

အပိတ်ဒဏ်ရာ (Closed Wounds) ဆိုတာ အရေပြားပြင်ပကို သွေးမထွက်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဒဏ်ရာရတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အပိတ်ဒဏ်ရာအမျိုးအစားတွေကို အောက်မှာ ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။

၁။ အညိုအမဲစွဲဒဏ်ရာ (Contusion/Bruise)

- ဖြစ်ပွားပုံ - ထိခိုက်မိတာ၊ ပြင်ပကနေ ဖိအားသက်ရောက်တာကြောင့် အရေပြားအောက်မှာ သွေးကြောတွေ ပေါက်ပြီး အညိုအမဲစွဲတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ အညိုအမဲစွဲမှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ပြုစုနည်း - ရေခဲဝတ်ကပ်ပြီး အေးအောင်ထားပါ။ နာကျင်မှုသက်သာစေဖို့ အနားယူပါ။

၂။ အရိုးကျိုးခြင်း (Fracture)

- ဖြစ်ပွားပုံ - အရိုးကို ပြင်ပကနေ အားပြင်းပြင်းသက်ရောက်တာကြောင့် ကျိုးတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ လှုပ်ရှားမရတာ၊ အရိုးပုံပျက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ပြုစုနည်း - လှုပ်ရှားမှုမပြုဘဲ အနားယူပါ။ ဆေးရုံမှာ X-ray ရိုက်ပြီး ကုသမှုခံယူပါ။

၃။ ကြွက်သားစုတ်ပြဲခြင်း (Strain)

- ဖြစ်ပွားပုံ - ကြွက်သား (သို့) အရွတ်တွေ ဆွဲဆန့်လွန်းတာကြောင့် စုတ်ပြဲတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ လှုပ်ရှားရခက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ပြုစုနည်း - အေးအောင်ထားပြီး အနားယူပါ။ လိုအပ်ရင် ဆေးရုံသွားပါ။

၄။ အရွတ်စုတ်ပြဲခြင်း (Sprain)

- ဖြစ်ပွားပုံ - အရွတ်တွေ ဆွဲဆန့်လွန်းတာ (သို့) လိမ်သွားတာကြောင့် စုတ်ပြဲတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ လှုပ်ရှားရခက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပြုစုနည်း - ရေခဲဝတ်ကပ်ပြီး အနားယူပါ။ ပြင်းထန်ရင် ဆေးရုံသွားပါ။

၅။ အတွင်းသွေးယိုခြင်း (Internal Bleeding)

- ဖြစ်ပွားပုံ - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သွေးကြောတွေ ပေါက်ပြီး သွေးယိုတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

- လက္ခဏာ - မိုက်အောင့်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ သတိလစ်တာ၊ အရေပြားဖြူဖပ်ဖြူရောင်ဖြစ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပြုစုနည်း - ဆေးရုံကို အမြန်ပို့ပါ။

၆။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ (Head Injury)

- ဖြစ်ပွားပုံ - ဦးခေါင်းကို ပြင်ပကနေ ထိခိုက်မိတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- လက္ခဏာ - ခေါင်းကိုက်တာ၊ မူးဝေတာ၊ သတိလစ်တာ၊ ပျို့အန်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပြုစုနည်း - ဆေးရုံကို အမြန်ပို့ပါ။

၇။ အဆစ်လွဲခြင်း (Dislocation)

- ဖြစ်ပွားပုံ - အရိုးတွေ ပုံမှန်နေရာကနေ လွဲသွားတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ အဆစ်ပုံပျက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပြုစုနည်း - လှုပ်ရှားမှုမပြုဘဲ ဆေးရုံကို အမြန်ပို့ပါ။

၈။ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း (Muscle Cramp)

- ဖြစ်ပွားပုံ - ကြွက်သားတွေ ရုတ်တရက် တောင့်တင်းပြီး နာကျင်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

- လက္ခဏာ - နာကျင်မှု၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပြုစုနည်း - ကြွက်သားကို ဖြေလျှော့ပြီး အနားယူပါ။

အပိတ်ဒါဏ်ရာတွေအတွက် သတိထားရန်

- ဒါဏ်ရာကို အေးအောင်ထားပါ။

- လှုပ်ရှားမှုမပြုဘဲ အနားယူပါ။

- ပြင်းထန်တဲ့ဒါဏ်ရာဆိုရင် ဆေးရုံကို အမြန်ပို့ပါ။

ဒါဏ်ရာအမျိုးမျိုးကို သိထားရင် အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နဲ့ အခြားသူတွေကို ကူညီနိုင်မှာပါ။



ReplyForward

Add reaction