွားစေသနည်း။

နှင်းခူနာ (eczema) ဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းကို မသိရပါ။ အကယ်၍ သင့် မိသားစုတွင် နှင်းခူနာ (eczema)၊ ပန်းနာရောဂါ (asthma)၊ ပန်းဝတ်မှုန်ကြောင့် နှာစေးနာချေ (hay fever) ဖြစ်လျှင် သင့်ကလေးတွင် နှင်းခူနာ (eczema) ဖြစ်လာရန် ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ နှင်းခူနာ (eczema) ရှိသည့် အချို့ကလေးများတွင်လည်း ပန်းနာရောဂါ (asthma) သို့မဟုတ် ပန်းဝတ်မှုန်ကြောင့် နှာစေးနာချေ (hay fever) ဖြစ်လာနိုင်သည်။

နှင်းခူနာ (Eczema) ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အရာများမှာ-

- အဝတ်အစား၊ စောင်၊ အပူပေးစက်တို့ကြောင့် အလွန်ပူလာခြင်း
- အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ အဝတ်အထည်သား သို့မဟုတ် အခြား ဓါတုပစ္စည်းများကြောင့် အရေပြားကျိန်းစပ်ခြင်း
- အစားအစာ ဓါတ်မတည့်မှုများ သို့မဟုတ် အစားအစာကိုခံနိုင်ရည်မရှိမှုများ
- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိဓါတ်မတည့်ပစ္စည်းများ ဥပမာ - ကမျဉ်းကောင်၊ ပန်းဝတ်မှုန် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန် အမွေးတို့နှင့် ဓါတ်မတည့်မှုများ
- ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးနှင့် အခြား ဖြစ်နေကျ ကူးစက်မှုများ။

အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု

နှင်းခူနာ (Eczema) ကို ဖြစ်စေတတ်သည့်အရာများကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် ရှောင်ရှားခြင်းအားဖြင့် အိမ်၌ ကလေးအများစုအား ကောင်းစွာထိန်းပေးထားနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် နှင်းခူနာ (eczema) ကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် သင့်ကလေးအား ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။

အရေးပြားအား ကျိန်းစပ်စေမည့် အရာများကို ရှောင်ရှားပါ

ကလေးတစ်ဦးစီသည် အရာအမျိုးမျိုးအပေါ် တုံ့ပြန်နိုင်ပြီး သင့်ကလေး၏ အရေပြားအား ကျိန်းစပ်စေသည့်အရာကို သိရှိရန် အချိန်ယူရနိုင်သည်။ အရေပြားအား ကျိန်းစပ်စေနိုင်သည့် ဖြစ်နေကျ အချို့အရာများမှာ-

- ချိုလိမ်၊ သွားရည်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင် အစာကပ်နေခြင်း– ပါးစပ်တွင် အရေပြားစိုသည့်လိမ်းဆေးပျစ် လိမ်းပေးပါ၊ စားသောက်ပြီးနောက် အရေပြားကို ပျော့ပြီးစွပ်စိုသည့် ပဝါဖြင့် သုတ်ပေးပြီး အရေပြားစိုသည့်လိမ်းဆေးကို ထပ်လိမ်းပေးပါ
- သိုးမွေးထည် သို့မဟုတ် ခါတုချည်မျှင် အဝတ်အစား၊ မွေ့ရာအိပ်ရာခင်းနှင့် ကားခုံအဖုံးများကဲ့သို့သော ရွစိရွစိအထည်များ
- ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေချိုးဇလားဆပ်ပြာပူပေါင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးပါဆပ်ပြာရည်
- သွားတိုက်ဆေး – ပါဝင်ပစ္စည်း SLS မပါသည့်သွားတိုက်ဆေးကို သုံးပါ
- တိရစ္ဆာန်အမွေး၊ ပန်းဝတ်မှုန်နှင့် အိမ်ကမျဉ်းကောင် ကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင် ဓါတ်မတည့်ပစ္စည်းများ – သင့်ကလေးသည် ဤဓါတ်မတည့်ပစ္စည်းများအနက် တစ်ခုခုနှင့်ဓါတ်မတည့်မှုဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင် ထင်မြင်လျှင် ကလေးအား ဓါတ်မတည့် အတတ်ပညာရှင် (ဓါတ်မတည့်မှုကို ဖော်ထုတ်ပေးသည့် အထူးကုဆရာဝန်) ဆီခေါ်သွားပါ။

အရေးပြားအား စိုစေသည့်လိမ်းဆေးဖြင့် စိုနေအောင်လုပ်ထားပါ

အမွှေးနံ့မပါသည့် ပျစ်ပြီးရိုးရိုး အရေပြားစိုလိမ်းဆေးကို လိုသလို မကြာခဏ သင့်ကလေးအား လိမ်းပေးပါ၊ အရေပြားမှာ နင်းခူနာ (eczema) ရှင်းနေသည့်တိုင် လိမ်းပေးပါ။ အချို့ကလေးများသည် အရေပြာစိုလိမ်းဆေးကို တစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် လိုအပ်သော်လည်း အခြားကလေးများမှာ မကြာခဏ ပိုလိုအပ်သည်။ ပျစ်သောလိမ်းဆေးများသည် ရိုးရိုးအရည်လိမ်းဆေးထက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။

အမွှေးနံ့ကင်း အရေပြားစိုလိမ်းဆေး၊ ရေဇလားတွင်း ရေချိုးဆီ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာကင်းရေချိုးဆပ်ပြာရည် စသည်တို့ကို ရေဇလားတွင်းရေချိုးရာ၌ နှင့် ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးရာ၌ သုံးသင့်သည်။

သင့်ကလေးအား အေးနေအောင်ထားပါ

အပူဓါတ်သည် နင်းခူနာ (eczema) ကို အဖြစ်အများဆုံး ထကြွစေသည်။ သင်သည် သင့်ကလေးအား အောက်ပါတို့အားဖြင့် အေးအောင်လုပ်နိုင်သည်-

- သင့်ကလေးအား ချည်ထည်အဝတ်အစား ပါးပါးအလွှာ တစ်လွှာ သို့မဟုတ် နှစ်လွှာဖြင့် ဝတ်ဆင်စေခြင်း
- သင့်ကလေး၏ အိပ်ရာမှ လေအိတ်များပါအိပ်ရာဖုံးနှင့် သိုးမွေးစောင်တို့ကိုဖယ်ရှားပေးခြင်းနှင့် ချည်ထည်စောင်နှင့်အိပ်ရာခင်းကို အသုံးပြုခြင်း
- နေ့အခါ၌ သင့်အိမ်အား အပူဒီဂရီ 20°C အောက် ထားပေးခြင်း
- သင့်ကလေး၏ အခန်းကို ညအခါ အပူချိန် ဒီဂရီ 15°C သို့မဟုတ် အောက်တွင် ထားပေးပါ
- သင့်ကလေးအား မည်ကဲ့သို့ သင့်တော်စွာ ဝတ်ဆင်စေရန် ကလေးထိန်းဌာန၊ သူငယ်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းရှိ ဆရာဆရာမတို့အား ပြောထားခြင်း

အေးသောရေဇလားအတွင်း သင့်ကလေးအား အနည်းဆုံး တစ်ရက် တစ်ခါ ရေချိုးပေးခြင်း။ ရေဇလားရေသည် အပူချိန် 30°C ထက်မပူသင့်ဘဲ အမွှေးနံ့ကင်းသည့် ရေချိုးဆီကို ပုလင်းဖုံးအပြည့် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ရေထဲထည့်ပေးပါ။

သင့်ကလေး ယားနေခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ

ကုတ်ခြစ်ခြင်းသည် နင်းခူနာ (eczema) ကို ပိုဆိုးစေပြီး ပိုးကူးစက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကုတ်ခြစ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ဤအကြံဉာဏ်များကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ-

- ချက်ချင်းသက်သာစေရန်အတွက် ယားသည့်နေရာတွင် ပျော့အေးပြီး စိုစွပ်သည့်ပဝါကို ဖုံးပေးပြီး 5-10 မိနစ် ထားပေးပါ။ ပဝါကိုဖယ်ရှားပြီး အရေပြားစိုလိမ်းဆေး ထူထူလိမ်းပေးပါ။
- အကယ်၍ (ဆေးညွှန်းပေးထားပါက -အောက်တွင်ကြည့်ပါ) ကော်တီဇုန်း (cortisone) ကုသမှုဖြင့် နင်းခူနာ (eczema) မှာ 24–48 နာရီ အတွင်း မသက်သာပါက ညအိပ်ချိန်၌ စိုနေသောပတ်တီးစများဖြင့် ဖုံးအပ်ပေးပါ။ စိုသောပတ်တီးစများကို နင်းခူနာ (eczema) ရှင်းလာသည့်အခါ ရပ်လိုက်သင့်ပြီး ပြန်ကြွလာသည့်အခါ ထပ်သုံးပါ။ စိုသောပတ်တီးစများသည် အလွန် ထိရောက်ပြီး သာမန်အားဖြင့် သုံးညမှ ငါးညအထိသာ လိုအပ်ပါသည်။ [စိုသောပတ်တီးစအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ](rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) ကိုကြည့်ပါ။
- စိုသော တီရှပ်အင်္ကျီ သို့မဟုတ် စွပ်ကျယ်ကို အင်္ကျီပါးပါး အောက်၌ဝတ်ဆင်ထားခြင်းသည် ယားခြင်းနှင့် သင့်ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် ရှိ နီရဲမှုကို လျှော့ကျစေရန် ကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်သည် ဤကဲ့သို့ နေ့နှင့်ည တစ်လျှောက်လုံး အယားသက်သာသည်အထိနှင့် နီရဲမှု သက်သာသည်အထိ ဆက်လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဓါတ်ဆားဖြန်းပက်ဆေး (ဆေးဆိုင်၌ရနိုင်သည်) ကို ချက်ချင်းအယားသက်သာစေရန် သုံးပါ။
- သင့်ကလေးအား ကုတ်ခြစ်နေသည့်အခါ အာရုံပြောင်းပေးပါ။
- သင့်ကလေး၏ လက်သည်းခွံများအား တိုတိုနှင့်သန့်ရှင်းနေအောင် ထားပါ။

နင်းခူနာ (Eczema) နှင့် စားသောက်ပုံ

နင်းခူနာ (eczema) ရှိသည့်ကလေးအများစုမှာ အစားအစာနှင့်ဓါတ်မတည့်မှု မရှိကြပါ။ သို့သော်လည်း အချို့ကလေးများတွင် အစားအစာနှင့်ဓါတ်မတည့်မှုသည် နင်းခူနာကို ထကြွစေသည်။

- နင်းခူနာ (eczema) ကုသမှုဖြင့် မသက်သာသည့် နင်းခူနာ အလွန်ပြန့်နေသော ကလေးငယ်များအတွက် အစားအစာနှင့်ဓါတ်မတည့်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်သည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ပိုကြီးသော ကလေးများတွင် အချဉ်ဓါတ်ပါသည့်အစားအစာများနှင့် စီမံထားသည့်အစားအစာများကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ ပါးစပ်၌ နင်းခူနာ (eczema) ဖြစ်လာစေသည်။ ၎င်းသည် ဓါတ်မတည့်မှု တစ်ခု မဟုတ်ပါ။

- ဆရာဝန်၊ ဓါတ်မတည့်မှု အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အစားအစာဗေဒအတတ်ပညာရှင်တို့က ညွှန်ကြားသည်မဟုတ်လျှင် သင့်ကလေး၏ စားသောက်ပုံကို မကန့်သတ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဓါတ်မတည့်မှု အတတ်ပညာရှင်သည် သင့်ကလေးအနေဖြင့် အစားအစာတစ်ခုခုအပေါ် ဓါတ်မတည့်မှုများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်ကို မည်သည့်အချိန်၌ တွေ့ရန်

သင့်ကလေးအား အကယ်၍ အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်ထံ ခေါ်သွားပါ-

- ပုံမှန်ကုသမှု နှစ်ရက်လုပ်ပြီးနောက် သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) သည် ပိုကောင်းမလာလျှင်
- သင့်ကလေးသည် ကူးစက်မှု၏ သင်္ကေတများကို ပြသနေလျှင် - နှင်းခူနာ ဖြစ်သည့်နေရာ၌ စိုထိုင်း အဝါရောင် ပွေးကွက်ကြွနေပြီး အက်ကွဲနေလျှင်
- သင်သည် အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အရေပြားကို စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင်

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) သည် ဗက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်မှုဖြစ်လာလျှင် ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေး လိုအပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲသည့် အလွန်ပြင်းထန်သော အဖုများဖြစ်ပွားလျှင် ကလေးကို ဆေးရုံတင်ကုသရန် လိုအပ်သည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) မှာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် ကုသရခက်ခဲနေလျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အရေပြားဆိုင်ရာ သူနာပြုသည် သင့်ကလေးအတွက် နှင်းခူနာ (eczema) ကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ခုကို စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။

အရောင်ချွတ်ဆေးသုံး၍ ရေဇလားဖြင့်ရေချိုးခြင်း (Bleach baths)

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) မှာ ကူးစက်မှု ကူးစက်ခံရပြီး ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲနေလျှင် အရောင်ချွတ်ဆေးသုံး၍ ရေဇလားဖြင့်ရေချိုးခြင်း (Bleach baths) ရေချိုးရန် အကြံပြုနိုင်သည်။ အရောင်ချွတ်ဆေးသုံး၍ ရေဇလားဖြင့်ရေချိုးခြင်း (Bleach baths) ကိုပြင်ဆင်သည့်အခါ ရေဇလားရှိရေမှာ အပူချိန် 30°C ထက် မပူသင့်ပါ။ ရေပုံးဖြင့် ရေ 10-လီတာ ထည့်၍ ရေဇလားကို ရေဖြည့်ပါ။ ရေချိုးတိုင်း အောက်ပါတို့ကို ထည့်ပါ-

- ရေချိုးဆီ ပုလင်းဖုံးဖြင့် 1-2 ဖုံး
- ရေ 10 လီတာလျှင် ဆား 100 ဂရမ် (1/3 ခွက်)
- ရေ 10 လီတာလျှင် White King အရောင်ချွတ်ဆေး (4%) 12 မီလီလီတာ

သင့်ကလေးအား ရေချိုးပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဖြင့်ဆေးမပစ်ပါနှင့်။

သင့်ကလေးသည် bleach bath ကို နေ့တိုင်း တစ်လ ချိုးသင့်သည်။ တစ်လကျော်သည့်အခါ သင့်ကလေးအား bleach bath တစ်ပတ် သုံးကြိမ် တစ်လချိုးရန် ယင်းနောက် တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် တစ်လချိုးရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ နှင်းခူနာ (eczema) သည် ထပ်မံ ကြွလာလျှင် အရောင်ချွတ်ဆေးသုံး၍ ရေဇလားဖြင့်ရေချိုးခြင်း (Bleach baths) အကြိမ်ရေကို တိုး၍ချိုးပါ၊ ယင်းနောက် ရပ်ဆိုင်းပါ။

ကော်တီဇုန်း ကုသမှု (Cortisone treatment)

သင့်ဆရာဝန်သည် ကော်တီဇုန်းဆေး-ပါသည့် လိမ်းဆေး သို့မဟုတ် လိမ်းဆီကို ဆေးညွှန်းနိုင်သည်။ ကော်တီဇုန်း (Cortisone) သည် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်ပေးသည့် သဘာဝ ဟော်မုန်းဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကော်တီဇုန်း (Cortisone) များသည် နှင်းခူနာ (eczema) ကိုထိန်းချုပ်ရာ၌ အလွန် ထိရောက်ပြီး ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းသုံးလျှင် ဘေးကင်းပါသည်။

ပျော့သော ကော်တီဇုန်းကို သင့်ကလေး၏ မျက်နှာ၌သုံးရန်နှင့် ပြင်းသည့်ကော်တီဇုန်းကို ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌သုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော ကော်တီဇုန်းကို နှင်းခူနာ (eczema) နေရာ အားလုံး၌ အရေပြားမှာ ပေါက်ပြဲနေသည့်တိုင် လိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့် ဆေးဝါးများ၊ လိမ်းဆေးများနှင့် လိမ်းဆီများကိုမဆို ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးသင့်ပါသည်။

ပျော့သော ကော်တီဇုန်းကို ဆေးစာမပါဘဲ ဆေးဆိုင်၌ အလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည့်တိုင် သင့်ကလေးအတွက် သင့်တော်သည့် လိမ်းဆေးပျစ် သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးရည် ရရှိရန်နှင့် မည်ကဲ့သို့ မှန်မှန်ကန်ကန် လိမ်းပေးရကြောင်း သင် သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကလေးအား ကော်တီဇုန်း ကုသမှု မပေးမီ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

သင့်ကလေး၏ ပွေးကွက်များကို ဖယ်ရှားခြင်း

အကယ်၍ နှင်းခူနာ (eczema) ကြောင့် ပွေးကွက်များဖြစ်လာလျှင် ပွေးကွက်များကို ဖယ်ရှားရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှင်းခူနာ (eczema) ကုသမှုသည် အကယ်၍ ပွေးကွက်များရှိနေလျှင် အရေပြားထဲ ရောက်မည် မဟုတ်ပါ။ ပွေးကွက်များကို ဖယ်ရှားရန် သင့်ကလေးအား ပွေးကွက်များပျော့လာရန်အတွက် မိနစ် 30 ခန့် အေးသောရေချိုးပေးပါ။ ရေဇလားမှ မထွက်ခွာမီ ပွလာသည့်ပွေးကွက်အဖတ်များကို စိုသောကိုယ်သုတ်ပဝါဖြင့် သုတ်၍ဖယ်ရှားပါ။ ပွေးကွက်အဖတ်များ ဖယ်ရှားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပေါက်ပြဲနေသည့် အရေပြားပေါ် လိမ်းဆေးပျစ် လိမ်းပေးသည့် သင့်ကလေး၏ နှင်းခူနာ (eczema) ကုသမှု အစီအစဉ်ကို ထပ်မံ၍ လိုက်လုပ်သင့်သည်။

သတိရရန် အဓိက အချက်များ

- နှင်းခူနာ (eczema) သည် မပျောက်ကင်းသော်လည်း ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သည်။
- နှင်းခူနာ (eczema) ပြင်းထန်မှု ပြောင်းလဲသည်မှာ ဖြစ်နေကျဖြစ်ပြီး နှင်းခူနာ (eczema) ကို ပြန်ကြွလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အမြန်ဆုံး ထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- နှင်းခူနာ (eczema) ကိုထိန်းချုပ်ရန် သင့်ကလေးအား အေးအောင်ထားပါ၊ မကြာခဏ အရေပြားစို လိမ်းဆေးလိမ်းပေးပါ၊ အရေပြားကို

ကျိန်းစပ်စေသည့် အရာများမှ ဝေးဝေးထားပါ။

- ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲသည့် နှင်းခူနာ (eczema) အတွက် သင့်ဆရာဝန်အား နှင်းခူနာ (eczema) ကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲပေးရန် ပြောပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

- The Royal Children's Hospital Dermatology Department: Eczema နှင်းခူနာ အထောက်ကူပြုအရင်းအမြစ်များ (rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema)
- The Royal Children's Hospital အရေပြားရောဂါဗေဒ ဌာန စိုသောပတ်တီးစအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- The Royal Children's Hospital အရေပြားရောဂါဗေဒ ဌာန - eczema ရေချိုးရန်အတွက် လုပ်နည်း (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- The Royal Children's Hospital: နှင်းခူနာ (eczema) ပညာပေးဟော်ပြောပွဲများကို အရေပြားရောဂါဆိုင်ရာ သူနာပြုက ဟောပြောပို့ချပေးသည်။ ဤသုံးနာရီစာ ဟောပြောပွဲတွင် သင့်ကလေးသည် စိစစ်အကဲဖြတ်ပေးမှု၊ ပညာပေးမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေး အစီအစဉ်များကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ဤဟောပြောပွဲကို တက်ရောက်ရန် သင့်ဆရာဝန်သည် လွှဲစာတစ်စောင်ကို (rch.org.au/derm/contact_us) သို့ ပို့ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- Eczema Association of Australasia Inc (eczema.org.au)
- ASCIA (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)

Royal Children's Hospital မှ Victorian State Government rch.org.au/kidsinfo ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး 2018

Kids Health Info ကို The Royal Children's Hospital Foundation မှ အထောက်အကူပြုထားသည်။ အလှူငွေထည့်ရန် rchfoundation.org.au တွင်ကြည့်ပါ

တာဝန်မယူငြင်းဆိုချက်

ဤအချက်အလက်များကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအား အစားမထိုးသင့်ပါ။ RCH သည် ဤအချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေချိန်၌ အတိအကျဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် အမျိုးမျိုး အားထုတ်၍ လုပ်ထားသည်။ RCH သည် မှားယွင်းမှု တစ်ခုခု၊ နားလည်မှုလွဲမှားမှုတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ပါ ကုသမှုတစ်ခုခု၏ အောင်မြင်မှု တို့အတွက် တာဝန်မယူပါ။ ဤအချက်အလက်များကို ပုံမှန် ပြင်ဆင်ရေးသား ထားသည်။ သင့်တွင် နောက်ဆုံးထုတ်ဝေချက်ရှိကြောင်း အမြဲတမ်း စိစစ်ပြီး သေချာအောင်လုပ်ပါ။