

အသားပပ်ခြင်းသည် အေးသောလများတွင် ခြောက်သွေ့သောလေ နှင့် စိုထိုင်းဆနည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အရေပြားယားယံခြင်းအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။

ဆောင်းရာသီမှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။

အရေပြား၏ အပြင်ဘက်တွင် သဘာဝအဆီများနှင့် အကာအကွယ်ပေးထားသော အလွှာတစ်ခုက အသားအရေကို နူးညံ့ချောမွေ့စေပြီး အစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားပေးပါတယ်။ ဆောင်းရာသီတွင် လေထုက အေးမြခြောက်သွေ့ပြီး စိုထိုင်းဆနည်းခြင်း၊ ထို အေးမြခြောက်သွေ့သောလေထုနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းတို့က ထိုအကာအကွယ်အလွှာကို အရေပြားမှ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အေးသောရာသီမှာ ရေနွေးပူပူနဲ့ ရေချိုးပေးခြင်းကလည်း ထိုအကာအကွယ်အလွှာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့ကို ဟန့်တားလိုက်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကြောင့် ဆောင်းရာသီမှာ အရေပြားယားယံတာ၊ ခြောက်သွေ့တာနဲ့ နီမြန်းခြင်းတို့ဖြစ်လာတာပါ။ တခြားအကြောင်းအရင်းတွေကတော့ -

- နေလောင်ခြင်း
- ရေချိုးဆပ်ပြာအပြင်းစားများသုံးခြင်း
- ဆပ်ပြာအပြင်းစားများသုံး၍ မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း
- ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ယခင်ဖြစ်ဖူးသော နှင်းခူ (သို့) Psoriasis ကဲ့သို့သော အရေပြားရောဂါများသည်လည်း ဆောင်းရာသီတွင် ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။



Winter Rash ၏လက္ခဏာများ

- အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း
- နီခြင်း
- အဖတ်များလန်ခြင်း
- ရောင်ရမ်းခြင်း နှင့် ယားယံခြင်း
- အနီဖုများနှင့် အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်ခြင်း

အဖြစ်များသောနေရာများမှာ

- (၁) လက်ဖမိုး
- (၂) မျက်နှာ
- (၃) လက်မောင်း
- (၄) ခြေထောက်
- (၅) နှုတ်ခမ်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်နည်းနှင့်ကုသနည်း

Winter rash အတွက် ကုသနည်းများကတော့ အရေပြားကို အစိုဓာတ်ပြန်လည်ရရှိစေရန်နှင့် ယားယံခြင်းကို သက်သာစေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

- အနံ့မပြင်းသော moisturizer နဲ့ cream များကို ပုံမှန်လိမ်းပါ။ ခြောက်သွေ့ပြီး ပပ်ကြားအက်နေတဲ့ အရေပြားပေါ် ရှားစောင်းgel နှင့် lotionများ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း ပြန်လည်စိုပြေ လာနိုင်ပါတယ်။
- သံလွင်ဆီ နှင့် အုန်းဆီကလည်း အရေပြားယားယံခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ရေချိုးဆပ်ပြာ အပြင်းစားများ သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ Alcohol ပါသော ဆပ်ပြာများကို မသုံးပါနှင့်။
- Humidifier (အစိုဓာတ်ထိန်းစက်) ကို အသုံးပြုပါ။
- ယားလျှင် မကုတ်ပါနှင့်။ Lotion (သို့) ယားနာပျောက်ဆေး လိမ်းပါ။
- အချိန်အကြာကြီး အပြင်ထွက်ရမယ်ဆိုလျှင် နေရောင်ကာ ခရင်မ်ကို လိမ်းပြီးမှထွက်ပါ။



ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမလဲ

- အိမ်တွင်းကုထုံးများဖြင့် ကုထားသော်လည်း ယားခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ဆက်ရှိနေလျှင်။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများရှိလျှင် (ဥပမာ - အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပူခြင်း)။
- ပြင်းထန်စွာ ယားယံခြင်း သို့မဟုတ် မသက်မသာဖြစ်ခြင်းသည် နေ့စဉ်ဘဝကို အနှောင့်အယှက်ပေးလာလျှင်။
- ယခင်ဖြစ်ဖူးသော နှင်းခူ (သို့) Psoriasis အရေပြားရောဂါအခြေအနေများ ပိုဆိုးလာလျှင်။