

Eczema

# ချဉ်တာဆါ

Karen



ချဉ်တာဆါ(တာလိသးတကလုာ်)မုာ်ဖဲးဘုဉ်တာဆါညီန့ါကဲထီဉ်အသးတချုးဒဲးလးနဖိအသးအိဉ်တန့ဉ်အခါန့ဉ်လီ၊ ဖဲးဘုဉ်လးအဘုဉ်တာဆါအံးကယုထီ၊ ထီဉ်ဂီဒီးသးကဲဒဲးန့ဉ်လီ၊ တဘျီတခိဉ်ဖဲးဘုဉ်လးအသးတဖဉ်အံးကတဲထီဉ်၊ စုဉ်စီဉ်ဒီးကီာ်ယုဒဲးန့ဉ်လီ၊

လးတာဘုဉ်တဂုာ်တဘျီအပူ၊ တာဆီဉ်ဒီးတာယါဘျီအကသံဉ်လးချဉ်တာဆါအဂီာ်ဘုဉ်၊ နဲလဲဉ်ဂု၊ ကျဲအိဉ်အါဘိလးနကတတီးဒီးမးစးနဖိလးကအိဉ်မုာ်ထီဉ်ဒဲးအဂီာ်န့ဉ်လီ၊ ချဉ်တာဆါအံးကတဲဘုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဆါဘုဉ်၊

## ချဉ်တာဆါအပနီဉ်ဒီးအတာအိဉ်ဖျါတဖဉ်

- ဖိသုဉ်အံးလးအဆီဉ်ဒီးချဉ်တာဆါတဖဉ်ညီန့ါအခဲးသုဉ်ထီဉ်ဂီ၊ ယုထီဒီးသးကဲဒဲးန့ဉ်လီ၊ တာသးအံးထီဉ်ဒဲးအခိဉ်သုဉ်ထီဉ်၊ အမီာ်ပုာ်၊ အစုဒီးအခိဉ် မုတမုာ် အနဲကုချုယံတဖဉ်န့ဉ်လီ၊ တာသးအံးသးဒိဉ်မးဒီးမးနီဉ်ထီဉ်အဲးသုဉ်ဖဲးမုာ်န့ဉ်လီ၊
- ဖိသုဉ်အံးဒီးဖိသုဉ်လးအဆီဉ်ထီဉ်တဖဉ်အဂီာ်၊ ညီန့ါချဉ်တာဆါအံးကဲထီဉ်သးဖဲးအခိဉ်လုာ်ခိဉ်၊ အစုဒုကိာ်၊ အစုန့ဉ်ခံးဒီးအခိဉ်န့ဉ်ခံးတဖဉ်န့ဉ်လီ၊
- လးဖိသုဉ်တန့ါအလီ၊ တာကကပြုထီဉ် ကထီဉ်ဘာအီ၊ လးအမီာ်ပုာ်ဒီးတကညါအလီလီ၊

တာကဲထီဉ်ညီန့ါအသးလးချဉ်တာဆါ အတာနးတဖဉ်အံး ဆိတလဲအသးသု၊ ဒီးနကထီဉ်ဘုဉ်လးတဘျီတခိဉ်ချဉ်တာဆါလးအဘုဉ်နဖိအံးတနးကဲဉ်ဆိးဘုဉ်၊ ဒီးအကနးထီဉ်ဒဲးကတဲဘုဉ်အဂီာ်န့ဉ်လီ၊ အရဲဒိဉ်လဲလးတာကကွာ်ထွဲ မးလီမာ်ချဉ်တာဆါတလီတလီလီဒီးမးယာ်အီတချုးဒဲးလးအနးထီဉ်သတုာ်ကလဲလးအဆီအချု န့ဉ်လီ၊

တာဘုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဆါအယာ် မုတမုာ် တာဘုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဆါလးဖဲးဘုဉ်လီခံးဘျီတဘျီမုာ်ညီန့ါမးအသးဒီးဖိသုဉ်လးအဆီဉ်ဒီးချဉ်တာဆါ၊ လီဆီဒုဉ်တာမဲလးနကွာ်ထွဲအီတန့ါဂုာ်ဘုဉ်အခါန့ဉ်လီ၊ တဘုဉ်ပျုလးတာဆီဉ်ဒီးတာယုာ်အုဉ်တာဆါကဲဒဲးပုာ်န့ဉ်တဂုာ်၊ မုာ်လးချဉ်တာဆါ ဘုဉ်ကဲဒဲးခိဉ်ဖျါ တာယုာ်အုဉ်တာဆါအယာ်သုဒဲးအယံန့ဉ်လီ၊ တာဘုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဆါခံးဘျီတဘျီအပနီဉ်မုာ်ဝဲတာဆါထံထီဉ်၊ ယဲဒီးဒီးသုဉ်ဖဲးဒဲးလဲချဉ်တာဆါအလီန့ဉ်လီ၊

## တာမနးဒုးကဲထီဉ်ချဉ်တာဆါလဲဉ်

တာဂုာ်လးအနးကဲထီဉ်ချဉ်တာဆါအံးတာတသုဉ်ညါအီဘုဉ်၊ နဟံဉ်ဖိယံဖိအကျါမုာ်ဒီးန့ဉ်ဘုဉ်ချဉ်တာဆါ၊ တာသးဘဲး မုတမုာ် တာလီကီာ်န့ဉ်န့ဉ်န့ဉ်ဘုဉ်ချဉ်တာဆါသုသုဉ်န့ဉ်လီ၊ ဖိသုဉ်တန့ါလးအဆီဉ်ဒီးချဉ်တာဆါအံးကဒီးန့ဉ်ဘုဉ်တာသးဘဲး မုတမုာ် တာလီကီာ်ခိဉ်ဖျါ ဖိကမုဉ်အယံသုဒဲးလီ၊

ချဉ်တာဆါအံးကတဲဘုဉ်တာဆါအံးမုာ်-

- ကဲထီဉ်တာကီာ်ခိဉ်တလးခိဉ်ဖျါတာကတဲက၊ ယုဉ်လး၊ ကလဲမးကီာ်တာတဖဉ်
- ဖဲးဘုဉ်ယုထီ
- ဖဲးဘုဉ်သးခိဉ်ဖျါအးပုဉ်၊ အးပုဉ်ကမုဉ်၊ တာကဲညါ မုတမုာ် ကဲကသံဉ်ကသီတဖဉ်အယံ
- တာဆီဉ်တဖိမဲဒီးသုဉ်ထီဉ် မုတမုာ် သုဉ်ထံတဖိဒီးကသံဉ်ကသီတဖဉ်
- သုဉ်ထံတဖိမဲကဲထီဉ်ခိဉ်ဖျါအခိဉ်အယးတဖဉ်၊ ဒ်အမုာ်တာကမုာ်အယးအယာ်၊ တာမုာ်တာဘိအကမုဉ် မုတမုာ် ဆဉ်ဖိကီာ်ဖိအဆုဉ်တဖဉ်
- တာဆါယာ်ဒီးတာဘုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဆါလးအညီန့ါမးသးတဖဉ်၊

## တာကွာ်ထွဲကတဲဘုဉ်တာဆါ

ချဉ်တာဆါအံးတာကွာ်ကတဲဘုဉ်တာဆါအံးသုဉ်ဂုာ်ဘုဉ်ဘုဉ်လးဟံဉ်လးယံလးဖိသုဉ်အါတကွာ်အဂီာ်ဒဲးသီးနကသုဉ်ညါဘုဉ်တာဆါဒီးကျဲးစးပးဆဲးတာလးအဒုးကဲထီဉ်တာဆါဒဲးသီးသုတကဲထီဉ်တဂုာ်အဂီာ်လီ၊ တာစုးကါတာမးရဲဉ်ကွဲခိဉ်သုဉ်လး လာ်တဖဉ်အံး လးတာကကွာ်ထွဲယါဘျီချဉ်တာဆါဒီး လးနဖိကအိဉ်ဘုဉ်မုာ်အါထီဉ်အဂီာ်န့ဉ်လီ၊

## ကျဲးစးပးဆဲးတာလးကဲထီဉ်တာသးကဲလးဖဲးဘုဉ်အဂီာ်

ဖိသုဉ်တကမုဉ်ကတဲဘုဉ်တာဟံဉ်ဘုဉ်အီလးအလီဆီလီဉ်အသးတဖဉ်၊ ဒီးကဘုဉ်ဟံးန့ါတာဆါကတဲဘုဉ်တာဆါလဲလးတာယုသုဉ်ညါဘုဉ်ယးတာသးကဲလးနဖိအဖဲးဘုဉ်လီအဂီာ်န့ဉ်လီ၊ တာလးအမးသးကဲလဲးဘုဉ်တန့ါလးအညီန့ါမးအသးတဖဉ်လးအပဉ်ယုဉ်ဒီး-

- တာန့ါထံခိဉ်မိဉ်၊ တာဆီဉ်ဘုဉ်အာမဲကီာ်ပုာ်ကပု - ဖုလီကသံဉ်သီလးကီာ်ပုာ်အကပု၊ သုကဆီဖဲးဘုဉ်ဒီးတာထွဲလီကပုဉ်လးအဘုဉ်စီဉ်ဖဲးအိဉ်တာဝဲအလီခံးဒီးဖုကဒီးကသံဉ်သီ
- တာကဲညါလးအိဉ်ဒီးအဆုဉ်ဒ်အမုာ်သီချဉ် မုတမုာ် acrylic တာကဲညါ၊ လီမဲဒါဒီးတာကဲညါကဘးသီလုဉ်ခံးအုဉ်နီတဖဉ်
- အးပုဉ်အုဉ်တာ၊ အးပုဉ်၊ တာလုဉ်ထံသဘဲး၊ ကသံဉ်ဒီးသးတာဆါယာ်အထံတဖဉ်
- ကသံဉ်ထုးမဲ - စုးကါတာမီတာလဲလးအတပဉ်ယုဉ်SLS တာမီတာလဲတဖဉ်
- တာမီတာလဲလးအဒုးကဲထီဉ်တာတဖိမဲဒီးသုဉ်ထံတဖဉ်၊ ဒ်အမုာ်ဆဉ်ဖိကီာ်ဖိအဘုဉ်၊ ဖိကမုဉ်လးနဟံဉ်အပူဒီးတာကမုဉ်အယးအယာ်တဖဉ်ဖဲးနဆီမိဉ်လးနဖိအသုဉ်ထံတဖိမဲဒီးတာသုဉ်တဖဉ်အံးန့ဉ်၊ လဲအျးအီအကသံဉ်သီရဲလးကတဲဘုဉ်ယးတာတဖိမဲဒီးသုဉ်ထံအဆီဉ် (ကသံဉ်သီရဲလီဆီလး အယုသုဉ်ညါဘုဉ်ယးတာတဖိမဲဒီးသုဉ်ထံအဂုာ်တဖဉ်) န့ဉ်လီ၊

## ဟံးဘုဉ်စုဉ်စီဉ်ထီဘိ

ကသံဉ်သီလးအပံာ်၊ ယံယံလးအတပဉ်ဒီးထံနမုတဖဉ်တာကြးသုဉ်လးနဖိအဂီာ်ဒ်အလီအိဉ်အသးထီဘိ၊ ဖဲးဘုဉ်မုာ်တဆီဉ်ဒီးချဉ်တာဆါအခါဒုဉ်လဲန့ဉ်လီ၊ ဖိသုဉ်တန့ါကလိဉ်ဖုဘုဉ်စီဉ်အလီဒီးကသံဉ်သီတန့ါတဘျီ မုတမုာ် ခံးဘျီ၊ ဖဲးပုာ်အကတန့ါကလိဉ်သုဉ်အါဘျီန့ဉ်လီ၊ တာဖုလီလးအပံာ် (cream) မးတာဂုာ်အါန့ါဒီးတာဖုဘျီလီတဖဉ်န့ဉ်လီ၊

ကသံဉ်သီဖုလီလးအပဉ်ဒီးထံနမုတဖဉ်၊ တာလုဉ်ထံအသီ မုတမုာ် တာလုလီလးအတပဉ်ဒီးအးပုဉ်တဖဉ်တာကဘုဉ်တာသုအီလးတာလုဉ်ထံလးထံဒုးဒီးတာလုဉ်ထံလးနီဉ်ပြီထံအခါန့ဉ်လီ၊

## ဟ်ခွ်နဖိအလီ

တၢ်ကိၢ်မုၢ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ်ခွ်တၢ်ဆါအိၣ်တၢ်တက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နဟ်ခွ်နဖိအလီၤသ့ခိၣ်ဖျိ-

- ငုးကုၤထီၣ်နဖိအလီၤတၢ်ကုၤအဘူလၢတၢ်မၤဝဲလၢဘဲတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် ခံကၤ
- ထုးကွၢ်ယၢၣ်လုၢ်ဖးဒိၣ်ဒီးယၢၣ်သိၣ်ဆူၣ်လၢနဖိလီၤမံအပူၤဒီး ဟ်လီၤယၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒါဘၢလီၤမံဒါဘဲတဖၣ်လၢအလီၤ
- ဟ်ခွ်နဟ်လၢအစ့န့ၢ်ဒီး 20°C လၢမုၢ်ဆါအကတီၢ်
- ဟ်ခွ်နဖိအစးပူၤ 15°C မ့တမ့ၢ် ဣၤန့ၢ်အန့ၣ်ဖဲမုၢ်န့ၢ်အကတီၢ်
- ဝဲဘၣ်ကွၢ်သရၣ်မုၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ. ကတီၢ်ဆီၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်လၢကုၤကုၤဒုးကုၤထီၣ်နဖိအလီၤအကြးအဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မုၢ်တၢ်ဆူၣ်ကတၢ်လၢနကုၤလုၢ်နဖိထံတနံၤတၢ်တၢ်လၢထံခွ်န့ၣ်လီၤ.ထံလုၢ်တဘၣ်ကိၢ်န့ၢ်ဒီး 30°C ဘၣ်, ဒီးနကဘၣ်အန့ၣ်တၢ်လုၢ်ထံဆသိၣ်လၢတပၣ်ဒီးထံနမူ လၢပလီၤခိၣ်ဝဲး တခူးဖိ တုၤလၢ ခံခူးဖိဆူၣ်ကျိန့ၣ်လီၤ.

## ကွၢ်ကတီၢ်နဖိအတၢ်လီၤသး

တၢ်တၢ်လီၤလီၤသးဆံကုၤဒုးန့ၢ်ခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်တၢ်ဆါအိၣ်တၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကိၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကွဲးစးမၤကွၢ်ကျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်သိးအသုတဝ်လီၤအလီၤတဂ့ၢ်အကီၢ်-

- ဟ်လီၤခိၣ်ဖျိကုၤပုၤ, အခုၣ်ဒီးဘၣ်ခိၣ်တဘၣ်လၢအလီၤသးအခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်ကကိၢ်ညၢၣ်ဝဲတဘျီယီၤအကီၢ်ဒီးဟ်အိၣ် ၅-၁၀မံးနံးတက့ၢ်. ထုးကွၢ်ခိၣ်ဖျိပုၤလီၤကသံၣ်ဖူသိထီၣ်တိၣ်တက့ၢ်.
- သုကဆီၣ်တၢ်ပူၤလီၤဒီးဘိၣ်ဘၢဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်ဘၣ်ခိၣ် လၢမုၢ်န့ၢ်ကတီၢ်, လီၤဆီၣ်တၢ်ဖဲခွ်တၢ်ဆါအိၣ်တၢ်ကုၤယါဘျီကသံၣ်cortisone အတၢ်ကုၤ (ကသံၣ်သရၣ် မုၢ်န့ၣ်လီၤ-ကွၢ်ဖဲအလီၤလၢအိၣ်) တက့ၢ်. တၢ်သုကဆီၣ်တၢ်ပူၤလီၤဘိၣ်ဘၢဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်ဘၣ်ခိၣ်အံၤတၢ်ကဘၣ်ပတၣ်အိၣ်ဖဲခွ်တၢ်ဆါကဆီၣ်တၢ်ဆါဒီးသုကဒီးတဘျီဖဲအဖျါထီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သုကဆီၣ်တၢ်ပူၤလီၤ ဘိၣ်ဘၢတၢ်ကံးညၢၣ်ဘၣ်ခိၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ကတၢ်ဒီးညိၣ်န့ၢ်လိၣ်တၢ်မၤအိၣ်ထံသးန့ၢ်တုၤယါန့ၢ်န့ၣ်လီၤလီၤ. [ကွၢ်တၢ်သုကဆီၣ်တၢ်ပူၤလီၤဘိၣ်ဘၢဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်ဘၣ်ခိၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet\_dressings\_eczema.pdf)
- ဆူကဘဲ မ့တမ့ၢ် ဆူဖိလၢအစုဖျိဒီးတၢ်ကုၤတၢ်သိးလၢအဘူဖိလၢအဘၣ်ခိၣ်မုၢ်ကျဲတဘျီလၢကမၤဖျါလီၤတၢ်လီၤသးဒီးတၢ်ထီၣ်ဂီၤလၢနဖိအလီၤန့ၣ်လီၤ. နမၤဝဲမၤကုၤအိၣ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်န့ၢ်တုၤလီၤလၢအတၢ်လီၤသးဒီးထီၣ်ဂီၤအလီၤတဖၣ်ကိၢ်ညၢၣ်လီၤတစုသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- သုအံၤသၣ်ဟီၣ်လၢတၢ်ပြီထံ (နမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဝဲကသံၣ်ကုးအလီၤ)လၢတၢ်မၤကိၢ်ညၢၣ်လီၤတၢ်သးကံးတဘျီယီၤအကီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤမၤအတၢ်ဆိမိၣ်လၢအကဲအတၢ်လီၤအလီၤအခါတက့ၢ်.
- တံးဖျိနဖိအစုဖျိဒီးဟ်ကဆီၣ်တၢ်ဆါတက့ၢ်.

## ခွ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆါ

အါတက့ၢ်ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးခွ်တၢ်ဆါတဖၣ် တဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢတၢ်ဆိၣ်အယီၤဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဖိသၣ်တနီၤန့ၢ်, လၢအတၢ်ဆိၣ်တဖိမံဒီးအိၣ်အယီၤကုၤကဲထီၣ်တၢ်ဆါသ့ဝဲလီၤ.

- တၢ်ဆိၣ်တဖိမံတဖၣ်တၢ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်န့ၢ်လၢမုၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီးခွ်တၢ်ဆါသလုၢ်လီၤအသးဒီးတၢ်ကုၤအိၣ်ဘၣ်ဆၣ်တဘျီဝဲတဖၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တဘျီတနီၤဖိသၣ်လၢအိၣ်တဖၣ်ဆိၣ်တၢ်ဆါလၢအယီၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်စုၣ်ဆၣ်တဖၣ်တနီၤဒီးကုၤကဲထီၣ်ခွ်တၢ်ဆါလၢအကီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးတဖၣ်တဖိမံလိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံအယီၤဘၣ်.
- တၢ်ဆိၣ်ခဲလၢတၢ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဖဲန့ၢ်တုၤသ့ၣ်ညၢၣ်ဘၣ်ဝဲလၢအကမၤမုၢ်ဘၣ်လံတစု"န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်မးလၢနသု တမၤယံးနဖိအတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ် ကုၤမၤအိၣ်ဖိဖျိကသံၣ်သရၣ်. တၢ်ကုၤတၢ်တဖိမံလိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံအကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ်ကုၤတၢ်ဆိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်န့ၣ်လီၤအယီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကုၤသ့ၣ်ထံတဖိမံအကသံၣ်သရၣ်ကယုၤထၢ သမံးသးနဖိလၢ တၢ်ကမၤလီၤတၢ်အိၣ်ဘၣ်သးတၢ်သ့ၣ်တဖိမံလိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ထံၣ်လီၤကသံၣ်သရၣ်အခါဖဲလဲၣ်.

လဲၤဆူၣ်နဖိအကသံၣ်သရၣ်အဆိၣ်မုၢ်ဖဲလၢ-

- နဖိအခွ်တၢ်ဆါမုၢ်တကိၢ်ညၢၣ်လီၤဖဲတၢ်ကုၤအိၣ်ထီၣ်တပယုၣ်ယီၤခံသိၣ်ခံအလီၤခံ
- နဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်အနီၣ်တဖၣ်-တၢ်ပူၤလီၤထံထီၣ်, တၢ်ပူၤလီၤကိၢ်ယုထီၣ်ဘီဒီးခွ်တၢ်ဆါအလီၤတဖၣ်ဝဲထံထီၣ်
- နဘၣ်ယီၣ်တၢ်လၢနဖိအတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ် အကီၢ် မ့တမ့ၢ် အဖံးဘၣ်လၢတၢ်ဂုၢ်တမံးလၢလၢန့ၣ်လီၤ.

နဖိအခွ်တၢ်ဆါအံၤမုၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကိၢ်လဲၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်အမံးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဆိၣ်သးတဘျီတခိၣ်အပူၤ, နဖိမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးတၢ်ဆါဘၣ်ကိၢ် နးနးကလိၣ်တဖၣ်အခါ, အလီၤအိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ကုၤအဝဲသ့ၣ်ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိအခွ်တၢ်ဆါမုၢ်အါကဲၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် ကိၢ်လၢတၢ်ကကုၤမၤယါဘျီအိၣ်အကီၢ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဖံးဘၣ်ဆကသံၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ် ကကတဲာ်ကတီၢ်တၢ်ကုၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢနဖိအကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လုၢ်ကသံၣ်ထံ

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၤဝဲလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဘၣ်လုၢ်ကသံၣ်ထံမုၢ်ဖဲလၢနဖိအခွ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ကိၢ်ဒီးကိၢ်ဝဲလၢတၢ်ကမၤဆူၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲအလုၢ်ကသံၣ်ထံအခါ, ထံကိၢ်လၢအလုၢ်ဝဲတဘၣ်ကိၢ်န့ၢ်ဒီး30°C ဘၣ်. မၤပုၤထံလၢတၢ်လုၢ်ထံအပူၤလၢအကြိၢ်ဝဲဒၣ်ထံဝဲ ၁၀ လံးထၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ထၢန့ၣ်ယုၣ်တၢ်လၢအဖျါလၢလံးတဖၣ်ဖဲတၢ်လုၢ်ထံတဘျီလၢအခါ-

- သိလုၢ်ထံအခိၣ်ပံာ် ၁-၂ ဖျါလၢတၢ်လုၢ်ထံတဘျီအကီၢ်
- အံၤသ့ၣ်ထံ ၁၀၀ ကြိၣ်(မ) (သၢပုတပုဒုး) လၢထံ ၁၀ လံးထၢၣ်အကျါ
- ၁၂ မံလံထၢၣ်လၢ White King ကသံၣ်မၤဝဲတၢ်ထံ(Bleach) (4%) လၢထံ ၁၀ လံးထၢၣ်အကျါ

တဘၣ်လုၢ်နဖိဖဲအလုၢ်ထံဝဲအလီၤခံတဂ့ၢ်.

လၢတၢ်ကစးထီၣ်အကီၢ်, နဖိကဘၣ်လုၢ်ကသံၣ်ထံကိးန့ၢ်ဒီးလၢတလါအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဝဲအခိၣ်ထံးတလါဝဲအလီၤခံ, ဟ့ၣ်ဒုးလုၢ်နဖိကသံၣ်ထံတနံၤသဘျီ, ဝဲတနံၤတဘျီလၢတလါအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. အခွ်တၢ်ဆါမုၢ်ဟဲဖျါထီၣ်ကဒီးန့ၣ်, မၤအါထီၣ်တၢ်လုၢ်ထံကသံၣ်ထံအဘျီတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ, ဝဲမၤဖျါလီၤအိၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်ကုၤမၤယါဘျီ Cortisone

ကသံၣ်သရၣ်ကန့ၣ်လီၤလၢနကသုကသံၣ် Cortisone လၢအမုၢ် ကသံၣ်ဖျါ(မ) မ့တမ့ၢ် အသိတကလုၢ်န့ၣ်လီၤ. Cortisone မုၢ်န့ၣ်ဟီၣ်ဖိအထံလၢပဖိပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. Cortisone မုၢ်ကသံၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ကတၢ်တမံးလၢအမၤကိၢ်ညၢၣ်လီၤခွ်တၢ်ဆါ, ဒီးကပူၤဖျါဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်ဖဲလၢနသုအိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

Cortisone ကသံၣ်လၢအစၢ်အံၤတၢ်သုအိၣ်လၢနဖိအဖဲဝဲသ့ၣ်လီၤ, ဒီးလၢအဆူၣ်တကလုၢ်တၢ်သုအိၣ်လၢအမိၢ်ပုၤအကီၢ်န့ၣ်လီၤ. မုၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကသု Cortisone လၢခွ်တၢ်ဆါအလီၤ, ဝဲဖံးဘၣ်ဆိးထီၣ်သးအလီၤဒိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသိတမံးလၢလံး, ဒ်ကသံၣ်ဖျါ(မ) ဒီးသိဖျါတမံးလၢလံးတၢ်ကြးသုအိၣ်ဒ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

**Cortisone** ကသံဖူလှအစာတကလှနထံနဲ့အိသုဖဲကသံဂ်ကျးလတလိဂ်ကသံဂ်သရဂ်အတံဂ်န့ဂ်လီ၊ မ့တံအကါဒိဂ်လှနကမန့ဂ်ကသံဂ်ဖူလှကြးဒီးနဖိ၊ ဒီးနဘဂ်နံဂ်ဟ်လှနကဘဂ်ဖူအိဂ်ဂုဂ်ဘဂ်ဘဂ်ဒ်လဲဂ်လီ၊ ယုထံဂ်ကသံဂ်သရဂ်အတံဂ်န့ဂ်လီတချုးဒီးလှနသု **cortisone** အတံဂ်ကူစါယါဘျါလှနဖိအဂီတက့၊

**ကွဲကွဲနဖိအတံဂ်ဖူလှလီယုထီတဖဉ်**

ခုဂ်တံအါမ့ဂ်ကဲထီဂ်တံဖူလှလီယုထီလဲန့ဂ်၊ မ့တံအကါဒိဂ်လှနကကွဲကွဲအဖဲယုထီတဖဉ်န့ဂ်လီ၊ တံကူစါအံတုလီယုထီဒုးဘဂ်အလီတသုဘဂ်ဖဲအဖဲယုထီမ့ဂ်အိဂ်နိးအခါန့ဂ်လီ၊ လတံကွဲကွဲတံဖူလှလီယုထီအဂီဟ့ဂ်ဒုးလှနဖိထံဂ်လှ ၃၀ မံးနးအတံဂ်ဖူလှလီသီးကမကပုဂ်လီတံဖူလှလီယုထီအဂီန့ဂ်လီ၊ တချုးနထုးထီဂ်အိလှတံလှထံအပုဒ်ဒီးဘဂ်အခါ၊ ထွါကွဲကွဲတံဖူလှလီယုထီတဖဉ်အံဒီးခိဂ်ဟ့ဂ်ကပုဂ်၊ ဘဂ်စီဂ်န့ဂ်တက့၊ တုနကွဲကွဲတံဖူလှလီယုထီအံတဖဉ်၊ နဖိအခုဂ်တံအါတံကူစါအတံဂ်ရဲဂ်ကျဲအံနကဘဂ်လှမထွဲအိတဘျီကဒီး၊ ယုဒီးတံဖူလှလီကသံဂ်ဖူဂ်ဂ်(မ) ဖဲအဖဲဒုးဘဂ်အိထီဂ်သးအလီန့ဂ်လီ၊

**တံအကါဒိဂ်လှတံကဘဂ်သ့ဂ်နီဂ်ထီဂ်တဖဉ်**

- တံလှ၊ အမဘျါခုဂ်တံအါအံတဖဉ်ဘဂ် ဘဂ်အဂ်တံကွဲထွဲကတီအိဂ်ဂုဂ်ဘဂ်ဘဂ်သ့ဂ်န့ဂ်လီ၊
- ခုဂ်တံအါလှ၊ အနးတခါအံကဆိတလဲအသးအဂီမ့တံကဲထီဂ်ညီန့အသး၊ ဒီးမ့တံအကါဒိဂ်လှနကကွဲကတီလှတံအါတဘျီယိဖဲအဖျါထီဂ်အခါန့ဂ်လီ၊
- လတံကွဲကတီလှတံအါအဂီ၊ ဟ်ခုဂ်နဖိအဖဲဒုးဘဂ်၊ ဖူဘဂ်စီဂ်အဖဲဒုးဘဂ်ထီဘိ၊ ဒီးဟ်ယံအံဒီးတံလှအမသးဂံဂ်အဖဲဒုးဘဂ်အဂီတက့၊
- လှခုဂ်တံအါလှတံကူစါအိဂ်အဂီ၊ သံကွဲနကသံဂ်သရဂ်လှအကမလှပုဂ်ထီဂ်န့ဂ်ကျဲတံကူစါခုဂ်တံအါအတံဂ်ရဲဂ်ကျဲလှနဖိအဂီတက့၊

**လှတံသ့ဂ်ညါအါထီဂ်တံဂုဂ်တံကျဲအဂီ**

- [The Royal Children's Hospital တံကူစါယါဘျါဖဲဒုးဘဂ်ဂဲကျဲ-ခုဂ်တံအါလဲလဲတံဖိတံလဲတဖဉ်](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing\_your\_child\_s\_eczema)
- [The Royal Children's Hospital တံကူစါယါဘျါဖဲဒုးဘဂ်ဂဲကျဲ-တံဘိဂ်ဘိတံဖူလှလီဘဂ်စီဂ်အတံဂ်န့ဂ်ကျဲတဖဉ်](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet\_dressings\_eczema.pdf)
- [The Royal Children's Hospital တံကူစါယါဘျါဖဲဒုးဘဂ်ဂဲကျဲ-ခုဂ်တံအါအဂီတံဟ့ဂ်ဒုးလှထံအကျဲအကျဲ](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- [The Royal Children's Hospital: -ခုဂ်တံအါနဲတံမလဲဖုဂ်လှတံမအိလှဖဲဒုးဘဂ်တံအါအကသံဂ်သရဂ်မုဂ်တဖဉ်၊ ဖဲတံမလဲသးန့ဂ်ရဲဂ်အတံဂ်ဖူလှလီ၊ နဖိကဒီးန့ဂ်ဘဂ်တံသမံသမံဒီးအိ၊ တံမလဲမဒီးဒီးတံဟ့ဂ်ကျဲကျဲအတံတံကျဲတဖဉ်န့ဂ်လီ၊ အလီအိဂ်ဖဲလှနကသံဂ်သရဂ်ကဘဂ်အျဲဒီးတံဂုဂ်ဒီးသန့](http://rch.org.au/derm/contact_us) (rch.org.au/derm/contact\_us) လှနဂီလှနကထီဂ်နဲဖုဂ်တံမလဲအံအဂီန့ဂ်လီ၊
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)



ဘဂ်တံမလဲထီဂ်လဲထီဖဲဒီဖျိ **The Royal Children's Hospital** ယုဒီးတံအိဂ်ထွဲဖဲလှလဲထီဂ်လဲထီဂ်န့ဂ်လီ၊ [rch.org.au/kidsinfo](http://rch.org.au/kidsinfo)

တံကွဲကဒါကျဲ ၂၀၁၈

ဖိဒဲထီဂ်သ့ဂ်ကျဲတံဂုဂ်တံကျဲအံတံအိဂ်ထွဲအိလှ **The Royal Children's Hospital Foundation** န့ဂ်လီ၊ လှကဟ့ဂ်မဘုဂ်အဂီ၊ ကွဲဖဲ [rchfoundation.org.au](http://rchfoundation.org.au) တက့၊

**တံတဟံးမူဒါလှတံဂုဂ်တဖဉ်အဖိခိဂ်**

တံဂုဂ်တံကျဲတဖဉ်အံတံတဘဂ်ဟံအိလှတံဂုဂ်တံကျဲလှနကတံပိဂ်ယုဒီးနကသံဂ်သရဂ် မ့တမ့၊ ခုဂ်ကျဲပုဂ်ဘဂ်မုဘဂ်ဒါတဖဉ်အလီဘဂ်၊ **RCH** ကျဲစးအဂုဂ်ကတံဒ်သံတံဂုဂ်တံကျဲအံကမ့ဖဲတံဖဲတံဖဲကျဲထွဲထီဂ်အိအခါန့ဂ်လီ၊ **RCH** တဟံးမူဒါလှတံကမ့၊ တံနဲဟံကမ့၊ မ့တမ့၊ တံကူစါယါဘျါအကဲထီဂ်လဲထီဂ်ထီဂ်တံယုထီအိလဲလဲဟ့ဂ်ယုထီအိအဖိခိဂ်အံနီတဖဉ်ဘဂ်၊ တံဂုဂ်တံကျဲတဖဉ်အံတံမလဲထီဂ်ကျဲအိထီဘိလီ၊ ထီဘိမလဲတံဘဂ်အိလှနနဲဒီးနဲလဲလဲထီဂ်လှတံမလဲထီဂ်အိဖဲကတီအံတဘုဂ်န့ဂ်တက့၊