

နေပူထဲသွားလာ ဆင်ခြင်စရာ

ဆောင်းရာသီရောက်သော်လည်း နေပူ ညချမ်းမို့ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် နေပူဒဏ်ကိုခံရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီမှ အပူဒဏ်သည် နွေရာသီသို့ ဆက်သွားပြီး အပူဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပူပြင်းသည့် အချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်သည် ၁၀၂-ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်မှ ၁၀၇-ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်အထိ မြင့်တက်လာနိုင် သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ သာမန် အပူချိန်မှာ ၉၈.၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကို အပူချိန် ၁၀၆-ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ရှိလျှင် ကြာရှည်ပါက ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အပူချိန် ၁၀၉.၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ရှိလျှင် သေဆုံးနိုင်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပူထိန်းချုပ်မှု စနစ် ရှိရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူချိန် မျှတစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်မြင့်တက်လာသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် မမြင့်တက်စေရန် ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ (အပူဒဏ် ပိုမို ခံစားရသူများ) ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ဖျားနာသူများ၊ အင်အားချည့်နဲ့သူများ၊ ခန္ဓာကို ခုခံအား လျော့နည်း သူများ၊ နာတာရှည် ရောဂါ တမျိုးမျိုးကို ခံစားနေရသူများသည် အပူဒဏ်ကြောင့် အခြေအနေ ပိုမို ဆိုးရွား နိုင်သည်။ ဝလွန်းသူများ၊ အရက်သောက်ထားသူများသည် အပူဒဏ်ကို ပိုမိုခံစားရသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ လူနာများသည် အပူဒဏ်ကြောင့် ရောဂါထ၍ လေဖြတ်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ (နေရောင်ခြည်) အပူဒဏ်ဟု ဆိုရာတွင် နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ခံစားရမှု ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် နေရောင်ခြည်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှု အချိန်ကာလအပေါ် မူတည်၍ ကွာခြားသည်။ နေရောင်ခြည်တွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (ultravioletrays) နှင့် အနီအောက် ရောင်ခြည် (infra red rays) နှစ်ခုအကြားတွင် ရှိသည့် ရောင်ခြည်များ ပါရှိသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် လူတို့ကို ပိုမို အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ (အပူဒဏ်နှင့် အရေပြား) နေရောင်ခြည်ရှိ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားကို အရောင်ရင့်စေသည်။ အသားအရေကို ညိုစေသည်။ နေရောင်ခြည်အောက်တွင် ကြာရှည်စွာ နေထိုင်ပါက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် အရေပြားကို နီရဲစေပြီး နာကျင်စေနိုင်သည်။ အရေပြား ကင်ဆာအထိပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (အပူဒဏ်နှင့် မျက်စိ) ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ နေရောင်ခြည် ကျရောက်ပါက မျက်စိထဲသို့လည်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များ ပင်ရောက်ပြီး မျက်စိရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အများဆုံး တွေ့ကြုံရသည့် မျက်စိရောဂါမှာ မျက်သားတက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မျက်ကြည်လွှာပေါ်သို့ မျက်သားတက်ရာမှ သူငယ်အိမ်ကို ဖုံးအုပ်သွားပြီး မျက်စိကွယ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် မျက်ကြည်လွှာ အပေါ်ယံ နေပူလောင်ခြင်း (photo keratitis) လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၌ နေပူဆာလှုံသူများ၊ ပင်လယ်ပြင်တွင် အလုပ် လုပ်သူများ၌ ဖြစ်တတ်သည်။ မျက်စိနာခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်းတို့ကို ခံစားရသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် မျက်စိတိမ် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ဆက်စပ်ခြင်းရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိထားသည်။ နေကာမျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့် မျက်စိထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ (အပူဒဏ် ရောဂါများ) အပူဒဏ်ကြောင့် အပူရှပ်ခြင်း (heat stress) အပူဒဏ်ကြောင့် နွမ်းနယ်ခြင်း (heat exhaustion) အပူဒဏ်ကြောင့် မေ့မြောခြင်း (heat

stroke) တို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အပူရှုပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ချွေးထွက်တတ်သည်။ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် နွမ်းနယ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ချွေးစေးများထွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ အေးစက်နေသည်။ ကြွက်တက်တတ်သည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်၍ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်ရှူကျပ်လာပြီး သတိလစ်သွားနိုင်သည်။ အပူလွန်ကဲသည့်အခါ အပူချိန် ၁၀၄-ဒီဂရီ ဖာရင်စတိုက်အထက်ရှိပြီး ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်း ပြောခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်းတို့ဖြစ်၍ အပူချိန် မြင့်သထက်မြင့်လာပြီး သတိလစ် မေ့မြောသွားနိုင်သည်။ (နေပူဒဏ်နှင့် အဝတ်အစား) နွေရာသီတွင် အနက်ရောင် အနီရောင် စသည့် ရင့်သောအရောင်ရှိသည့် အဝတ်များကို မဝတ်သင့်ချေ။ ရင့်သည့်အရောင်များသည် အပူကို ပိုမိုစုတ်ယူနိုင်သဖြင့် အပူဒဏ်ကို ပိုမို ခံစားရနိုင်သည်။ အရောင်ဖျော့သည် အဝတ် သို့မဟုတ်-အဖြူရောင်အဝတ်များသည် အလင်းရောင်ပြန်နိုင်၍ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ပွသော ချည်ထည်အဝတ်များသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အဝတ်ပါးပါးသည် အပူရှိန် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကိုပါ ကာကွယ်ပေးသည်။ (အမိုး အကာ သယ်ယူစရာ) နေပူထဲသို့သွားလျှင် ထီး၊ ဦးထုပ်၊ ခမောက်၊ တခုခုကို ဆောင်း၍ သွားသင့်သည်။ သို့မှသာ နေရောင်ခြည်ရှိ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အရေပြား တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုအား ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ (နေပူထဲ ရှောင်စရာ) နေပူထဲတွင် ရေချိုးခြင်း၊ ရေကူးခြင်းများကို ပူပြင်းသောအချိန်၌ မပြုသင့်ချေ။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီး ချက်ချင်း ရေချိုးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အရိပ်တွင် နားပြီးမှသာ ရေချိုးသင့်သည်။ ကလေးများသည် နေပူထဲတွင် ကစားတတ်ရာ လူကြီးများကလည်း ဂရုမပြုမိဘဲ ရှိတတ်သည်။ နေပူထဲတွင် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်သင့်ချေ။ (အပူဒဏ် ကုသရေး) ချွေးထွက်များလျှင် ရေကိုမကြာခဏ သောက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ရေနံနှင့် ဆားဓာတ်တို့ ဆုံးရှုံးမှုကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် ရေ-သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်းတွင် ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်နိုင်သည်။ ဓာတ်ဆားထုပ် ရှိလျှင်လည်း ဖျော်သောက်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် သစ်သီးဖျော်ရည်များကိုလည်း သောက်နိုင်သည်။ မိတ်ဖု ယားနာဖုများ ထွက်လျှင် ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါး လိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရသည်။ နာရီပိုင်းအတွင်း ကိုယ်အလွန်ပူပြီး အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်း ပြောခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ပြု၍ ကုသမှုကို ခံယူသင့်ပါသည်။

(ဒေါက်တာ အောင်သန်း) (အပျို့စင်-၂၀၀၇-ဇန်နဝါရီ)