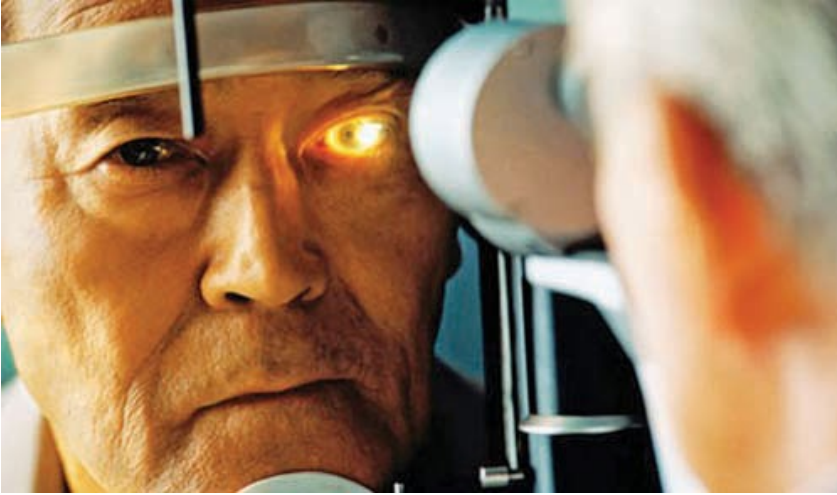


မျက်စိမှန်သူတို့အတွက် သတင်းကောင်း နာကျင်စွာခွဲစိတ်ရန်မလိုသည်။ လေဆာကုထုံးသစ်လာပြီ



လူများသည် အသက်ကြီးလာ သောအခါသို့မဟုတ် အသက်၄၅နှစ် ကျော်လာသောအခါ အသက်ကြီး၍ မျက်စိမှန်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိရာ ထိုကဲ့ သို့ဖြစ်ပေါ်မှုကို နာကျင်စွာခွဲစိတ်ကုသ ရခြင်းမရှိဘဲ ကုသပေးနိုင်သော လေ ဆာကုသမှုတစ်ရပ် ထွက်ပေါ်လာခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။ ယခုစင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ထိုကုသ မှုဖြင့် လူပေါင်း ၁၁ဦးအား ကုသပေး ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုကုသမှုသည် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ လာသော မခွဲမစိတ်ရသောနည်းလမ်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထိုကုသမှုအရ လေဆာကိုအသုံးပြု၍ လူနာ၏ကွေး ကောက်နေသော မျက်စိအရှေ့ပိုင်း ရှိ အကြည်လွှာများမျက်နှာပြင်များကို ဗဟိုက်တူစက်ပိုင်းမိုက်ခရိုစကုတ်ပစ် လေပူဖောင်းငါးခုတို့ဖြင့် အသစ်ဖြစ် အောင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သုံးနှာရီခန့်အကြာတွင် လေပူ ဖောင်းကလေးများသည် ပျောက်ကွယ် သွားပြီး မျက်စိ၏အရှေ့ပိုင်းရှိအကြည် လွှာ၏အလယ်ပိုင်းတွင် ပိုမိုကောင်း မွန်လာပေသည်။ ထို့ကြောင့်လူနာ သည် မျက်မှန်တပ်ရန်လိုအပ်ခြင်းမရှိ တော့ဘဲ စာများကို ကောင်းမွန်စွာဖတ် လာနိုင်ပေသည်။ ပတ်စ်ဝေးစင်တာမှ ဆေးဘက် ဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူးဒေါက်တာ လီဟန်မင်းက" အတွင်းမျက်ကြည်လွှာ ကုထုံးဟာ အသက်ကြီးလာလို့မျက် စိမှန်တဲ့သူတွေအတွက် မခွဲမစိတ်ပဲ ကုသပေးရလို့ ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှု အန္တရာယ်လုံးဝမရှိပါဘူး။ လေပူဖောင်း လေးတွေနေရာချဖို့ စက္ကန့် ၂၀လောက် ပဲကြာပြီး သုံးနှာရီကြာပြီးရင်တော့ လူ နာဟာသူ့ရဲ့အမြင်တိုးတက်လာမှုကို စတင်ခံစားပျော်ရွှင်လာစေမှာဖြစ်ပါ တယ်"ဟုပြောကြားခဲ့သည်။

မျက်စိအားကောင်းစေရန်အတွက်

- ၁) ငါးများစားပေးပါ။ ငါးများမှာမျက်ခုံးထဲကမျက်ရည် ခမ်းခြောက်ခြင်းကို တားဆီးပေးတဲ့ omega-3 fatty acid များစွာပါဝင် တယ်။ ငါးမကြိုက်သူများငါကြီးဆီဆေးလုံးများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- ၂) ရေကူးမယ်ဆိုရင်ရေငုပ်မျက်မှန်တပ်ပြီးကူးရင် ပိုကောင်းတယ်။ရေထဲက ကလိုရင်းခါတ်တွေကိုအကာအကွယ်ပေးတယ်။ဆောက်လုပ်ရေးတို့၊စက်ပြင် ဆရာတို့ ဆိုရင်လည်းအကာအကွယ်မျက်မှန်တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေဖြစ်တပ်ပီးcornea လို့ ခေါ်တဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။
- ၃) ကားမောင်းစဉ် လေအေးပေးစက် ဒလက်ပြားတွေကို မျက်နှာ တည့်တည့်မချိန်ထားဘဲ ခြေထောက်လောက်အထိကိုချိန်ထားပါ။ မျက်နှာတည့်တည့်ထားရင်လေအေးပေးစက်က

ထွက်လာတဲ့လေဟာမျက်လုံးထဲက မျက်ရည်တွေကို ရေမြုပ်လို စုပ်ယူတက်တယ်။

ဒါကြောင့်ခြေထောက်လောက်ကိုစိုက်ထားပါ။ မျက်ရည်ခမ်းခြောက်တာ များသွားရင်

မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးတက်ရုံမက ကြာရင်မျက်စိပါကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

၄) ဟင်းချက်ရင် အခြားကြက်သွန်တွေထက်ကြက်သွန်နီကို ပိုသုံးပေးပါ။ကြက်သွန်နီမှာ

မျက်စိတိမ်ကွယ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတဲ့ဓါတ်တစ်မျိုးပါဝင်လို့ပါ။

၅)အိမ်အပြင်နေပူထဲသွားရင်နေကာမျက်မှန်တပ်ပေးပါ။စူရှုတဲ့နေ ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေးရုံမက

လေတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်းကိုလည်း

ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၆)ညစာစားတဲ့အခါ စိမ်းစာဥစားပေးသင့်တယ်။ညမြင်ကွင်းပိုကောင်းစေတဲ့ vitamin a ပါဝင်တယ်။

၇) ညအိပ်ရာမဝင်ခင် မျက်စိတစ်ဝိုက်နားက မိတ်ကပ်တွေဖယ်ရှားပေးပါ။

မိတ်ကပ်အပိုင်းအစကလေးတွေဟာ မျက်ကြည်လွှာကို ခြစ်သွားနိုင်တယ်။

၈) သန်ရှင်းတဲ့မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို သုံးပါ။ အခြားသူတွေသုံးတဲ့မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို မသုံးပါနဲ့။

conjunctivitis လို့ခေါ်တဲ့ကူးစက်မြန်မျက်စိရောဂါဖြစ်စေတယ်။

၉) စာဖတ်စာကျက်တဲ့ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဆိုရင် မိနစ် သုံးဆယ်ပြည့်တိုင်း စာအုပ်ကိုခဏချပြီး

ခပ်လှမ်းလှမ်းကို စက္ကန့် သုံးဆယ်လောက်ကြည့်

သင့်တယ်။ (နာရီသံပတ်ပေးပြီးနိုးဆော်ပါ)

၁၀) တစ်လတစ်ခါ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းသင့်တယ်။သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ရင်မျက်စိထဲက သွေးကြောတွေကို

ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

၁၁) စပယ်နံပါတဲ့ရေမွှေးကို သုံးပေးရင်မျက်စိအားကောင်းတယ်။စပယ်ပန်းရနံ့ဟာ

ဦးနှောက်ရှေ့ပိုင်းက beta လှိုင်း တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးနိုးကြားထက်မြက်မှုနဲ့

မျက်စိအားကောင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတယ်။

၁၂) ဇီးရောင်နေကာမျက်မှန်ထက် မီးခိုးရောင်နေကာမျက်မှန်ကိုသုံးပါ။ အရောင်သွေဖယ်မှုနည်းတယ်။

ယာဉ်မောင်းတဲ့အခါ ပိုအရေးကြီးတယ်။

၁၃) အငန်လျှော့စားသင့်တယ်။အငန်ဓါတ်များရင်မျက်စိမှာတိမ်ဖြစ်ဖို့ အခြေအနေပိုပေးတက်တယ်။

ဆားလျှော့စားပါ။