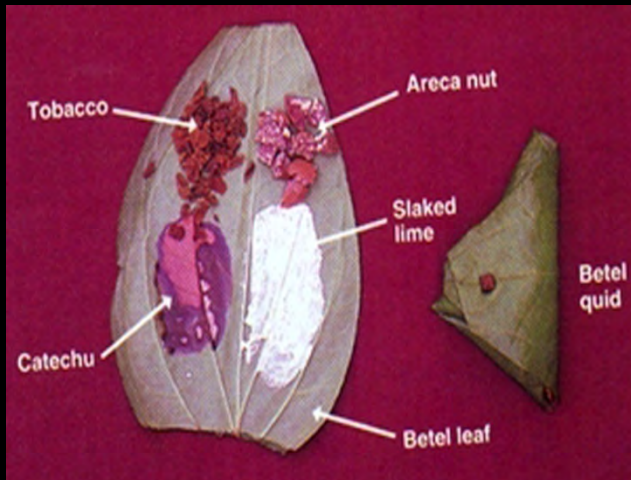


ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး
အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

ဒေါက်တာတင့်တင့်ကြည်
ဆေးပညာ ပါမောက္ခ

(၂၇၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၁၈)

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး ပုံစံမျိုးစုံ



ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း ကင်းစင်နယ်မြေ



ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း ကင်းစင်နယ်မြေ



ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း ကင်းစင်နယ်မြေ



ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း ကင်းစင်နယ်မြေ



ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော
အန္တရာယ်များ

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သည့် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| • Benzene | ဘန်ဇင်း |
| • 2- naphthylamine | နဖသလင်း |
| • 4- aminobiphenyl | အမိုင်နိုဖီနိုင်း |
| • Chromium - | ခရိုမီယံ |
| • Cadmium- | ကက်မီယံ |
| • Vinyl chloride- | ဗီနိုင်း ကလိုရိုင်း |
| • Ethylene oxide- | အီသိုင်းလင်း အောက်ဆိုဒ် |
| • Arsenic- | အာဆန်းနစ် |
| • Beryllium- | ဘယ်ရီလီယမ် |
| • Nickel- | နီကယ် |
| • Polonium -210- | ပိုလီနီယမ် |

ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော အဆိပ်သင့်ပစ္စည်းများ

- Nicotine- စွဲလန်းစေသောဓာတ်ပစ္စည်း
- Formaldehyde- ဖော်မလင်ဆေးရည်
- Ammonia- သန့်စင်ခန်းသုံး ဆေး
- Hydrogen cyanide- ကြွက်သတ်ဆေး
- Acetone- လက်သည်းဆိုး ဆေးသန့်စင်ဆေး
- Carbon monoxide ကားမောင်းလျှင် ထွက်သော ဓါတ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့
- Tar particulate matter in cigarette smoke ကတ္တရာဆေးချေး
- Toluene- အိမ်သုတ်ဆေး
- Phenol ဓါတ်မြေသြဇာ၌ ပါရှိသောဓာတ်

ဆေးလိပ်တွင်ပါသော အဆိပ်များ



Baan R, Straif K, Grosse Y, et al. [Carcinogenicity of alcoholic beverages](#) _ *Lancet Oncology* 2007;8(4):292-293.

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံတွင်းကင်ဆာများ



WARNING:
SMOKING CAUSES
92% OF ORAL CANCERS
QUIT: 1800-438-2000



Smoking causes mouth cancer

ဆေးလိပ်ထဲမှ အဆိပ်များ

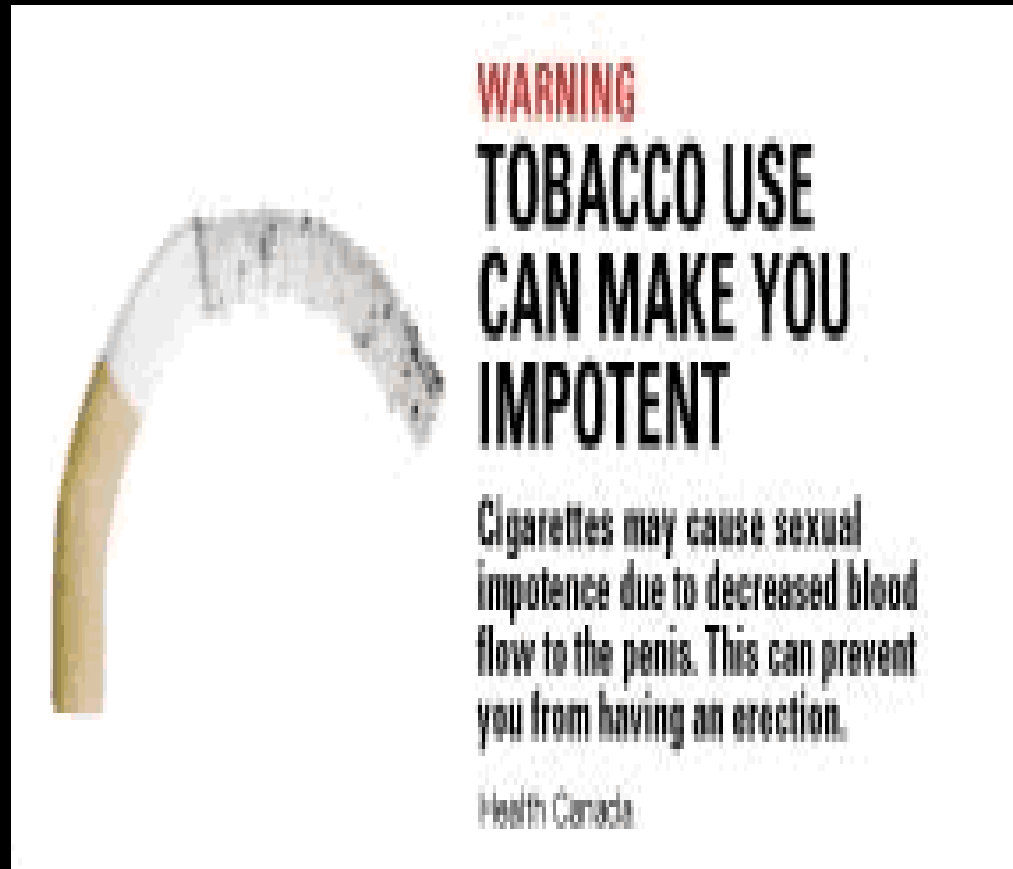
- ❖ ဟိုင်ဒြိုဂျင် ဆိုင်ယာနိုက်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့် ကတ္တရာဆေးရိုးသည် နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါကို ဖြစ်စေ။
- ❖ အမိုးနီးယားနှင့် ဖော်မယ်ဒီဟိုက်က မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းများ၏ နံရံအမြှေးပါးကို ပျက်စီးစေပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပျက်စီးစေသည်။

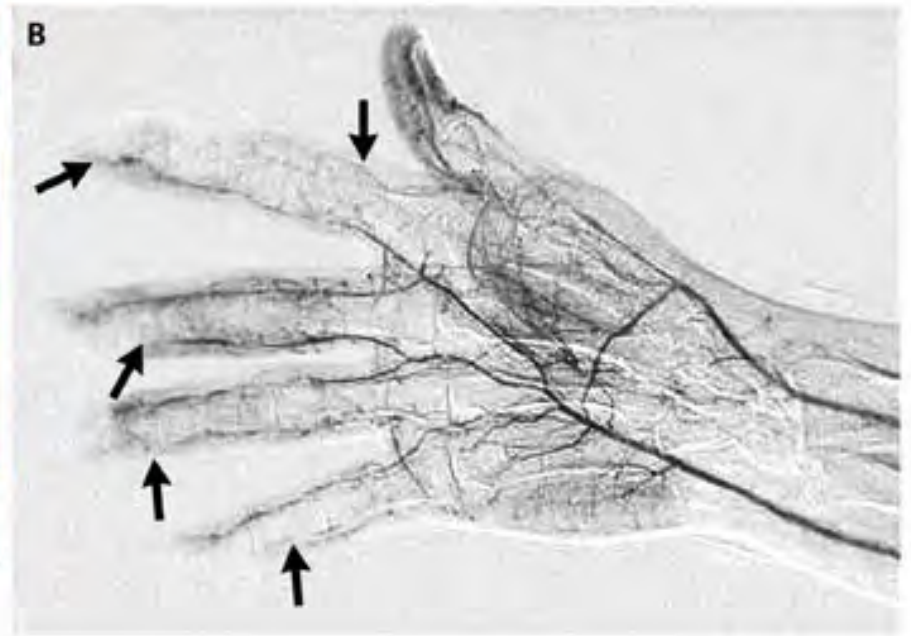
ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နှလုံးရောဂါ



- ဆေးလိပ်သောက်သောလူများသည် မသောက်သူများထက် အဆ(၂၀) ပိုပြီး နှလုံးအောင့်ရောဂါဖြစ်သည်။
- အဆ ၄-၅ ဆပိုပြီး မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်မှုကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။
- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း (၃) ဆ ပိုဖြစ်သည်။
- သားဆက်ခြားဆေး သောက်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဆေးလိပ်သောက် သုံးလျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ရန် အဆ (၂၀) ပိုများသည်။

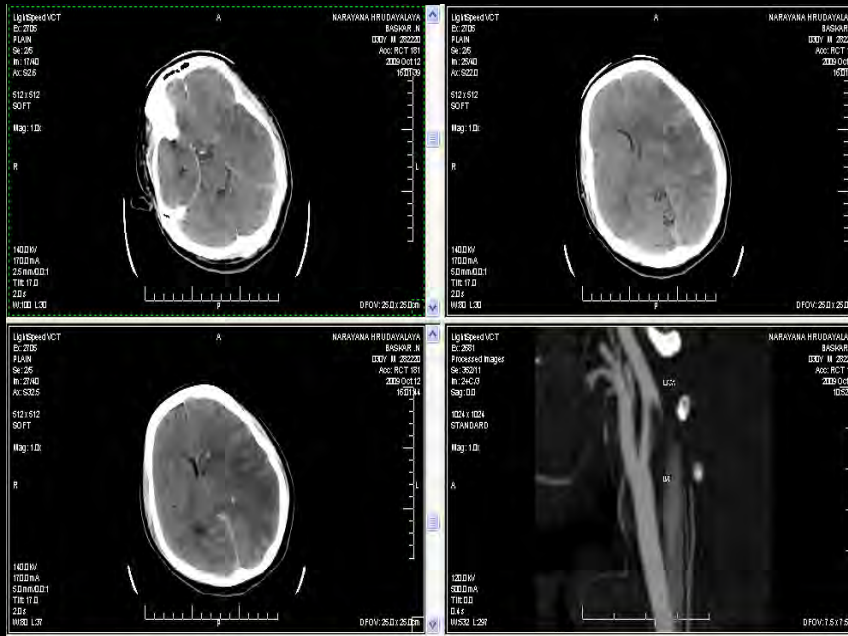
ခြေထောက်သွေးကြော ကျဉ်း/ပိတ်ခြင်း





သွေးကြောပိတ်ခြင်းသည်
ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း
ကြောင့် အများဆုံး
ဖြစ်သည်။

လူငယ်များ လေဖြတ်ခြင်း



- အသက်(၃၀) လူငယ်
ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦး
လေဖြတ်သည့်အခါ
ဦးနှောက်အတွင်း
သွေးကြောပိတ်သည်ကို
- ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ဖြင့် တွေ့ရပုံ
- Developed a left MCA infarct
- Demonstrated cause –Left ICA
thrombotic plaque

တီဘီရောဂါသည် ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင်
ပိုဖြစ်လွယ်သည်။



ဖြစ်စေသောအကြောင်းများ-
အဆုတ်ပြွန်များ၏
နံရံအမြှေးပါးထိခိုက်ခြင်း
ဆေးလိပ်သောက်သူများ
သည် ကိုယ်အလေးချိန်
လျော့ကျပြီး
အင်အားချည့်နဲ့ကာ
ရောဂါပိုးဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း

အဆုတ်တီဘီရောဂါကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အလွယ်တကူ ရနိုင်သည်။



ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်သည်



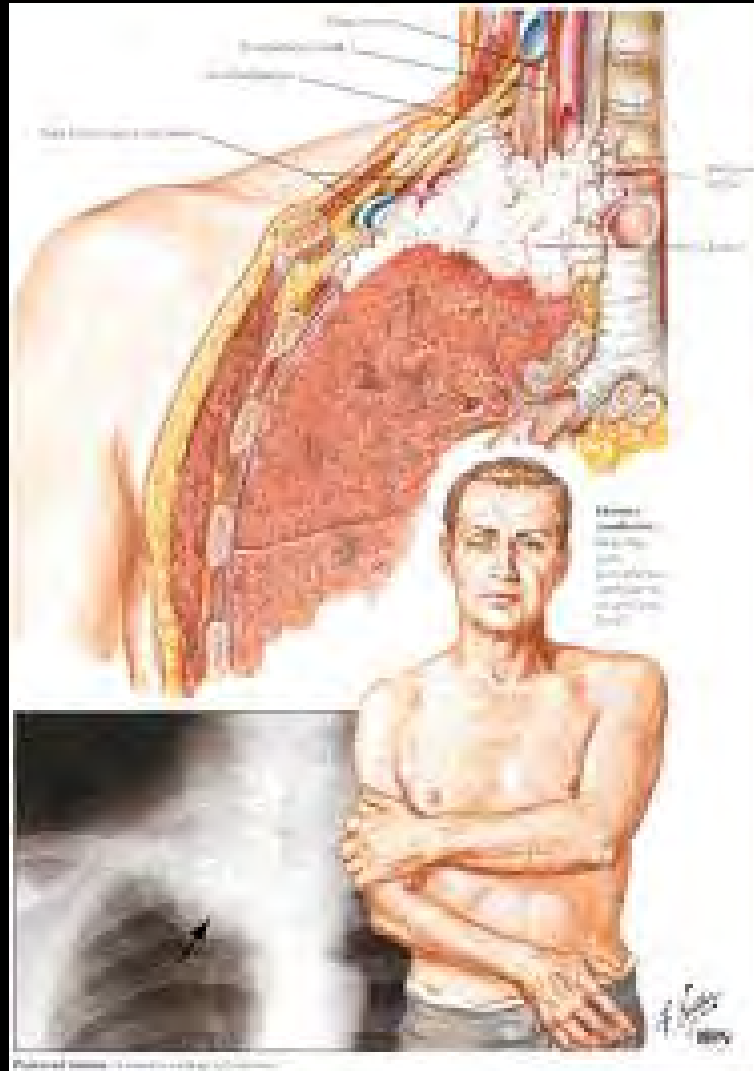
Photo courtesy: Dr BVM Mohan

ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သည်။



အဆုတ်ပြွန်အတွင်းသို့ မှန်ပြောင်းနှင့်
ကြည့်သောအခါ တွေ့ရသော
အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ

အဆုတ်ကင်ဆာ



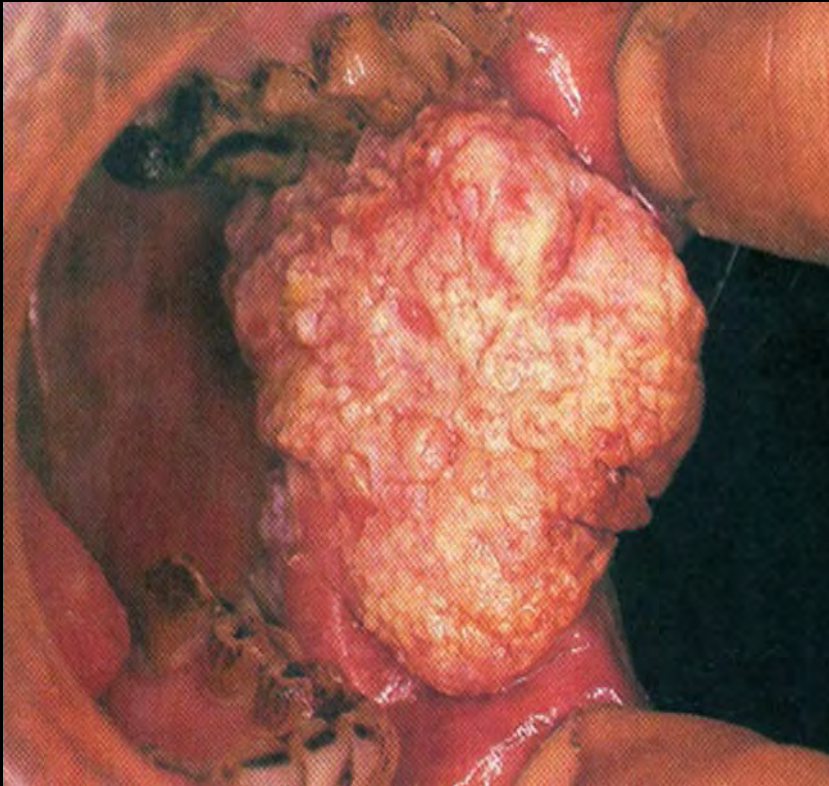
ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်ကြောင့် ခံတွင်းရောဂါဖြစ်သည်



ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ



အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာများလည်း ဖြစ်ပွားသည်။

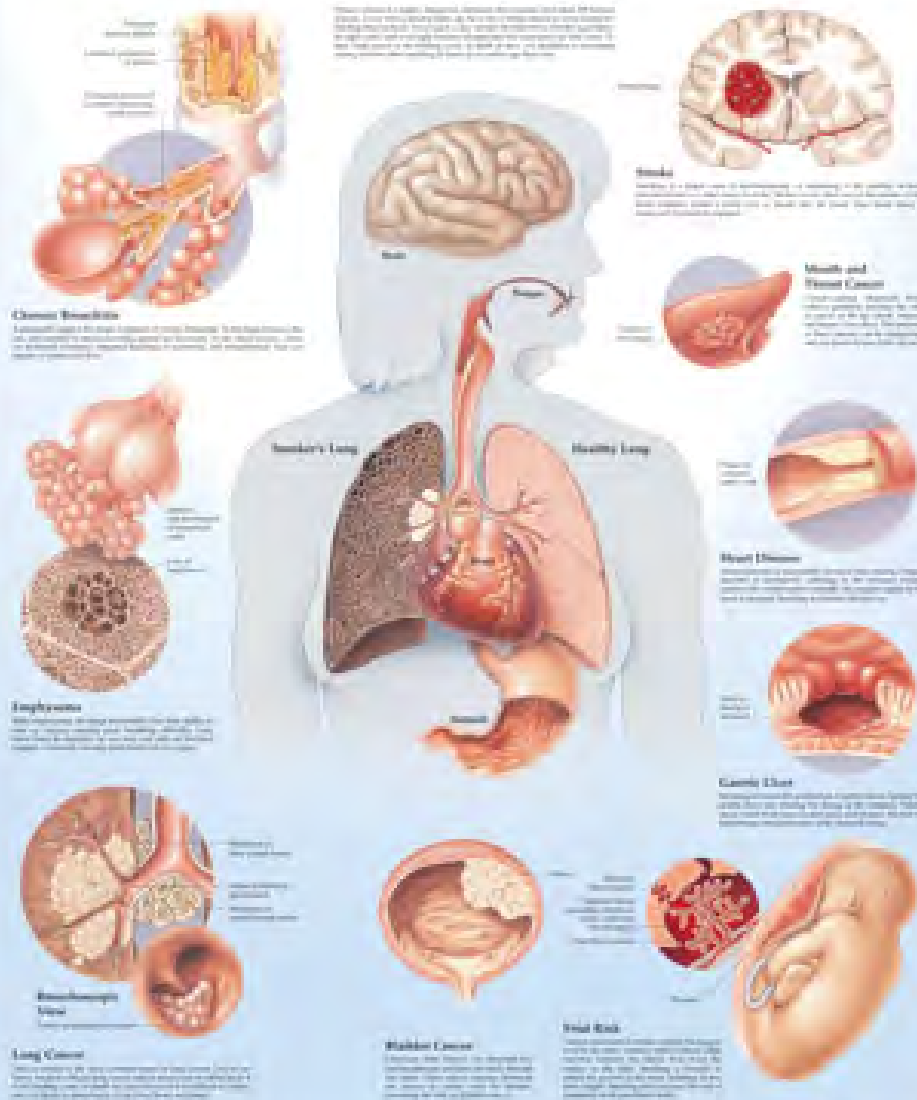


ဆေးလိပ်နှင့် မျက်စိ

- မျက်စိမှန် ၊ အမြင်
ချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်စေ
- (Macular
Degeneration)



DANGERS OF SMOKING



Passive Smoking

(ဘေးမှာထိုင် ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရသူ)

- ❑ ကင်ဆာ၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါများလည်း အတူတူပင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ❑ ကလေးများလည်း အထူးသဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ❑ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဆေးငွေ့ရှူခြင်းကြောင့် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေသည်။

ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသော ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဆက်သုံးသင့်ပါသလား။

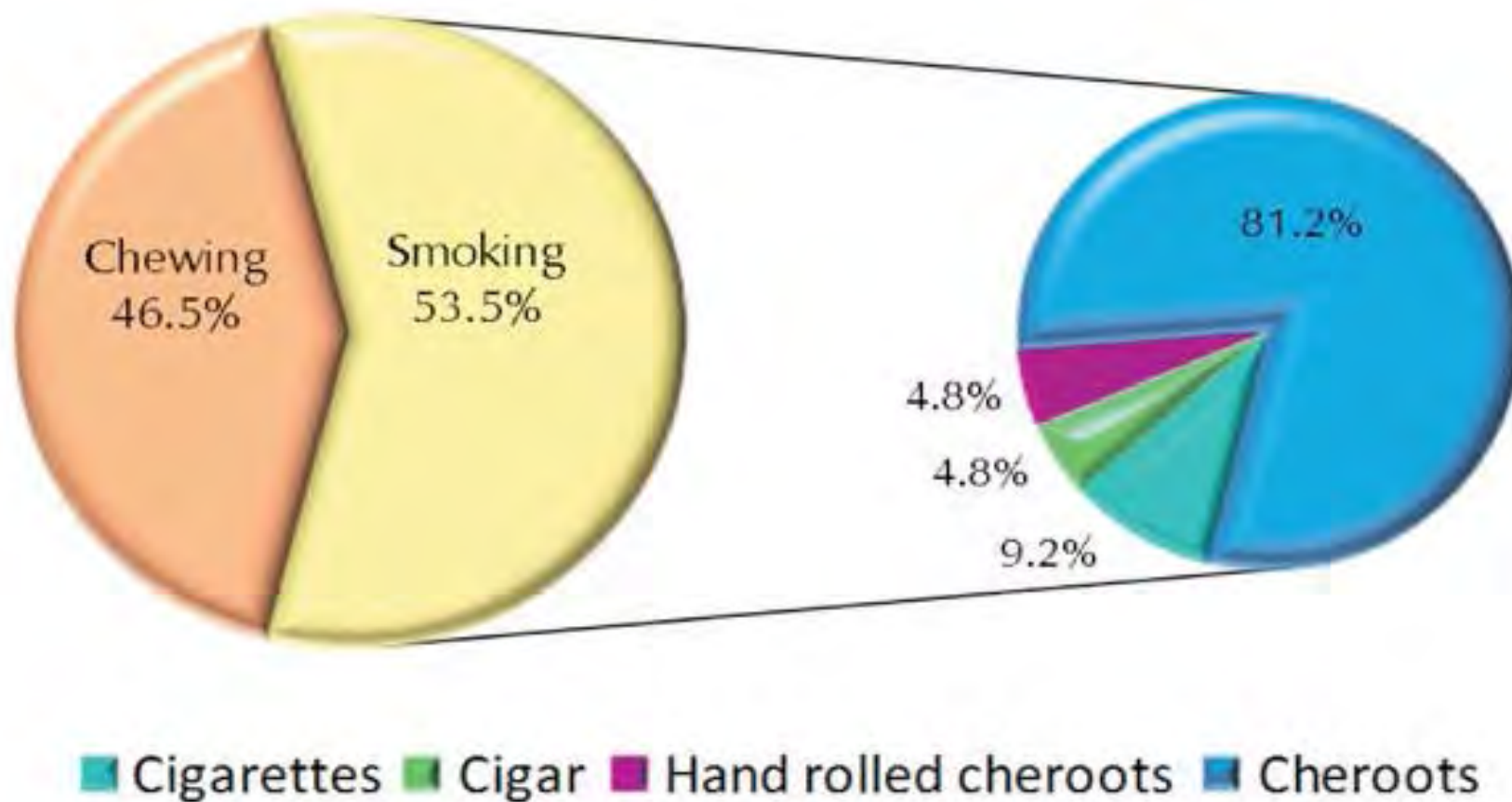
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသည်
- အောက်ပါရောဂါများကို ဖြစ်ရန် တွန်းအားပေးသည်။
 - နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောဂါများ
 - အရိုးပွရောဂါ
 - တင်ပဆုံနှင့် ပေါင်ရိုးကျိုးခြင်း
 - သိုင်းရွက်ရောဂါများ
 - ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆီးချို မဖြစ်မီ အခြေအနေ (Insulin Resistance)
- ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှု လျင်မြန်ခြင်း
- အရေပြားကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု၊ အနာဖြစ်က ပျောက်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ထိခိုက်ရှလွယ် အနာဖြစ်လွယ်ခြင်း
- ခံတွင်းဝေဒနာ အမျိုးစုံ ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း



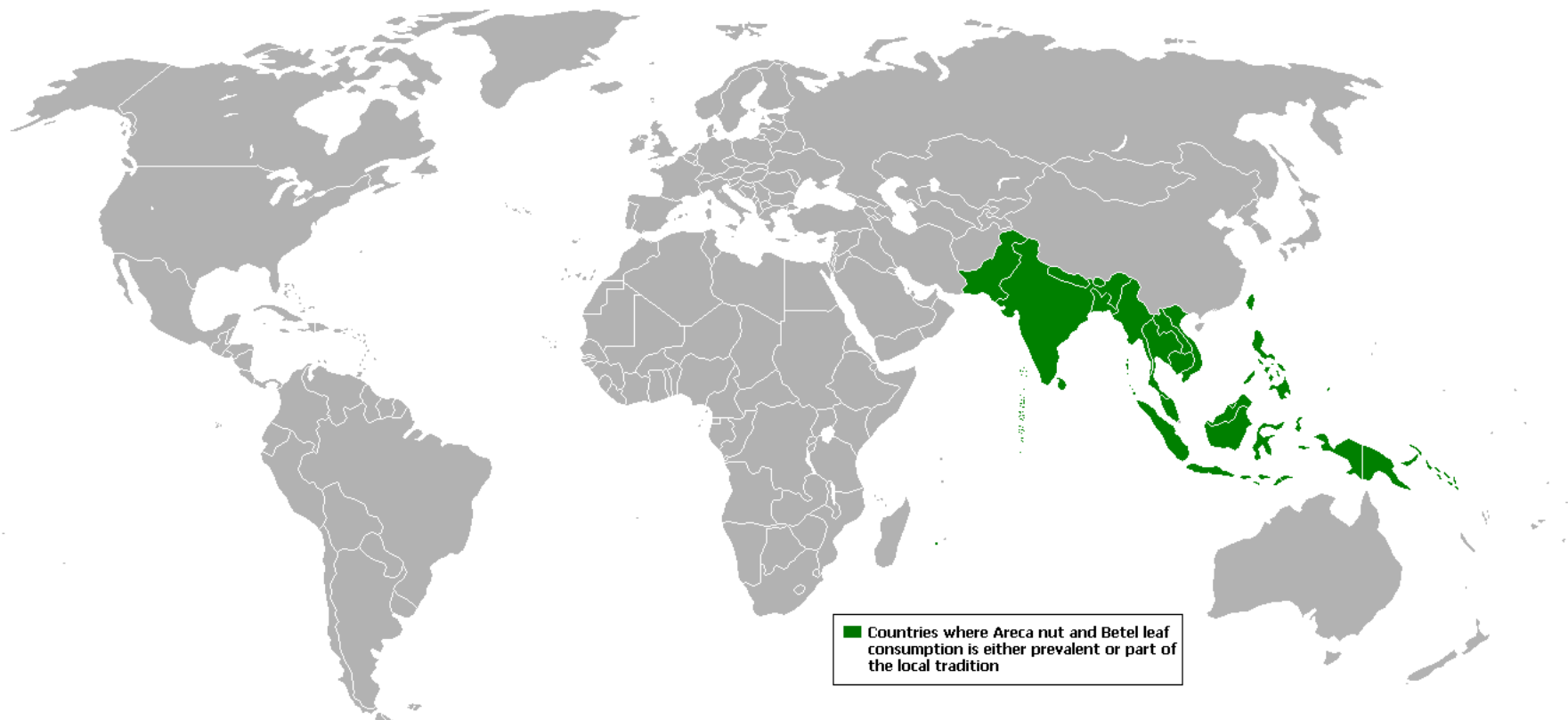
Smokeless Tobacco Addiction

- ❑ Areca nut itself has stimulant effect
- ❑ Tobacco leaves mixer (dry or moist)
- ❑ Wrapped in the betal leaves→ the parcel is chewed and tucked into the cheek
- ❑ Chewing habit also make addiction.
- They hardly to say quit and they find out it is difficult to quit.
- Most of them never think about quitting ST.
- It also has CVD and Carcinogenic risk (Taiwan Study)

Tobacco Use in Myanmar, 2007



ကွမ်းစားသုံးသည့် ဓလေ့ရှိသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ



ကွမ်းစားသုံးမှုနှုန်း အများဆုံး (၆) နိုင်ငံ

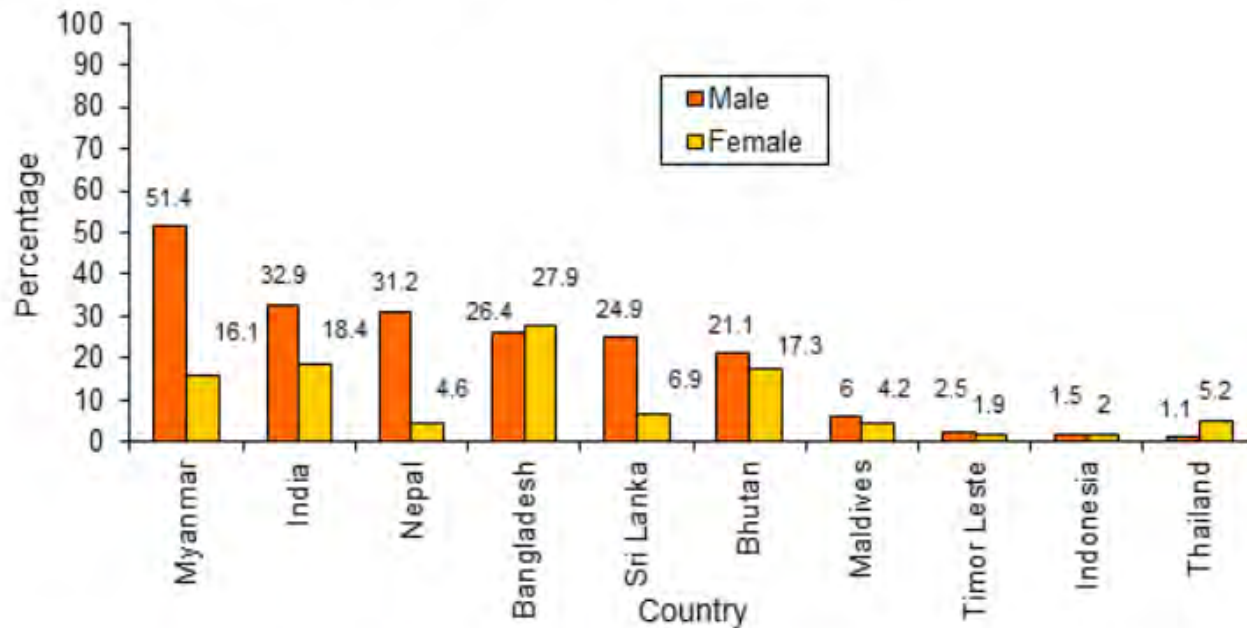
- (၁) မြန်မာအမျိုးသားများ- ၅၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (၂) အိန္ဒိယအမျိုးသားများတွင် ၃၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (၃) နီပေါအမျိုးသားများတွင် ၃၁ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (၄) ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် အမျိုးသားများတွင် ၂၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (၅) ဆရီလင်္ကာ အမျိုးသားများတွင် ၂၄ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (၆) ထိုင်းအမျိုးသားများတွင် ၁ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း

(၂၀၀၀) ပြည့်နှစ် စစ်တမ်း

အရှေ့တောင်အာရှ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းမျိုးစုံ စားသုံးမှု (၂၀၀၄) Prevalence of smokeless tobacco use among addicts (current users) in the South East Asia Region(၂၀၀၄)

Figure 1. Prevalence of smokeless tobacco use among adults (current users) in the South-East Asia Region

မြန်မာ အများဆုံး



i John RM, Sung HY, Max W. Economic cost of tobacco use in India, 2004.

Tobacco Control, 2009; 18:138 – 143.

ii Gupta PC, Mehta HC. Cohort study of all-cause mortality among tobacco users in Mumbai, India. Bull. World Health Organ. 2000; 78: 877-83.

ကွမ်းယာဆိုင်မှာ
ကွမ်းပြင်ဆင်ပုံ
ရောဂါပိုးများ ဝင်နိုင်သည်

ကွမ်းသီးသည်ပူပြီး ကွမ်းရွက်က အေးသည်။
ဆေးပေါင်းများလည်း ပါသည်။ စွဲလမ်းစေသည်။



ယာဉ်ရပ်နားစခန်းတွင် ကွမ်းယာရောင်းသည့် ပုံစံ



ကွမ်းစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

- ကွမ်းသီးစားခြင်းသည် စွဲလမ်းတတ်သည်။
- ဆေးရွက်ကြီး ၊ ဆေးပေါင်းတို့သည် စွဲလမ်းတတ်သည်။
- ကွမ်းသီးမှိုတက်များ စားခြင်းသည် အသည်းကင်ဆာကို ပိုဖြစ်စေသည်။
- ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်မှုများကြောင့် အစာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်စေသည်။
- ကွမ်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေပါသည်။

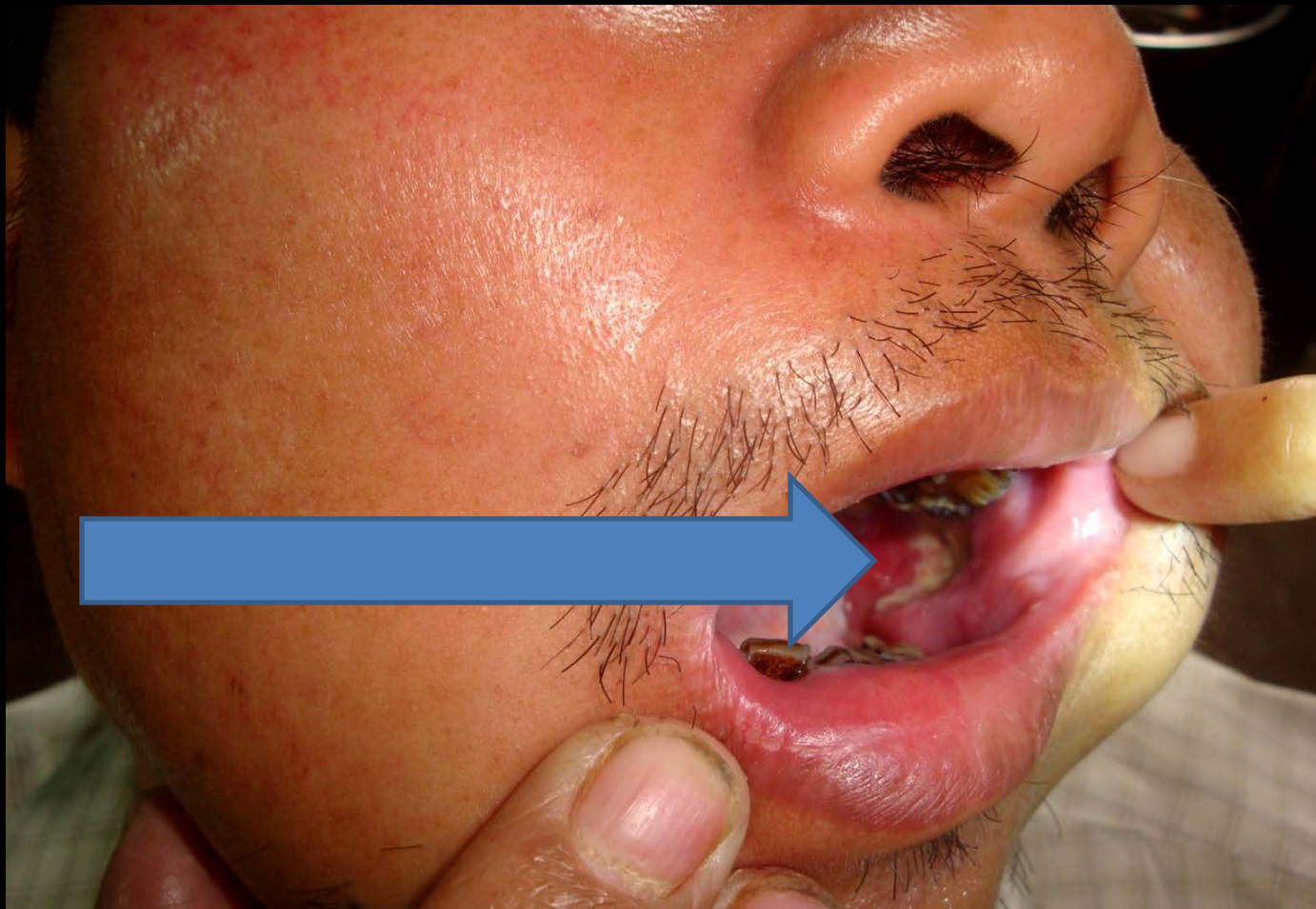
ကွမ်းစားခြင်းမှရသော ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ

- ကွမ်းယာစားသုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ၂-၄ ဆ ပိုမြင့်
- မိန်းမများ စားသုံးလျှင် ယောက်ျားများထက် ပိုပြီး အန္တ ရယ်များသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ ကွမ်းစားလျှင် ကလေးအသေ မွေးဖွားနှုန်း များ။
- ကလေး ပေါင်မပြည့်မွေးတာ ၂-၃ ဆ ပိုများ
- ခံတွင်းရောဂါ ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ ပိုအဖြစ်များသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ



ကွမ်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံတွင်းကင်ဆာ



ဝါးစားခြင်းကြောင့် စိတ်စွဲလန်းမှုများ Rohit Sharma's articles in the Revolution hours

Chewing Addiction | The Revolution ...

rhour.com/chewing-addiction.html

Wikipedia (en)

Most Visited Getting Started Welcome to Facebo... Sign in - Google Acc... MSN.com AOL.com - News, Sp... Google Eleven Daily News

Post written by
Rohit Sharma

Discussion section
Off Beat

Addictions lead you to nowhere there are many kinds of addictions we are familiar to.

Chewing Addiction 8+1

Addictions lead you to nowhere there are many kinds of addictions we are familiar to. Recently I was shared with the **addiction** of Betel Nut by one of my colleague. It is quite common in south eastern countries. What I have realized that there are few people who feel very proud for their addictions. These addictions seem to attach some element of royalty to their persona but the truth is something dreadful.



*Betel Nut commonly known as Dakhani Supari is another name of **Areca Nut** or Pinang. Its chewing is believed to generate a sense of well-being, euphoria, heightened alertness, sweating, salivation, a hot sensation in the body and increased capacity to work. It also increases plasma concentrations of norepinephrine and epinephrine which means that it mainly affects the central and autonomic nervous systems.*

Spread the love

Facebook Twitter LinkedIn YouTube

Want to contribute a post - SEE POSTING GUIDELINES

WHAT IS YOUR REVOLUTION?

REVOLUTION QUOTE

“ You have chosen the wrong path if it's not fun. And you are probably not taking enough risk if it's not hard and rocky sometimes.

Marc Beniot
Co-founder Salesforce

DISCUSSION SECTIONS

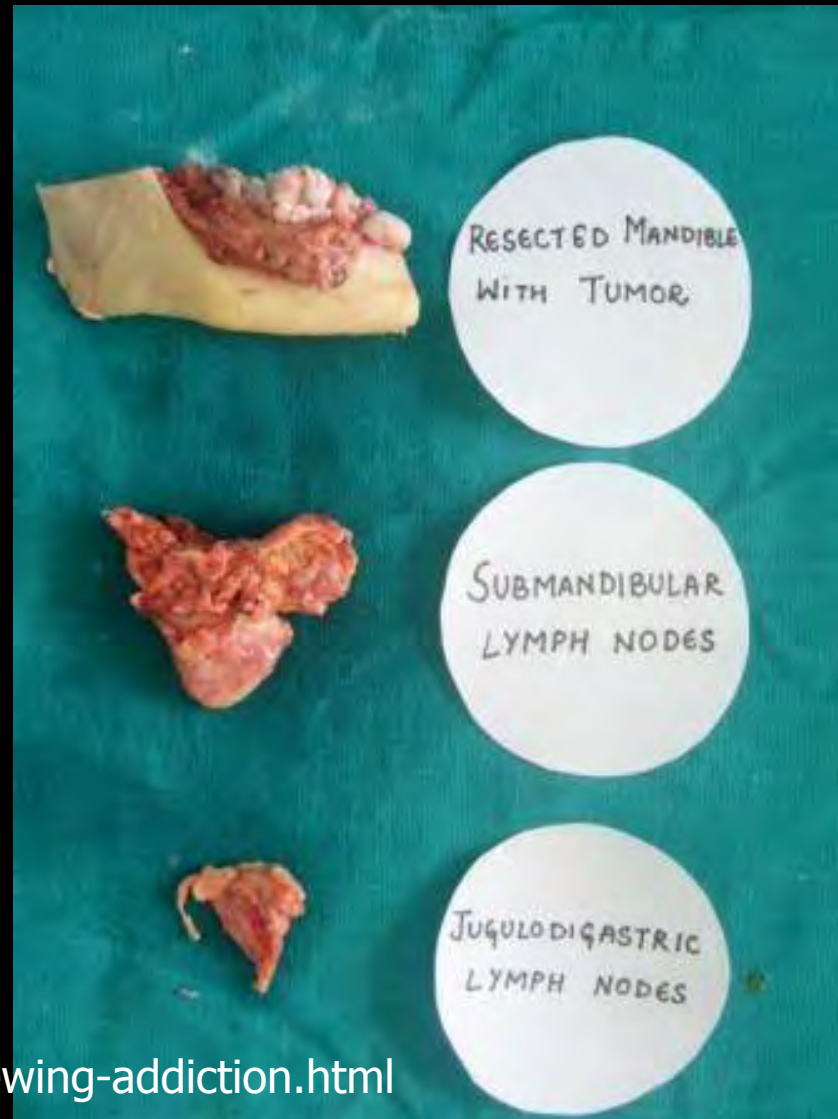
Amusing

Blog Essentials

Guest Writes

Off Beat

ကွမ်းဝါးခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ခံတွင်းကင်ဆာ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားအပြီး



<https://rhour.com/chewing-addiction.html>

11/18/2012

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် သွားဖုံးရောဂါများ၊ ထိုမှ နှလုံး၊ သွေးကြောရောဂါများ ပိုဖြစ်စေပါသည်။

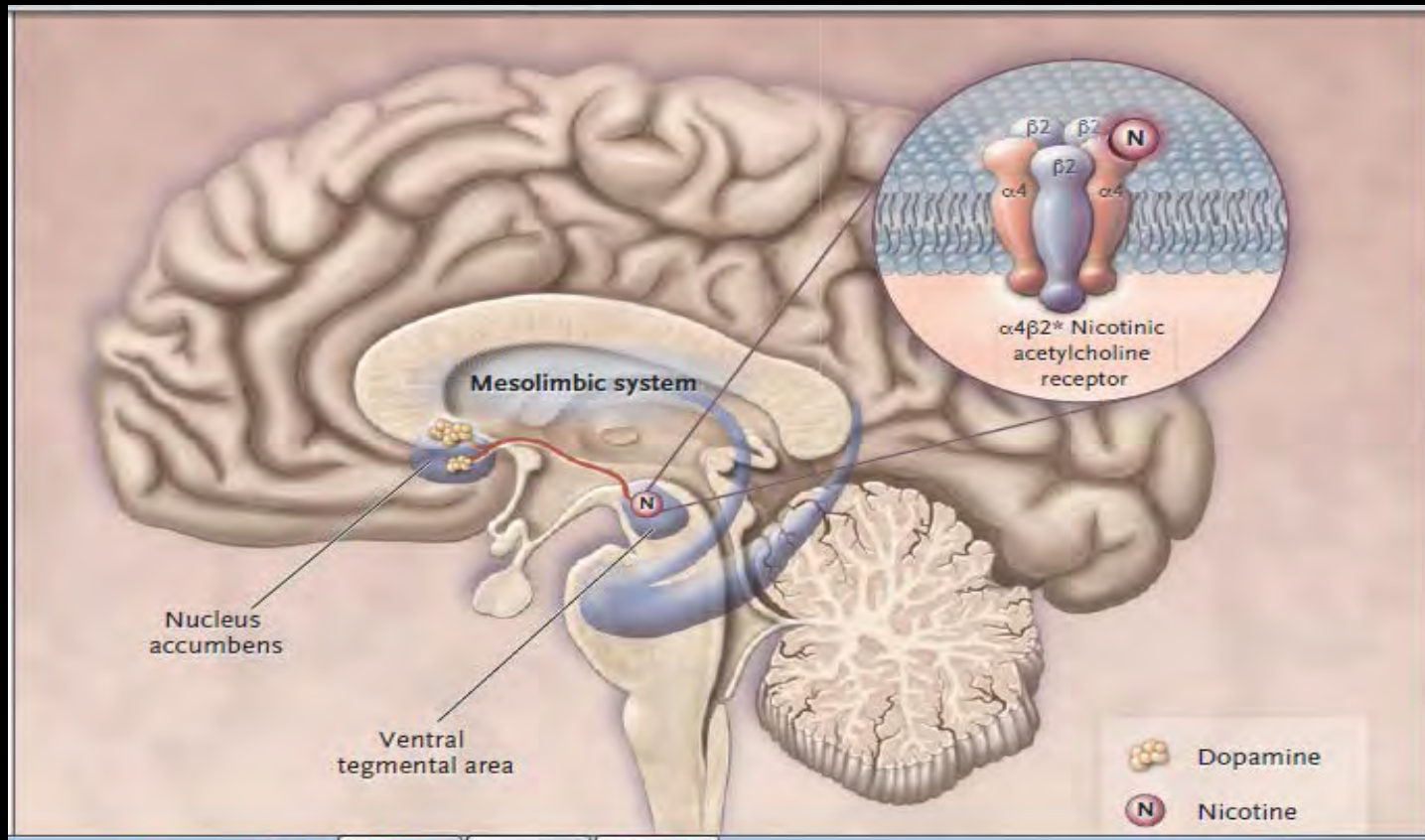
Periodontal Disease Can Affect Your Heart & Body

Emerging evidence shows a relationship between periodontal disease, cardiovascular disease and other chronic diseases — the common link is **inflammation**.

The presence of periodontal diseases may be associated with heart attacks, strokes, kidney disease, diabetes, preterm births and prosthetic joint complications.



ဦးနှောက်တွင် နီကိုတင်းက နှိုးဆွမှုကို ဖြစ်စေသော နေရာ



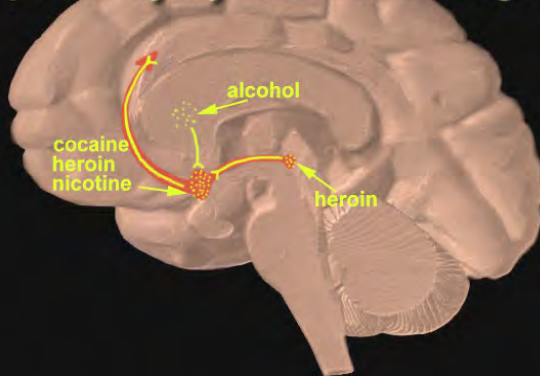
n engl j med 362;24 nejm.org june 17, 2010

နီကိုတင်းသည် လူကို စွဲလမ်းမှု အများဆုံးပေးသော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်

Nicotine from both smoking and smokeless forms of tobacco causes changes in the brain reward circuits that m:



Activation of the reward pathway by addictive drugs



စွဲလမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ---

ထိုပစ္စည်းကို

မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ခြင်း

- သုံးစွဲရင်း သုံးရသည့်ပမာဏ ပိုမိုလိုအပ်လာခြင်း

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် စီးပွားစုမိပုံ (နေ့စဉ် ၅ လိပ်နှုန်း)

- ဆေးပေါ့လိပ်တစ်လိပ် တန်ဖိုး (ပျမ်းမျှ)- $၂၅ \times ၅ = ၁၂၅$ ကျပ် $\times ၃၀$
 $= ၃၇၅၀ \times ၁၂ = ၄၅၀၀၀$ ကျပ် စုမိပါမည်။ ၁၀ နှစ်ဆိုလျှင် ၄.၅ သိန်းကျပ်
- စီးကရက် တစ်လိပ်တန်ဖိုး - ၅၀ ကျပ် $\times ၅$ လိပ် နေ့ စဉ် = ၂၅၀ ကျပ် $\times ၃၀$ ရက် =
 ၇၅၀၀ ကျပ် $\times ၁၂$ လ = ၉၀၀၀၀ ကျပ်
- ၁၀ နှစ်ဆိုလျှင် ၉ သိန်း စုမိပါမည်။
- ကွမ်းယာ ၃၀၀ ကျပ်ဖိုး (၁၂ ယာ)
 $\times ၃၀$ ရက် = ၉၀၀၀ ကျပ်ဖိုး $\times ၁၂$ လ = ၁၀၈၀၀၀ ကျပ် $\times ၁၀$ နှစ် = ၁၀ သိန်း စုမိမည်။

နစ်နာချက်များ

- ကျန်းမာရေးအရ ထိခိုက်နစ်နာသည်။
- စီးပွားရေးအရ ထိခိုက်နစ်နာသည်။ တစ်ဦးချင်း ဝင်ငွေတိုးလျှင် နိမ့်ကျမှု နည်းပါးလာပါမည်။
- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နိမ့်ကျစေသည်သာမက
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။
- အမျိုးသားရေးပုံရိပ်ကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။
- ယခုလို နိုင်ငံတကာနှင့် မျက်နှာစာသစ်များ ဖွင့်ချိန်တွင် ပိုမိုဂရုစိုက်သင့်ပါကြောင်း

ဆေးလိပ်/ကွမ်း ကင်းစင်နယ်မြေ

- မိဘပြည်သူများ ပါဝင်ဦးဆောင်ကြပါ
- ဆေးလိပ်/ ကွမ်း သုံးစွဲမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရော သင်ကိုယ်တိုင်ပါ ထိခိုက်ပါသည်။
- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်ကွမ်း မသုံးစွဲ ဖြစ်အောင် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့ ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မသုံးစွဲမှ မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာသန်စွမ်း ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု စိတ်အေးရပါမည်။ အနာဂတ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး (ကွမ်း) ဖြတ်ခြင်း

နည်းလမ်းများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရအောင်.... ဘာကြောင့်ဖြတ်ကြရသလဲ

ဆေးလိပ်သောက်သူ အားလုံး ၏

၇၀ % သည် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုကြပါသည်။

၃၀ % သည် နှစ်စဉ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

တကယ်တမ်း ဖြတ်ခဲ့သော်လည်း

နှစ်စဉ်အောင်မြင်သူ ၂ % မှ ၃ % ထိသာ

ရှိသည်။

ကွမ်းစားသူ တို့ ထဲမှ အနည်းငယ်သာ ကွမ်းဖြတ်လို
ကြသည်။



***“Stopping smoking is easy
to do.....
I have done it thousands
of times.....”***

-Mark Twain

အဖွဲ့အလမ်းဖြစ်စေတာ Nicotine (နီကိုတင်း)

- ရှုလိုက်သော နီကိုတင်းသည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ဦးနှောက်ထဲသို့ ရောက်ပါသည်။
- စီးကရက်တစ်လိပ်မှာ ၁ မှ ၂.၉ ဂရမ် နီကိုတင်း ပါဝင်သည်။ (light ဟု ပြောကာ လျှော့ထားလည်း အန္တရာယ်တူတူ ဖြစ်သည်။)
- သွေးထဲတွင် ၂ နာရီခန့် အာနိသင် ရှိနေသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်နေစဉ် သွေးထဲတွင် ၆၀ ng/ml အထိ အများဆုံးရှိနေသည်။

အဖွဲ့အလမ်းဖြစ်စေတာNicotine (နီကိုတင်း)

နီကိုတင်းဆိုတာ---

ခေတ္တ ခဏ ဦးနှောက်ကို ဆွ၍ ငြိမ်စေသည်။ စူးစိုက်အားကောင်းသည်။
ခံတွင်းအားနည်းစေသည်။

ကြာရှည်သောအခါ အဆိုပါအာနိသင်ရရေးအတွက်
ပိုမိုသုံးစွဲရန်တောင့်တသော လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။
စွဲလန်းမှု၊ တောင့်တမှု၊ အားထုတ်မှု ဖြစ်လာက
မသောက်ရမနေနိုင် မထိန်းချုပ်နိုင်ဖြစ်လာတော့ သည်။

နီကိုတင်းသည် လူကို စွဲလမ်းမှု အများဆုံးပေးသော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ် သည်

Nicotine from both smoking and smokeless forms of tobacco causes changes in the brain reward circuits that m:



Activation of the reward pathway by addictive drugs



စွဲလမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ---

ထိုပစ္စည်းကို

မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ခြင်း

- သုံးစွဲရင်း

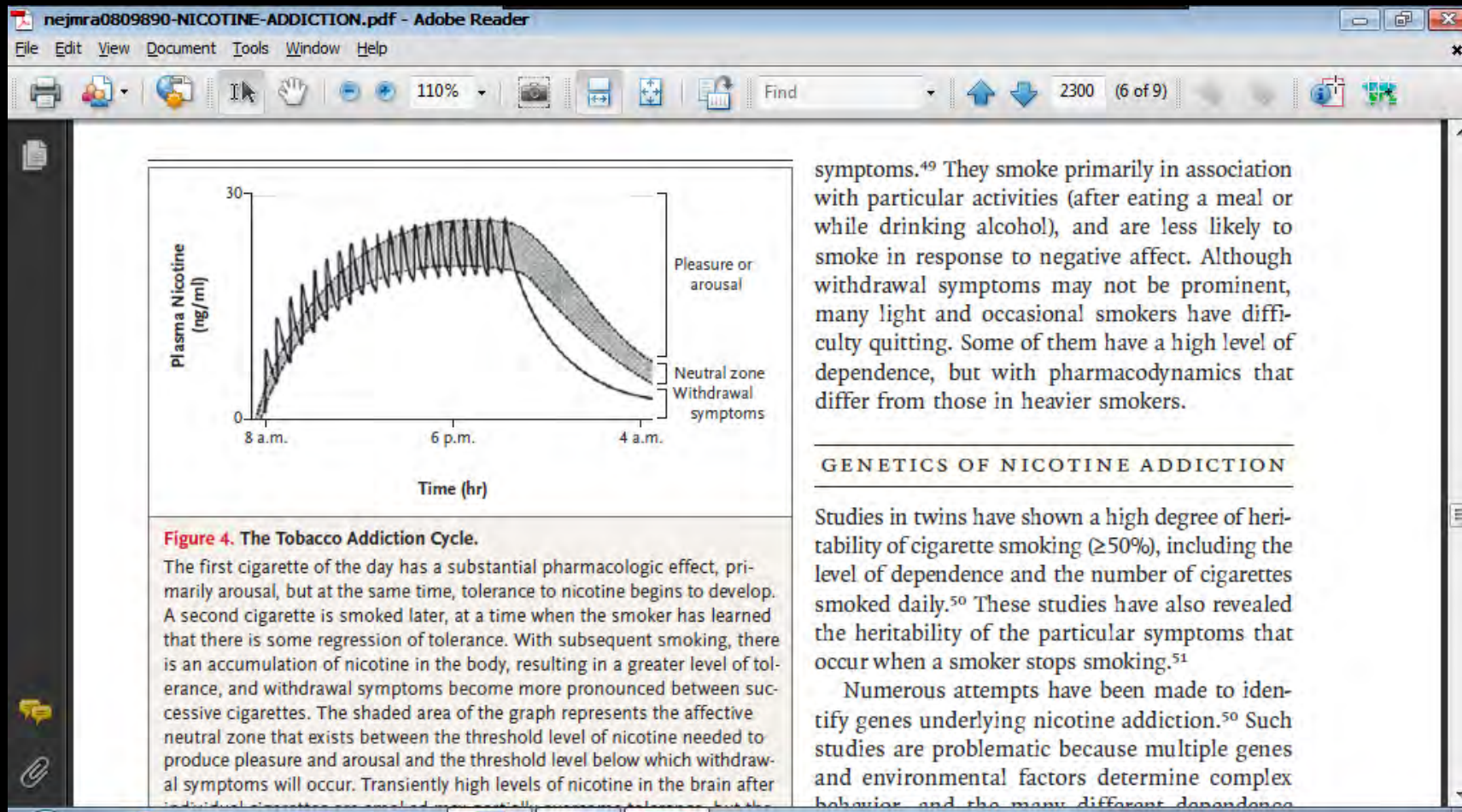
သုံးရသည့်ပမာဏပိုမို

လိုအပ်လာခြင်း

နီကိုတင်းသည် လူကို စွဲလမ်းမှု အများဆုံးပေးသော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်

1. ထိုပစ္စည်းသုံးရမည့်အချိန်ရောက်ပြီး မသုံးရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ
ဝေဒနာများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း
2. မိမိဘဝတွင် ထိုပစ္စည်းကိုသုံးစွဲရေးသည်သာ အရာရာ
ဦးစားပေးဖြစ်လာခြင်း
3. ဆိုးကျိုးပေးသည်ကိုသိသော်လည်း
မသုံးရလျှင်မနေနိုင် သုံးစွဲမိခြင်း။

Tobacco addiction cycle



စွဲလမ်းသော လက္ခဏာများ

ဆေးလိပ်ဆေးရွက် (ကွမ်း)စဖြတ်လျှင် နာရီပိုင်းအတွင်း
လက္ခဏာပေါ်ပြီ

၃-၄ရက် အတွင်း ပိုဆိုးလာပြီးနောက်

၁-၄ ပတ်အတွင်း သက်သာသွားသည်

သောက်ချင်စိတ် အာသီသက (၆) လကျော်သည် အထိ ရှိနေဆဲ

။

အလွန်သောက်ချင်သည့်အ ၁သီသ အခံရခက်ခြင်းသည်

ဖြတ်သည့် ပထမပတ်တွင် အဆိုးဆုံး၊

စက္ကန့် (၃၀) မှ (၉၀) အတွင်းသာ ခဏ ကြာသည့် craving ခေါ်

ခံရခက် စွဲလန်းမှုသည် ပြန်သောက်လိုစိတ်ကို

ဖြစ်စေနိုင်၏။ မီးအလျှံလို ပူလောင်ကာ

ခဏချင်း ကြီးထွားလာနိုင်သည်။

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည်
- စွဲလမ်းသူများအတွက် ခက်ခဲသော အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် သင်၏ နားလည်စာနာ အားပေးမှုညီမှုက သူ့အတွက် ဆေးလိပ် (ကွမ်း) ဖြတ်ရာတွင်အောင်မြင်ရန် ကြီးသော အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အခါ ပြန်မသောက်ဖြစ်အောင် ထိုအချိန်တွေကို သတိထားပါ။

- ဆေးလိပ်သောက်ဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်များ
 - ထမင်းစားပြီး ၊ နံနက်လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး
 - ဖုန်းပြောနေစဉ်
 - သူငယ်ချင်းနှင့် အတူရှိစဉ်
 - အလုပ်သစ်တစ်ခု အစပျိုးစဉ်
 - အနားယူနေတဲ့ အချိန်

ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်သောက်ကြသလဲ

- ❖ ခံစားချက်ကို ဖြေလျှော့ဖို့စိတ်ဖြေရာ၊ ပျင်းလို့ ၊ စိတ်ဆိုးလို့ ၊ စိတ်ပျက်လို့ ၊ ပျော်လို့
- ❖ မိမိကိုယ်ကို ချိုးမြှင့်ရတာ၊
- ❖ ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုသောက်သူတွေများတော့ မလွန်ဆန်နိုင်ပါ။
- ❖ ဒါ အကျင့်ဖြစ်သွားပြီလေ၊ မလွန်ဆန်နိုင်ဘူးထင်တယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို ရေးကြစို့

- ❑ ရက်စွဲ အချိန်တွေ
- ❑ မိမိနေ့ စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားပြောဆိုတာတွေ
- ❑ မိမိရဲ့ ခံစားချက်အမြင်တွေ
- ❑ နေ့ စဉ် ဆေးလိပ်ဘယ်နှစ်လိပ်တော့ သင့်အတွက်လိုမယ်ထင်လဲ
- ❑ ရက်အနည်းငယ်ရေးလျှင် သင့်ကို ဆေးလိပ်သောက်စေသော အချက်များ သတိထားမိပါမည်။
- ❑ ပထမဆုံးအပတ်က အခက်ခဲဆုံး ဖြတ်ကျော်ရမည်။
သင်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်နိုင်ပါမည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးနောက် ပထမဆုံးနေ့

- ပထမအပတ်က အခံရအခက်ဆုံး
- (၁) ပြင်ဆင်ထားသည့်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာမည်။
- (၂) သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းကြည့်ပါ။
- (၃) သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပါ။
- (၄) လုပ်နေကျတွေ ပြောင်းလဲပါ။

ထိုအချိန် ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာရင်

- ❑ လမ်းလျှောက်ထွက်၊ လေ ၀၀ ရှသွင်း၊
အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်၊ အားကစား လုပ်ပါ။
ရေနှွေးနှင့်ရေစိမ်း၊ တရားထိုင်၊
- ❑ အားငယ်လျှင် မိမိဘာသာအားပေး၊ အပြုသဘော တွေး၊
မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုများနှင့် စကားပြောပါ။
စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်လျှင်
ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

ထိုအချိန် ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာရင် (၂)

- အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အဆီနည်း အရည်ရွှမ်းအသီးများ
စားပါ။ ရေများများ သောက်ပါ။
အိပ်ခါနီး ကော်ဖီမသောက်နဲ့။
အာရုံစိုက်ဖို့ ခက်လျှင် နည်းနည်းစီပြီးအောင် လုပ်။
- မူးလာရင် ထိုင်လိုက်၊ နားပြီးလုပ်။

လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ရင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ

- ❑ ဆေးလိပ်သောက်ရမယ့်ပွဲတွေ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်၊
လက်ဆောင်ရရင်၊ သူများပေးလာရင်
“ ဟင့်အင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားပါတယ် ” ပြောဖို့ ကျင့်။
- ❑ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားတဲ့ မသောက်သူမိတ်ဆွေ၊
မိသားစုတစ်ယောက်ပါရင် ပိုကောင်း။ သူတို့ အကူအညီကို ယူပါ။

“ ဟင့်အင်း ၊
ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားပါတယ်။ ”



လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ (၂)

- ပွဲမှာ အရက်ကိုလည်း ရှောင်ပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ရေထည့်ပြီး သောက်ခဲ့ပေါ့။
- လက်တွေ၊ ပါးစပ်တွေ အလုပ်ရှုပ်နေပါစေ။ ဖုန်းနှင့်ခလုတ်တွေ နှိပ်ပြီး အလုပ်ရှုပ်နေလည်း ကောင်းတယ်။
- ဘာလုပ်ရမှန်းမသိရင် ဆေးလိပ်မသောက်၊ ကွမ်းမစားတတ်သူတွေ ဘာလုပ်လဲ၊ လှမ်းကြည့်ပြီး သူတို့ လုပ်တဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ပေါ့။

Understanding craving- ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အချိန် ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးခြင်း



- ပင်လယ်ထက်က လှိုင်း...
- ရုတ်တရက် အမြင့်ဆုံးထိ
အပြင်းအထန်
- ပြီးရင် လျော့ကျ။
နောက်တစ်ခေါက်ဒီအတိုင်း
ပြန်ခံရ....
- တကယ့်ကို စက္ကန့် ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်း
နည်းနည်းလေး...
- သူပြန်လာမယ်....တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊
တစ်နှစ်၊၁၀ နှစ် ကြာတဲ့အထိ
- လာတိုင်း ခံစားရတာ ဒီအတိုင်းပါ။

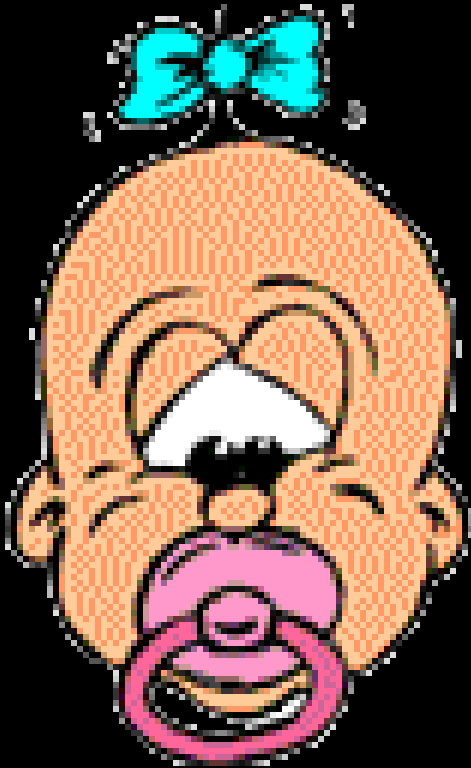
ဆောင်ရွက်ဖို့ နည်းလမ်းများ

- လေအဝရှူ
- ရေအဝသောက် (ပါးစပ်အပြည့်)
- လက်ထဲ တစ်ခုခုကိုင်ထား -(ဆေးလိပ် ဟုတ်ဘူးနော်)
- ပါးစပ်ထဲ တစ်ခုခုဝါး (ပီကောတော့ ဟုတ်ဘူး။)
- ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့ မိတ်ဆွေများကို တွေ့ပါ။
- စိတ်တည်ငြိမ်မယ့် နည်းလမ်းများကို ရှာထားပါ။
- (တရားထိုင်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင်

- ကိုယ်ကာယ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ
- အဆီနည်းသော အစားများစားပါ။
- အရက်ရှောင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ပါစေ။
- အစားကို အချိန်မှန်ပါစေ။
- အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

Pharmacotherapy - နီကိုတင်းအစားထိုး ပစ္စည်းများ



- စွဲလမ်းမှုကြောင့်ခံစားရသော ဝေဒနာကို သက်သာစေသည်
တောင့်တဆန္ဒကို လျော့ပါးစေသည်
- နီကိုတင်းဓာတ် လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော
ခန္ဓာကိုယ်၏ ချို့ယွင်းမှုများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။
- Nicotine patch (အရေပြားတွင်ကပ်)
- Nicotine gum (ခံတွင်းတွင်ဝါးစား)
- Nicotine inhaler (အဆုတ်ထဲခံတွင်းမှရှူသွင်း)
- Nicotine nasal spray (နှာခေါင်းထဲရှူသွင်း)
- Nicotine lozenges (ခံတွင်းငုံဆေးပြား)

အခက်အခဲများ

- nicotine replacement therapy မပေးနိုင်သေးပါ။
- အခြားဆေးဝါးများရရန် အခက်အခဲရှိဆဲ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းများ၊ လုပ်ငန်းများကို နေရာအနည်းငယ်မှာသာ လုပ်နိုင်ပါသည်။
- quit line မလုပ်နိုင်သေးပါ။ web page မလုပ်နိုင်သေးပါ။

Potential barriers to helping people quit :

1. Low level of awareness among health professionals
2. A brief among some users that these products are healthy and therapeutic (some use them to ease indigestion or oral pain)
3. Lack of awareness among some user of the tobacco content of these products

Potential barriers to helping people quit :

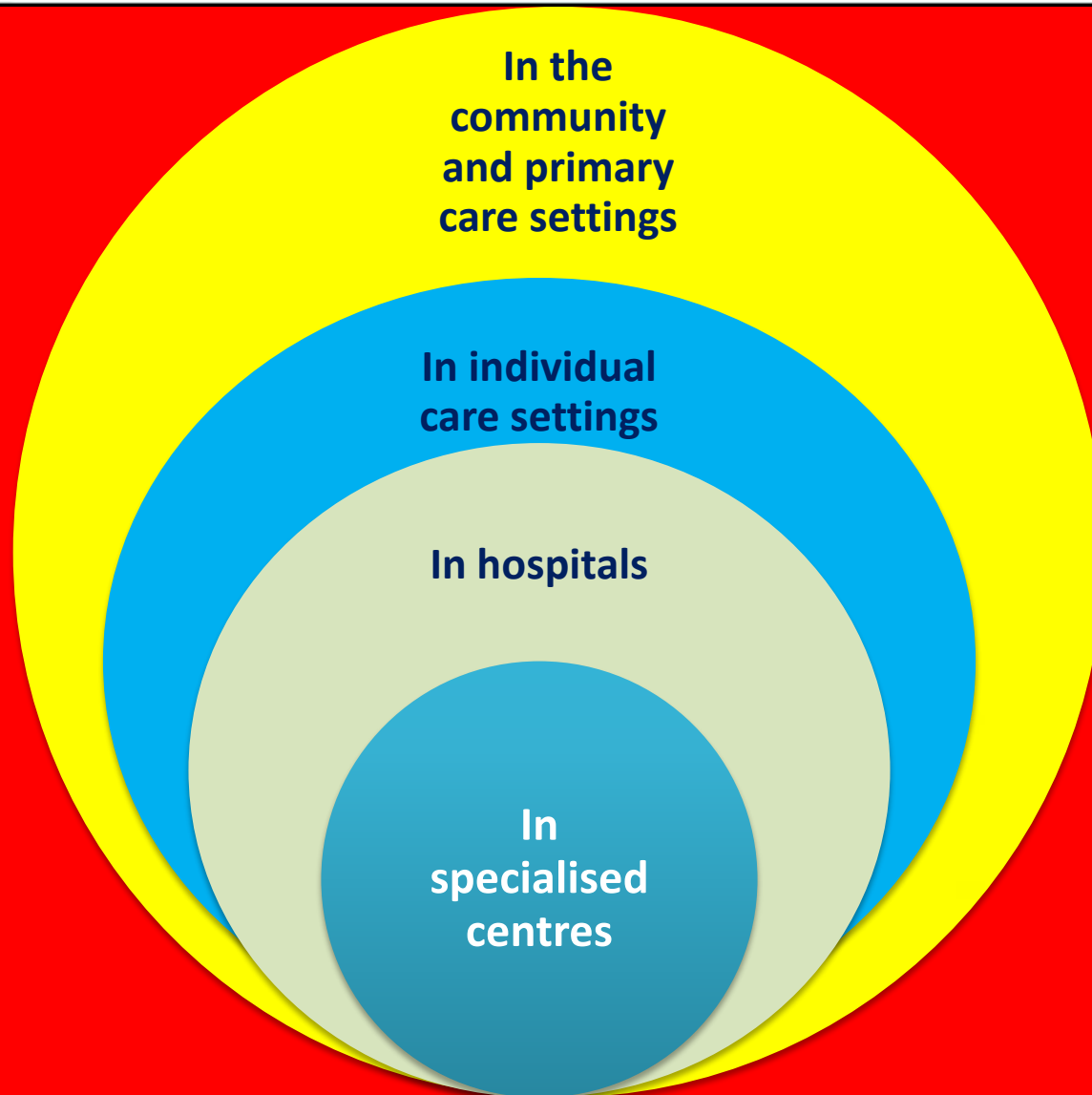
4. Social acceptability and religious belief(including a belief in the divine nature of the Areca nut)
5. Cultural tradition- smokeless tobacco is part of some users's particularly strong attachment to it.
6. People who have migrated to the UK may feel uncertain about certain aspects of western medical practice, including the idea that an apparently healthy person should be screened for health risks
(Auluck et al.2009; Health Development Agency 2000; Longman et al. 2010; Panesar et al. 2008; Roth et al.2009)

Tobacco Control Strategies

MPOWER package of measures

- M – *Monitor* prevalence of tobacco use and control policies
- P – *Protect* people from exposure to tobacco smoke
- O – *Offer* help to quit tobacco use
- W – *Warn* about the dangers of tobacco
- E – *Enforce* Bans on Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship
- R – *Raise* Taxes on Tobacco

Tobacco Cessation –Yes , it is helpful user, Where?



ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အစီအစဉ်

- အချိန်တို အကြံ ပေး ခြင်း - ယခင် မဖြတ်ဖူးသေးသော လူများ
- အချိန် ပေး ပြီး ဖြတ် နည်း များ ကို ဆွေးနွေးသော နည်း-
ယခင် ဖြတ်ရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင် ခဲ့
ရက်အနည်းငယ် ပြတ်ခဲ့ပြီးနောက် ပြန်သောက်ချင်သူများ

•

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ အချိန် တို အကြံပေးခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်ပြတ်နှုန်းမှာ (၆၆%) အထိ ရှိခဲ့သည်။
- NRT ဆေးပေးလျှင် ပြတ်နှုန်း (၅၈%)ထပ်တက်သည်။
- ယခုလို အချိန်တို အကြံပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါလျှင် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အကုန်အကျ သက်သာသည့်တိုင် ထိရောက်မှု ကြီးမားသည်။
- (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health) Institute for Global Tobacco Control

Brief intervention: '5 As'

- **ADDRESS**(နှုတ်ဆက်ပါ) : the patient's agenda (idea, concern)
- **ASSESS**(လက်ရှိအနေအထား) : the reasons for quitting, current status and past attempts
- **ADVISE** (အကြံပေးခြင်း) : Personalized message-coping strategies (withdrawals symptoms)
- **ASSIST** (အကူအညီပေးခြင်း) : Tips for quitting, medications
- **ARRANGE** (ပြန်လာဖို့စီစဉ်) : FOLLOW-Up Solve projected problems, discuss relapse risks, encourage a repeat attempt.
- acute management --- arresting the smoking activities
If not or severely dependence person → more intensive management may need

(Fagerstrom Tolerance Questions)

- လက်ရှိသုံးစွဲနေသူ - တစ်လအတွင်း သုံးသူ
အိပ်ယာမှ နိုးထပြီး ဘယ်အချိန် ဆေးလိပ်စသောက်လဲ (နာရီဝက်အတွင်းလား)
ဒါဆိုရင် စွဲလမ်းမှု ပြင်းထန်သည်။ ကိုယ်စိတ် ဝေဒနာများ ဖြတ်လျှင်
ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။
- ပြန်သောက်နိုင်ခြေ များသည်။
- Time to first Cigarette (TTFC) – indicates level of dependence
- ယခင် ဆေးလိပ်ပြတ်သော ကာလတိုလျှင် follow-up clinic ခပ်စိပ်စိပ်
ခေါ်ပေးပါရန်။

Fagerstrom's test for smoking

1. How soon after you wake up do you smoke your first cigarette?

Within 5 minutes	3
6 to 30 minutes	2
31 to 60 minutes	1
More than 60 minutes	0

2. Do you find it difficult to refrain from smoking in places where it is forbidden?

Yes	1
No	0

3. Which cigarette would you hate to give up the most?

The first one in the morning	1
All others	0

4. How many cigarettes per day do you smoke?

10 or less	0
11-20	1
21-30	2
31 or more	3

5. Do you smoke more frequently in the first hours after waking than during the rest of the day?

Yes	1
No	0

6. Do you smoke when you are so ill that you are in bed most of the day?

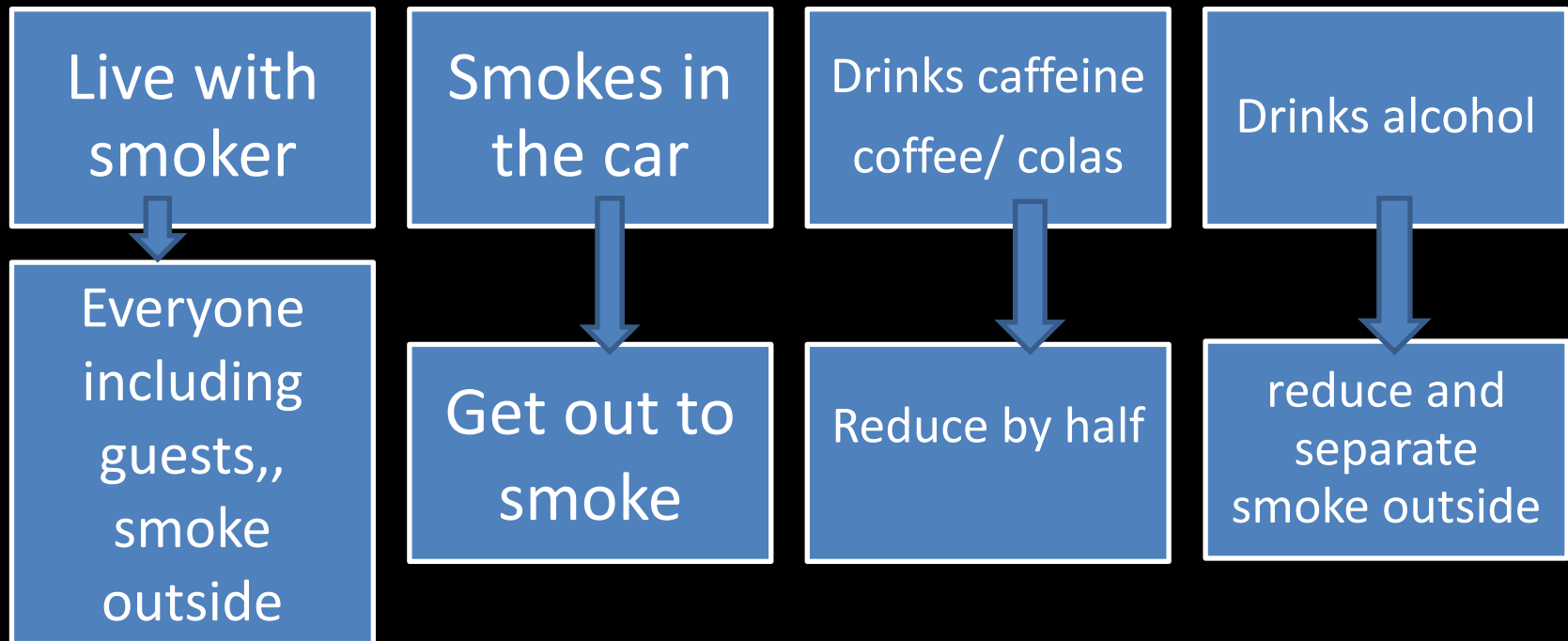
Yes	1
No	0

Based on the score, the level of addiction can be low (score less than 4), medium (score 4-6) or high (score greater than 6)

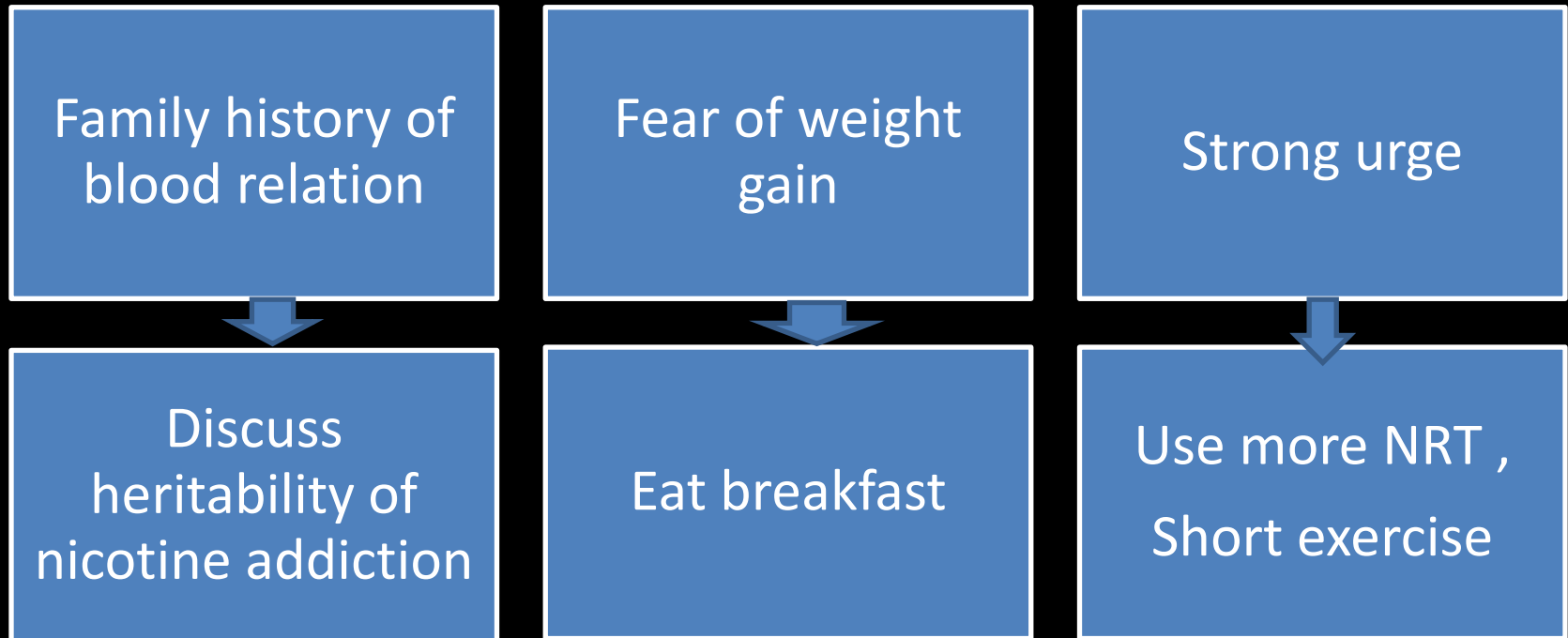
Treatment of Nicotine Addiction

1. Advice on Behavioural change – Brief Intervention by 5 As
1. Pharmacological therapy- NRT (Nicotine Replacement Therapy)

Behavioural changes for daily smoker

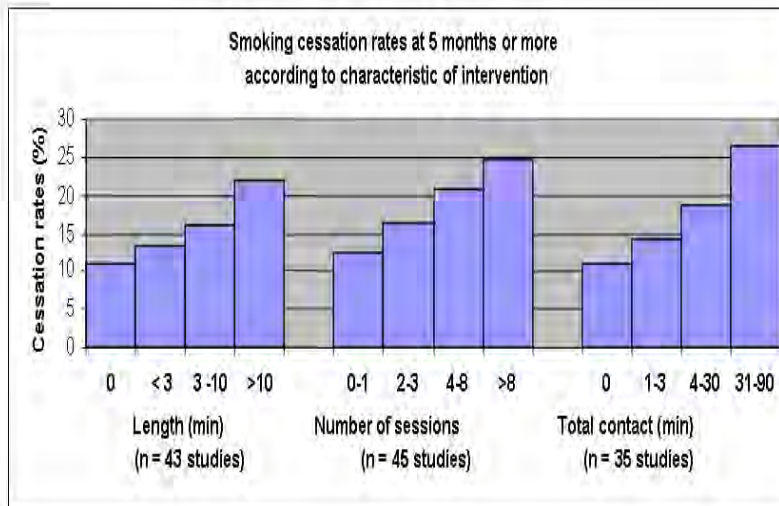


Continued...



Cessation need more than once, length of time, frequency

Smoking Cessation – Physician's Role



Fiore MC, et al. Treating tobacco use and dependence.
US Dept. of Health and Human Services, Public Health
Service, June 2000.

CANADIAN
SOCIÉTÉ

THORACIC SOCIETY
CANADIENNE DE THORACOLOGIE

World No Tobacco Day – 31 May

TALK TO US
BEFORE IT'S
TOO LATE



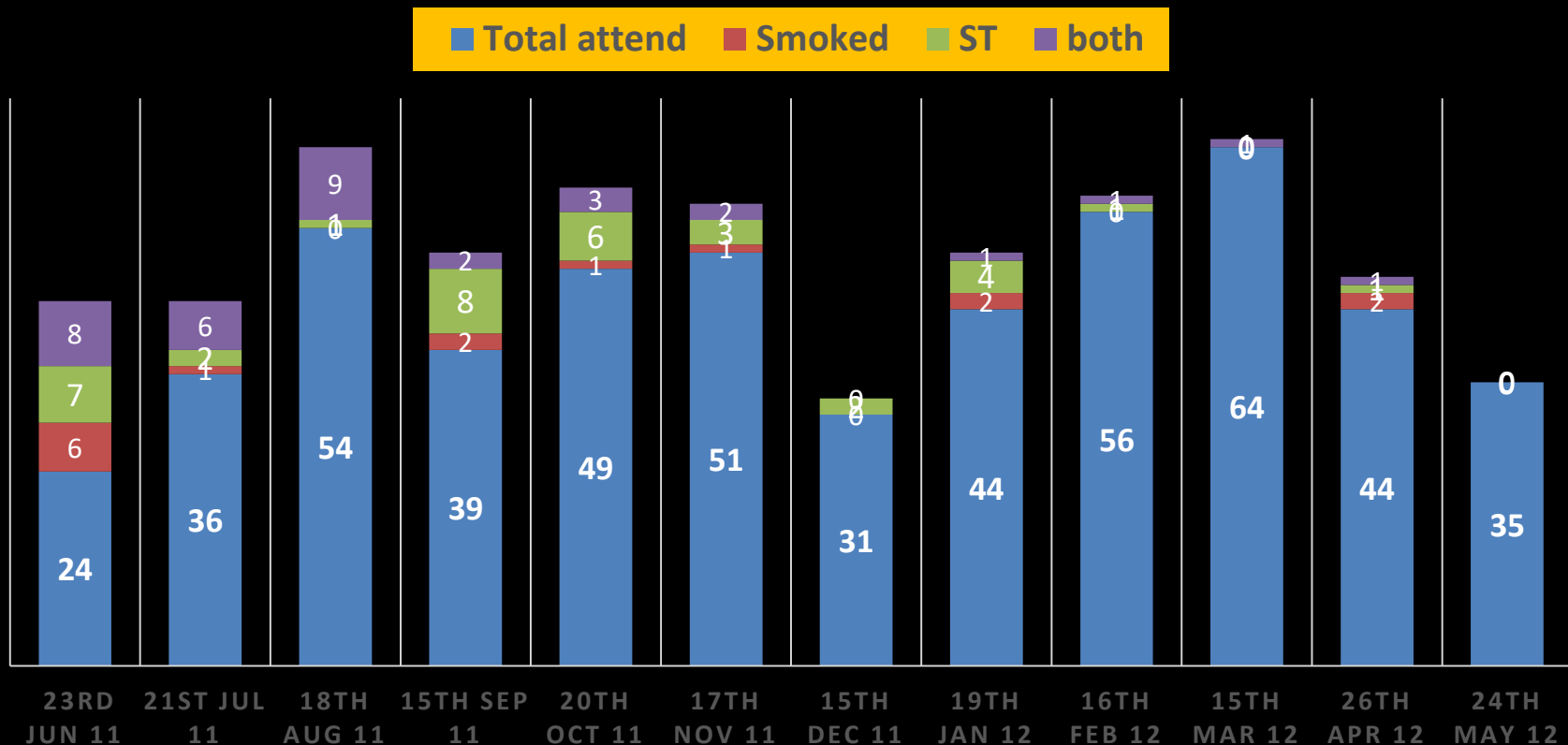
Talk to us before too late:

Tobacco Cessation advice –Yes , it
is helpful for user

MYANMAR EXAMPLE

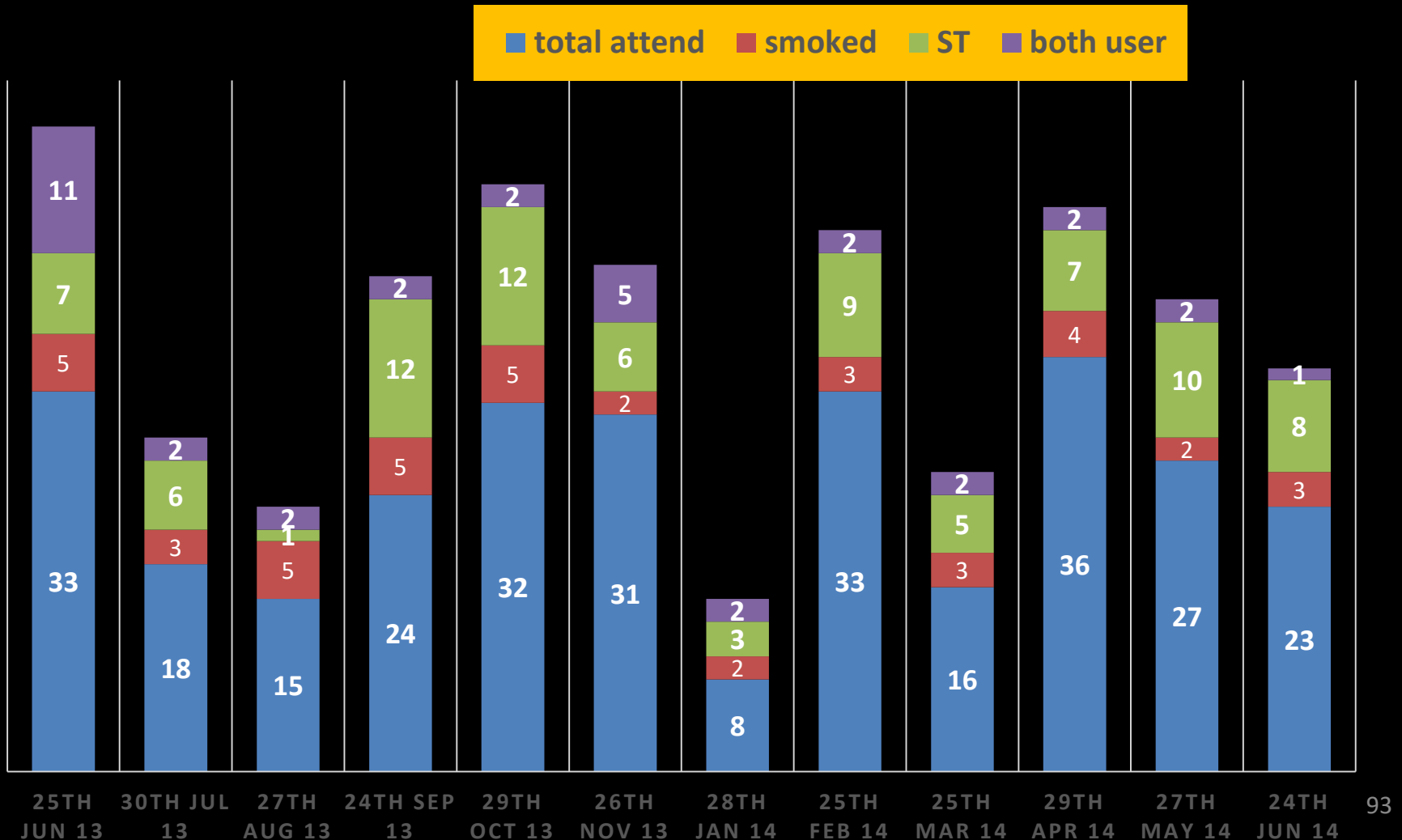
No Tobacco Clinic in Hpa-an, Kayin State June 2011 to May 2013 (total 527)

TOTAL ATTENDANTS AND RESPONSE TO QUIT



No Tobacco Clinic in Insein General Hospital, Yangon, June 2013 to Jun 2014 (total 460)

TOTAL ATTENDANTS AND RESPONSE TO QUIT





၂၂-၂၃ ဇွန် လ ၂၀၁၀

ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန ၏
ဆေးလိပ်ဖြတ် ခြင်း
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ



ပြည်သူလူထုအခြေပြု ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှု
 ဖြတ်တောက်ရေးသင်တန်း
 လူငယ်များ၊ အမျိုးသမီး များ၊
 အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ
 ခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်သည်။ (၄-၄-၂၀၁၀)

ပြည်သူအခြေပြု လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံ ၂၀၁၀ ခုနှစ်



Campaign at Night time!



reading people where they live and work



an ex-smoker talks why he has quit tobacco.

Tobacco cessation- who should provide? ဆေးလိပ်ကွမ်းဖြတ်တောက်ရေး ဆောင်ရွက်မည့်သူများ

သွားဆရာဝန်အပါအဝင်
ဆရာဝန်အားလုံး၊
သူနာပြုဆရာမများ၊
သားဖွားဆရာမများ၊
ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်များ၊
စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
သူများ အပါအဝင်
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ
အားလုံး



၃၁-၅-၂၀၁၁
ကရင်ပြည်နယ် ဘားအံမြို့
ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို အန္တ ရာယံအကြောင်း ဟောပြောခဲ့ပုံ





23-6-2011, Hpa-an Hospital - OPD





၂၉-၁-၂၀၁၃ အင်းစိန်ဆေးရုံကြီး အင်္ဂါနေ့လည်



ဆေးလိပ်
ဆေးရွက်ကြီး
ကွမ်းယာ
ဖြတ်တောက်ရေး
ကုသမှု ဆေးခန်း
အင်္ဂါနေ့
နေ့လည်
(၂)နာရီ

ကွမ်းစားတဲ့ ခံတွင်းနှင့် သွားပုံ



South Asia Regional Tobacco Control Leadership Programme (19-25 June 2016)

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး တိုက်ဖျက်ရေး ခေါင်းဆောင်မှု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်
မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အကြံပြုချက်များ ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့



Quit Tobacco ;
Replace bad behaviour with Good
behaviour like do regular Physical
Activities



Prevent NCD