

အမှုန်အမွှားနှင့်ရောဂါပိုးများကို ပြင်ပသို့ မထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ဆေးလိပ်အမြဲသောက်သောသူသည် အခွေများကို ထုတ်ရန် မကြာခဏ ချောင်းဆိုးပါသည်။ အလွန်အမင်း ချောင်းဆိုးသောကြောင့် အဆုတ်၏ လေအိတ်ကလေးများ ပျက်စီးပြီး ကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာစေပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်ပါ

➤ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် (၁၀)နှစ်မှ အနှစ် (၂၀) ကြာတတ်၍ လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတွင် အများအားဖြင့် တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ ကလပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်မဲ့ပွားများသဖြင့် အကြိတ်အဖု ဖြစ်လာသည်။ ကင်ဆာကလပ်စည်းများ တခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ လျှင်မြန်စွာ ပြန့်သွားတတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆုတ်တွင် သွေးကြောနှင့် သားငံရည်ကြောများ၊ များပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သားငံရည်ကြောမှ ပြန့်လျှင် အကြိတ်များကြီးလာ၍ သွေးကြောမှ ပြန့်လျှင် အသည်း၊ အရိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် အခြားအဆုတ်ဘက်သို့ ပြန့်သွားနိုင်ပါသည်။

☞ အဆုတ်ကင်ဆာမဖြစ်စေရန် အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းမှာ ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

☞ သင်သည် ဆေးလိပ်သောက်သောသူဖြစ်ပါက ယနေ့ပင် ဖြတ်လိုက်ပါ။

အဆုတ်ကင်ဆာကို မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်ပါလဲ

- ၁။ ရောဂါရာဇဝင်မေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း။
- ၂။ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။
- ၃။ သလိပ်ကို စစ်ဆေးခြင်း။
- ၄။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲ မှန်ပြောင်းထည့်၍ ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ခြင်း။ နှာခေါင်း (သို့) ပါးစပ်မှ နေပြီး မှန်ပြောင်းကို လေပြွန်မကြီးမှတစ်ဆင့် လေပြွန်လေးများထဲသို့ထည့်ပြီးကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ အသားစ ယူနိုင်ပါသည်။ အသားစကို မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။
- ၅။ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (CT Scan)။
- ၆။ လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း ပုံဖော်စက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း (MRI)

ကုသရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ခွဲစိတ်၍ ကုသခြင်း။
- ၂။ ဆေးထိုး ဆေးစား၍ ကုသခြင်း။
- ၃။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း။

ကင်ဆာရောဂါတို့ကိုပျက်ရေးစီမံချက်
Cancer Control Project
အခမဲ့ ဖြန့်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

အဆုတ်ကင်ဆာ
သိကောင်းစရာ

- အဆုတ်ကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ၌ အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများတွင် တတိယအများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်သည်။
- ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးသူ (၅) ယောက်တွင် (၁)ယောက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၏ (၈၅%)မှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သောသူသည် မသောက်သောသူထက် (၁၅)ဆမှ (၂၅)ဆ ပို၍ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက (၁၀)နှစ်မှ (၁၅)နှစ် ကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာမှာ (၂)ဆသို့ ကျဆင်းသွားပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အရေးကြီးဆုံးအကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသူအားလုံး၏(၉၀)% မှာ ဆေးလိပ်သောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သည့် အလေ့အကျင့် ကြာရှည်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သည့် အရေအတွက် များခြင်း၊ သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်တွင် ကတ္တရာနှင့် နီကိုတင်း များခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေသည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ စက်မှုလုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်များ

အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်မှု၊ ဓာတ်ပစ္စည်း၊ ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ ပိုမိုများပြားစေပါသည်။ ဥပမာ-မီးခံပြားအမှုန့် (Asbestos) ကျောက်မီးသွေး ဓာတ်ငွေ့ (Coal gas)၊ ကရိုမီတ် (Chromates)၊ နီကယ် (Nickel)၊ အာစင်နစ် (Arsenic)၊ ဗီနိုင်းကလိုရိုက် (Vinyl chloride)၊ မတ်စတတ် ဓာတ်ငွေ့ (Mustard gas)၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထွက်ပစ္စည်းများ တူးဖော်ခြင်း၊ မီးခံပြားမှုန့်နှင့် ထိတွေ့သူများသည် ဆေးလိပ်သောက်သော အလေ့အကျင့်ရှိပါက အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အဆပေါင်း (၆၀) ပိုမို ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ (Passive Smoking)

မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ မိမိခင်ပွန်းများ သောက်သောဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော အမျိုးသမီးများမှာ (၄၅)% အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာ ရှိသည်။

၄။ အဆုတ်တီဘီဖြစ်ပွားသူများ

ယခင်က အဆုတ်တွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် အမာရွတ်များ ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတီဘီအမာရွတ်များမှ ကာလကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

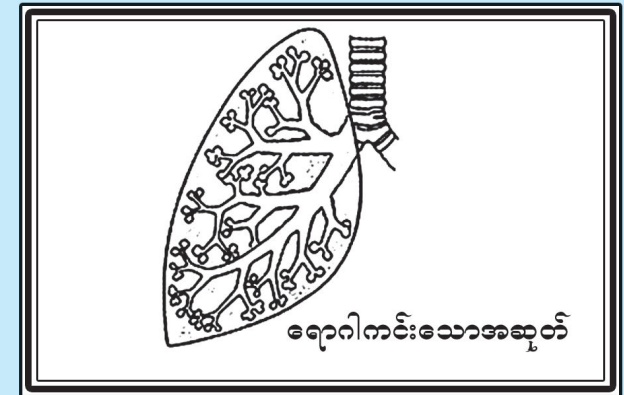
အဆုတ်ကင်ဆာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ၁။ အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးခြင်း။
- ၂။ အသက်ရှူမဝခြင်း။
သင်သည် အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးနေပြီး၊ ကုသ၍မပျောက်ပါက ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေလျှင်
- ၃။ သလိပ်ထဲတွင် သွေးစများပါခြင်း။
- ၄။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ၅။ မကြာခဏ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း။
- ၆။ အဆုတ်ကင်ဆာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိပါက ၎င်းရောက်ရှိသည့်နေရာအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြပါသည်။ ဥပမာ- အကြိတ်များသို့ရောက်လျှင် အကြိတ်များကြီးနေခြင်း၊ အသည်းသို့ရောက်လျှင် အသည်းကြီးနေခြင်း။

ရောဂါကင်းသောအဆုတ်

- ➔ ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူသောအခါ လေသည် လည်ချောင်းလေပြွန်မကြီးနှင့် ဝဲယာလေပြွန်များမှ အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်သွားပါသည်။ ရှူသွင်းလိုက်သော လေမှ အောက်စီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးပြုပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ပြန်ထုတ်လိုက်ပါသည်။

သာမန်အဆုတ်တွင် အထက်ပါလုပ်ငန်းလုပ်နိုင်သော လေအိတ်ကလေးများ သန်းပေါင်း (၃၀၀)ခန့်ရှိပါသည်။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်း လေပြွန်များရှိ ကလပ်စည်းများမှထုတ်သော အချွေများသည် ပြင်ပမှဝင်လာသည့် အမှုန်အမွှားများကို ဖမ်းယူထားပါသည်။ လေပြွန်များရှိ အလွန်သေးငယ်သော အမွှေးအမျှင်များက အချွေများကို ပြင်ပသို့တွန်းပို့ပြီးထွက်သွားစေပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့်ပျက်စီးနေသောအဆုတ်

- ➔ ဆေးလိပ်အမြဲသောက်လျှင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌ အချွေများ ပိုမိုထွက်စေပါသည်။ အချွေများ အလွန်အမင်းထွက်သဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ သေးငယ်သော အမွှေးအမျှင်များ ပျက်စီးပြီး ပြင်ပမှဝင်လာသည့်

