Dermatology and Aesthetic Centre

Laser Skin Resurfacing
အရေပြားအသစ်တဖန်ပြန်လည်မွေးဖွားပေးခြင်း

Laser Skin Resurfacing ဆိုသည်မှာ

Laser အလင်းတန်းဖြင့် မျက်နှာအရေပြားတွင် မျက်စိနှင့်မမြင်နိုင်သောအပေါက်ငယ်များ ဖန်တီးကာ ကော်လာဂျင် ထုတ်လုပ်မှုကိုနှိုးဆွပေးပြီး အရေပြားအသစ်တဖန် ပြန်လည်မွေးဖွားစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Laser Skin Resurfacing ကုသခြင်းမှ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိနိုင်သလဲ?

- မျက်နှာပေါ်ရှိအမည်းစက်များကိုလျော့ကျစေခြင်း
- ချွေးပေါက်များကိုကျဉ်းစေခြင်း
- အသားအရေစိုပြေဝင်းမွတ်စေခြင်း
- အရေပြားတင်းရင်းစေခြင်း

ဘာတွေကုသနိုင်သလဲ?

- မျက်စိနှင့်ပါးစပ်တစ်ဝိုက်ရှိ သေးငယ်သောအရေးအကြောင်းများ
- နေရောင်ခြည်ကြောင့်ပျက်စီးနေသောအသားရေများ
- ဝက်ခြံကြောင့်ဖြစ်သောအမာရွတ်ချိုင့်ခွက်များ (၃ - ကြိမ်ထက်ပို၍ကုသရန်လိုအပ်သည်)
- ခွဲစိတ် အမာရွတ်၊ မီးလောင်အမာရွတ်များ

Laser ကုသမှု မခံယူသင့်သောသူများမှာ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ
- နို့တိုက်မိခင်များ
- အမာရွတ်ကျန်လွယ်သူများ (keloid)
- (၆) လအတွင်း Retinol ပါသောဆေးသုံးစွဲထားသူများ
- မကြာသေးမီကနေလောင်ထားသူများ

ကုသမှုမခံယူမီ ဘာတွေ ပြင်ဆင်ထားရမလဲ?

- ကုသမှု မခံယူမီ (၁၀)ရက်အတွင်း အက်စ်ပရင်ကဲ့သို့သော ရောင်ရမ်းမှုကျစေသည့်ဆေးများကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- Laser Resurfacing လုပ်ခြင်းသည် ယခင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသောရေယုန်ကို ပြန်လည်နိုးထစေနိုင်သောကြောင့် ဆေးကြိုတင် သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးအားမကုသမီ (၁)ရက်နှင့် ကုသပြီး (၇)ရက်အထိ သောက်သုံးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အချို့သောဆေးဝါးများသည် အရေပြားနှင့်နေရောင် ထိတွေ့ပါက ရောင်ရမ်းမှုကို ပိုမိုဖြစ်စေသောကြောင့် သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများရှိပါက ကြိုတင်အသိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- Isotretinoin ပါဝင်သော ဝက်ခြံကုသမှုဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေပါက အနာကျက်နှေးပြီး အမာရွတ်ကျန်နိုင်ပါသည်။
- ကုသမှုမခံယူမီ နှင့် ခံယူပြီး (၂)ပတ်တွင် အနာကျက်မြန်စေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများ (eg. Doxycycline)၊ Reinoid ခရင်မ် များ၊ Photosensitive ဖြစ်စေသောဆေးများကို ကုသမှုမခံယူမီ (၁)ပတ်ရှောင်ဖို့ လိုပါသည်။
- Laser ကုသမှု မခံယူမီ (၄)ပတ်အတွင်း အလွန်အမင်းပူပြင်းသောနေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ ဤကုသမှုသည် မျက်နှာအားအနည်းငယ်ရောင်ရမ်းစေခြင်း၊ နာကျင်မှုရှိစေခြင်း နှင့် အနည်းငယ် သွေးထွက်စေနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အဖော်တစ်ယောက်ခေါ်ဆောင်လာသင့်ပါသည်။

Laser Resurfacing ဟာနာကျင်စေပါသလား

ကုသမှုခံယူမည့်နေရာနှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအပေါ် မူတည်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် သားရေကွင်းနှင့် ပစ်သကဲ့သို့ စပ်ဖျင်းဖျင်းခံစားမှုမျိုး ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ လူနာ၏ ဆန္ဒအပေါ် မူတည်၍ အနာသက်သာစေသော ခရင်မ်လိမ်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကုသမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဆိုးကျိုးများမှာ

ကုသမှု၏နောက်ဆက်တွဲများဖြစ်သော အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း၊ နီရဲခြင်းများမှာ (၅)ရက် မှ (၇)ရက်ခန့်ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ ဆိုးကျိုးအများစုမှာ ယာယီသာဖြစ်ပါသည်။

- နီမြန်းခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း
- ယာယီအမည်းကွက်များဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း (Post Inflammatory Hyperpigmentation)
- ကွက်၍အရောင်ဖျော့ခြင်း
- ပိုးဝင်ခြင်း
- အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း (ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့်အချို့သောဆေးဝါးများကြောင့်ဖြစ်သည်။)
- ရှိရင်းစွဲဂက်ခြိပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်ခြင်း (ခေတ္တမျှသာ)
- Milia အစေ့များဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း (ရက်အနည်းငယ်အတွင်းပျောက်ကင်းသည်။)

ကုသမှုခံယူပြီးနောက်လိုက်နာရမည့်အချက်များမှာ

- ရေသန့် သို့မဟုတ် Normal Saline စိမ်ထားသောပတ်တီးစ/ဂွမ်းစဖြင့်ကပ်ပါ။ ရေဓါတ်အားဖြည့်ပေးသောအဆီ/ခရင်မ် တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပါ။
- ကုသမှုခံယူပြီး (၁၂)နာရီအတွင်း ရေမထိရပါ။
- မျက်နှာသစ်ဆေးအပြင်းစားများမသုံးသင့်ပါ။
- ကုသမှုခံယူပြီး (၁)ပတ်အတွင်း Sensitive Skin အတွက်ထုတ်လုပ်ထားသော Skin Care Product များကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ပထမတစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုသောအရေပြားပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော ဓါတုပစ္စည်းအနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။ ထို့အပြင် Toner, Retinoids (Vitamin A), Scrubs, Bleaching Creams များကို ပထမတစ်ပတ်အတွင်း မသုံးရပါ။
- ကုသမှုခံယူပြီး ပထမညတွင် ခေါင်းအုံးနှစ်လုံးဆင့်ပြီး အိပ်ခြင်းဖြင့် ယောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- ကုသမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အရေးပြာနီရဲခြင်းများသည် ပထမတစ်ပတ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ သို့သော်ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အထိ ပန်းရောင်သမ်းနေနိုင်ပါသည်။ နီရဲခြင်းသက်သာစေရန် မိတ်ကပ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။
- ကုသမှုခံယူပြီးလျှင် အရေပြားကွာကျခြင်း၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်မှာ အရေပြား အသစ်ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းဖြစ်၍ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှ သဘာဝတုန့်ပြန်မှုသာ ဖြစ်ပါသည်။
- အရေပြားအညိုရောင်သမ်းခြင်း၊ အမည်းစက်လေးများဖြစ်ပေါ်ခြင်းများမှာ ကုသမှု၏ ပုံမှန်တုန့်ပြန်မှုသာဖြစ်၍ (၇)ရက်မှ (၁၀)ရက် အတွင်းတွင် သူ့အလိုလို တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။
- ကုသမှုခံယူပြီး အနာဖြစ်ပေါ်လာပါက အနာအတွက်ပေးမည့် လိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးရမည်။ အနာကို ထိုးဆွခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ သူ့အလိုလို သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။
- Alma Laser (Fractional Handpiece) ဖြင့် ကုသမှုသည် အရေပြားပေါ်တွင် အနီအစင်းကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်မှာ ယာယီဖြစ်ပေါ်ခြင်းသာဖြစ်၍ ပုံမှန်အရေပြားတုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။
- ကုသမှုခံယူပြီး (၁) ပတ်အတွင်း အပူဒဏ်ကို ရှောင်ပါ။ ဥပမာ-အမိုးအကာမပါဘဲနေပူထဲထွက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်း ထန်ထန်လုပ်ခြင်း၊ ရေနွေးစိမ်ခြင်း
- နေလောင်ခံလိမ်းဆေး (SPF 30 or More) အသုံးပြုရန်မှာ အင်မတန်အရေးကြီးသည်။ အပြင်မသွားမီ မိနစ် (၂၀) ကြိုတင်၍ လိမ်းပေးရမည်။ ပြီးလျှင် (၂)နာရီ မှ (၄)နာရီ တစ်ခါပြန်လည်၍ ခဏခဏလိမ်းပေးရမည်။
- ကုသမှုခံယူပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း မည်သည့်မိတ်ကပ်မှ မလိမ်းရပါ။ ပထမတစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော ဓါတုပစ္စည်းအနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။ ထို့အပြင် Toner, Retinoids (Bitamin A), Scrubs, Bleaching Creams များကို ပထမတစ်ပတ်အတွင်း မသုံးရပါ။
- နေပူထဲသို့ တိုက်ရိုက်ထွက်ရမည်ဆိုပါက ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ ကုသမှုခံယူထားသော နေရာကိုလုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ ယခုအတိုင်း ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အထိ လိုက်နာပါ။