



ခြောက်သွေ့သောပါးစပ်

ဒီစာရွက်သည် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းအကြောင်းအရင်းနှင့် မည်သို့ လုပ်သင့်သလဲဆိုသည်ကို ရှင်းပြထားပါတယ်။

ခံတွင်းခြောက်ခြင်းရှိနေခြင်း

ခံတွင်းခြောက်ခြင်းသည် တံတွေးစီးဆင်းမှု လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် တံတွေးထွက်သည့်ပမာဏ ကျဆင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မကြာခဏဆိုသလို တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အပျော့စားကနေ ပြင်းထန်သည့်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် ပါးစပ်ခြောက်ပါက အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားရနိုင်သည်-

- လည်ချောင်းနာခြင်း
- မျိုချရခက်ခြင်း
- အသက်ရှူနံ့ခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းများ ခြောက်သွေ့ခြင်း။
- လျှာ သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင် ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ယားယံခြင်း သို့မဟုတ် အဖုအထစ်များခံစားရခြင်း။
- အသံပြာခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောရာတွင် ပြဿနာများရှိသည်
- ခံတွင်းမှကွေ့ရ
- ထူထဲခြင်း၊ တံတွေးနည်းပါးခြင်း
- ခြောက်သွေ့အက်ကွဲနေသော နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် အနာများနှင့် ပါးစပ်ထောင့်တွင် အရေပြားကွဲခြင်း

တံတွေးက ဘာကြောင့် အရမ်းအရေးကြီးသလဲ။

တံတွေးသည် သွားပိုးစားခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝအတိုင်း ခုခံကာကွယ်ပေးသောအရာဖြစ်သည်။ တံတွေးသည် သွားတစ်ဝိုက်မှ အစာအညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောပေးကာ သွားချေး၊ အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များမှ ထွက်လာသော အန္တရာယ်ရှိသော အက်ဆစ်များကို ချေဖျက်ပေးကာ ခံတွင်း၏ပျော့ပျောင်းသောတစ်ရှူးများကို ကာကွယ်ပေးကာ မှိုပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ တံတွေးသည် ဖလိုရိုက်၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်ကဲ့သို့သော သတ္တုဓာတ်များအတွက် သိုလှောင်ကန်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သွားကြွေလွှာကို အားကောင်းစေသည်။

လုံလောက်သောတံတွေးမရှိလျှင် သင့်သွားများသည် နေရာအနှံ့ ယိုယွင်းပျက်စီးနိုင်ခြေရှိပါသည်။

ခံတွင်းခြောက်ခြင်းမှ ဘာမျှ ဖြစ်စေသလဲ

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တံတွေးစီးဆင်းမှု လျော့နည်းလာနိုင်သည်။ Sjögren's Syndrome၊ lupus၊ ဆီးချို၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် စိတ်ကျရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဆေး၊ antihistamines၊



decongestants၊ သွေးပေါင်ကျဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့် ဆီးဆေးများကဲ့သို့သော အခြေအနေများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဓာတုကုထုံးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း (အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်း) သည်လည်း ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်-

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ vaping သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် စိကရတ်များ သုံးစွဲခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ဟောက်ခြင်း
- သင်၏ပါးစပ်မှတစ်ဆင့်အသက်ရှူခြင်း
- ကဖိန်းဓာတ်များသော အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ နှင့်/သို့မဟုတ်
- ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း (ဥပမာ- ဖျားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အရည်မလုံလောက်ခြင်းတို့ကြောင့်)။

ကျွန်တော်ဘာလုပ်သင့်သလဲ?

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်သည် သင့်ခံတွင်းခြောက်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး ကုသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကဖိန်းဓာတ်ပါသော အချိုရည်များ လျှော့သောက်ခြင်းနှင့် ရေ သောက်သုံးမှုကို တိုးမြှင့်စေခြင်း၏ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆွေးမြေ့ခြင်းနှင့် တိုက်စားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ ဖလိုရိုက်ပါရှိသော ခံတွင်းဆေးရည်များ၊ ဂျယ်များ သို့မဟုတ် သွားတိုက်ဆေးများကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

ခြောက်သွေ့သောပါးစပ်၏မသက်သာသကဲ့သို့သောရေခဲ-

- ရေကို မကြာခဏ သောက်ပါ
- တံတွေးစီးဆင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် သကြားမပါသောပီကေကို ဝါးပါ
- 'တံတွေးအစားထိုးပစ္စည်းများ' ကိုသုံးပါ (ဆေးဆိုင်အများစုမှရနိုင်သည်)
- ရေမှုန်ရေမွှားပုလင်းငယ် (atomiser) ကို မကြာခဏ ပါးစပ်ထဲသို့ ဖြန်းပေးပါ။



အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို သင် စမ်းသုံးကြည့်လိုပါသည်-

- ခံတွင်းခြောက်တယ်ဟု ခံစားရသည်ကို သက်သာစေရန် သကြားပါသောအချိုရည် သို့မဟုတ် အချိုရည်များကို မသုံးပါနဲ့။ ဤအလေ့အကျင့်များသည် အလွန်လျင်မြန်သော သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ပျော့ပျောင်းသော သွားတိုက်တံ၊ အမြှုပ်နည်းသော ဖလိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးနှင့် နှင့် မှန်မှန်ပွတ်ပေးပါ။
- vape ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် စိကရတ်များကို မသုံးဆွဲပါနဲ့။
- အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုရည်များနှင့် ကဖင်းဓာတ်များသော အားဖြည့်အချိုရည်များ သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ။
- အစားအစာများကို ပျော့ပျောင်းစေရန်နှင့် မျိုရလွယ်ကူစေရန် ဟင်းနှစ်ရည် နှင့် စာမြိန်ရည်များကို အသုံးပြုပါ။
- နှုတ်ခမ်းသားများခြောက်သည်ကို သက်သာစေရန် နှုတ်ခမ်းဝင်ဆီမွေး ကိုသုံးပါ။
- အရက် သို့မဟုတ် ပါအောက်ဆိုဒ်ပါရှိသော ခံတွင်းဆေးရည်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သတိရပါ

ခံတွင်းခြောက်ခြင်းသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို လျင်မြန်စွာ ဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ အကြံဉာဏ်ရယူရန်အတွက် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်တွင် ခုနစ်ရက်ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.