SA Dental

သွားနှုတ်ပြီးနောက် လိုက်နာရမည့် ညွှန်ကြားချက်များ

မြန်မာ / Burmese

ယနေ့

> သွေးတိတ်စေရန် သင့်ပါးစပ်ထဲ ဂွမ်းဘတ်ကိုထည့်ထားသည်။ ဂွမ်းဘတ်ကို အနည်းဆုံး နာရီဝက် ထိထိမိမိ ထားပါ။

> သင့်ပါးစပ်ကို ၂၄ နာရီ ပလုတ်မကျင်းပါနှင့်၊ သွေးခဲမှုကို ဟန့်တားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

> ၂၄ နာရီ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့် အရက်မသောက်ပါနှင့်။

> တစ်နာရီကြာပြီးနောက် ပါးစပ်နောက်တစ်ဖက်ဖြင့် စားနိုင်သည် သောက်နိုင်သည် သို့သော် ပူလွန်း အေးလွန်း မဖြစ်စေရ။

> သင့်ပါးစပ်အတွင်း အစာကို မမွှေပါနှင့်၊ သွေးခဲမှုကို ဟန့်တားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

> သင့်နှုတ်ခမ်းကို ထုံနေတုံး မကိုက်မိအောင် သတိထားပါ။

> မနက်ဖြန်မှစ၍ ရေနွေးတစ်ခွက်ထဲ ဆားလက်ဘက်ရည်ဇွန်း ထက်ဝက်ကို ဖျော်ပါ။ ပါးစပ်တွင်း အနာကို ဆားဖျော်ရေနွေးဖြင့် ခဏ ငုံပေးပါ။ အနည်းဆုံး ငါးရက် အစာစားပြီးနောက်နှင့် အိပ်ရာမဝင်မီ ဆားရည်ဖြင့် အသာအယာ ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

သွေးယိုခြင်း

> ပထမ ၁၂-၂၄ နာရီအတွင်း သွေးအနည်းငယ်ယိုခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

> သွေးများများထွက်လျှင် သို့မဟုတ် ထွက်နေသေးလျှင် ရေအေးဖြင့် ပါးစပ်ကို အသာအယာ ပလုတ်ကျင်းပါ၊ ယင်းနောက် သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းဘတ်ဖြင့်ဖုံးပေးပါ သို့မဟုတ် ခေါက်ထားသော 10cm လေးထောင့် အရာဖြင့်ဖုံးပေးပါ၊ တစ်ရှူးစက္ကူကို သို့မဟုတ် ချည် သိုးမွှေးစကို မသုံးပါနှင့်။

> ဂွမ်းဘတ်ကို မိနစ် ၃၀ မိမိရရ ကိုက်ပေးပါ။

> သင့်ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် မော့ထားပါ။
အကယ်၍ သွေးထွက်နေသေးလျှင် သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးနေလျှင် သင် တက်ရောက်ခဲ့သည့် ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း မဖွင့်လျှင် Adelaide Dental Hospital ရှိ Oral and Maxillofacial Surgery Unit ဌာနကို ဖုန်း 8222 8220 ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

> ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း ဆိုးဝါးသည့် သွေးယိုစီးမှုအတွက် healthdirect Australia ဖုန်း 1800 022 222 ကို နောက်ထပ် စောင့်ရှောက်မှု အကြံညဏ်ရရန် ဆက်သွယ်ပါ။

နာကျင်မှု သက်သာအောင်လုပ်ခြင်း

- နောက်ထပ် ရက်အနည်းငယ် သင် နာကျင်နေအုံးမည်။
- Paracetamol နှင့်/သို့မဟုတ် Ibuprofen (ဥပမာ-Nurofen) သို့မဟုတ် အလားတူ နာကျင်ပျောက်ဆေး လိုသလို သောက်ပါ။ ဆေးထုပ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ မှတ်သားရန်- ဤဆေးများနှင့် ဓါတ်မတည့်မှုရှိပါက၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက် သို့မဟုတ် အစာအိမ် အနာ ရှိပါက Ibuprofen သို့မဟုတ် Aspirin ကို မသောက်ပါနှင့်။
- နောက်ထပ် နာကျင်မှုသက်သာအောင် အကြံပြုချက်အတွက် သင် တက်ရောက်ခဲ့သည့် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် သင့် ဒေသခံ ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

သွားနုတ်ပြီးနောက်ပိုင်း လိုက်နာရမည့်နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

- သွားနုတ်ပြီး ရောင်နေခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ၃၆-၄၈ နာရီခန့် ရောင်လွန်းနေနိုင်သည်။
- ရောင်နေခြင်းမှာ ၄-၅ ရက်ကျော်ပြီး စတင် သက်သာလာပါမည်။
- လိုအပ်လျှင် အိမ်၌ အရောင်ကျစေရန် ပါးပေါ် မိနစ် ၂၀ ရေခဲအုံပေးပါ။ ၁၀ မိနစ် ဖယ်ရှားပေးပြီး ပထမ ၂၄ -၄၈ နာရီအတွင်း လိုသလို ဆက်လုပ်ပေးပါ။
- သွေးချေအုခြင်း အချို့ အရောင်ကျလာစဉ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- သင် ပါးစပ်ဟရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အရောင်ကျလာစဉ် ပိုဟလာနိုင်ပါမည်။
- အရည်နှင့် အစာပျော့ပျော့ကို စားသုံးပါ။
- နောက်အပတ်လောက်တွင် ပုံမှန် အစားအသောက်ကို ဖြည်းဖြည်း ပြန်စားသုံးပါ။
- အမြန်ဆုံး ပုံမှန် သွားပြန်တိုက်ပေးပါ။

ပိုမိုသိရှိရန်

SA Dental
GPO Box 864
Adelaide SA 5001
电话: 1300 008 222

www.dental.sa.gov.au

BY NC ND
www.ausgoal.gov.au/creative-commons

Interpreter

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. မူပိုင်ခွင့် အားလုံးကို လက်ကိုင်ပြုထားသည်။

V1_Printed October 2022_Stock #7134

Government of South Australia