

ကျန်းမာနုပျိုသော အရေပြားထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အရေပြားကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါသော အလေ့အထ
အရေပြားနှင့် အစာအာဟာရ

ထောက်ပြန်နေသော အရေပြားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း
နေထောင်ခြည်နှင့် အရေပြား

နေထောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်သော အရေပြားပြောင်းလဲမှုများနှင့် နေထောင်ကာဆီ
အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း

ကျန်းမာသော အရေပြား၊ ခြောက်သွေ့သောအရေပြားနဲ့ ရေ
သွေးဆုံးချိန်နှင့် ခြောက်သွေ့သောအရေပြား

ပျက်စီးမှုကို အနီရောင်အစက်ကလေး
ဝက်ခြံနှင့် Isotretinoin

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း

ဆံပင်ဖြောင့်ဆေးနှင့် ဆိုးဆေးများကို သတိနှင့် သုံးကြရအောင်
အလှပြင်ပစ္စည်းထဲမှာ ပါတဲ့အရာတွေ

တတ်ပမည့်ခြင်း

ပျက်စီးမှုတွင် အဖြစ်များသော အရေပြားပြဿနာများ
အရေပြားနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

အရေပြားနဲ့ အရက်

Botulinum ဖြင့် ပြန်လည်နုပျိုအောင်လုပ်ခြင်း
မိသိုကုထုံး

လေဆာဖြင့် ဆေးမင်ကြောင်ဖျက်ခြင်း

