ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်

- ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသည့်အတွက် လသားကလေးငယ်များ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ကလေးများတွင် ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း။
- အဆုတ်ပွန်ရောင်ခြင်း။
- လူကြီးများတွင် နှလုံးရောဂါနှင့်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသည့်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ထိခိုက်စေသည်။
- အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သည့်နေရာများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါ။

သတိပြုရန်

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝအစမပြုပါနှင့်။
- ကွမ်းဆေးမစားပါနှင့်၊ ဆေးရွက်ကြီးမငုံပါနှင့်။
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု **အစ** မပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ၊ သတိပေးကြပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်မိလျှင်၊ စွဲနေလျှင် ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ၊ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် တိုင်ပင်ပြသပါ။
- ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ကျန်းမာရေးအသိရှိသူတိုင်းက စံပြနမူနာအဖြစ် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ လူနာများ၊ လူနာမိသားစုများ၊ ပြည်သူများကို ပညာပေးစည်းရုံးပါ။

Tobacco-Free Initiative Project

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်မှ ဝေးရာသို့ အသိစိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်စို့

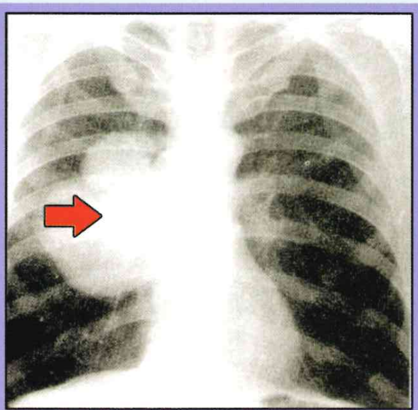
FREEDOM FROM TOBACCO

World Health Organization
Country Office for Myanmar

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများသို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး
အန္တရာယ်

- ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်ဆေးရွက်ကြီး စသော ဆေးရွက်ကြီးထွက် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် သုံးစွဲလျက်ရှိကြသည်။ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း၊ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်နှင့် စီးကရက် အမျိုးမျိုးသောက်ခြင်း တို့ကြောင့် လူတို့၏ အသက်ကို သေစေနိုင်သည် အထိ အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ဆေးလိပ်၏ အခိုးအငွေ့များတွင် ဓာတ်ပစ္စည်း အမျိုးပေါင်း (၄၃၀၀)ကျော် ပါဝင်သည်။ ၎င်း အထဲတွင်လူများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော **(ကတ္တရာ၊ နီကိုတင်း၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်၊ ဘင်ဇင်း၊ အမိုးနီးယား)** ဓာတ်များစွာ ပါဝင်ပါသည်။
- အဓိကပါဝင်သော ပစ္စည်းမှာ **နီကိုတင်း** ဖြစ်၏။ လူကို အလွန်စွဲလမ်းစေသော အရာဖြစ်သည်။ **နီကိုတင်း**၏ စွဲလမ်းစေသော အာနိသင်ကြောင့် ဆေးပေါ့လိပ်၊ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်၊ဆေးရွက်ကြီး တို့ကို စတင်စမ်းသပ်သောက်သုံးကြည့်ရာမှတဖြည်း ဖြည်းပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး မသောက်ရမနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။

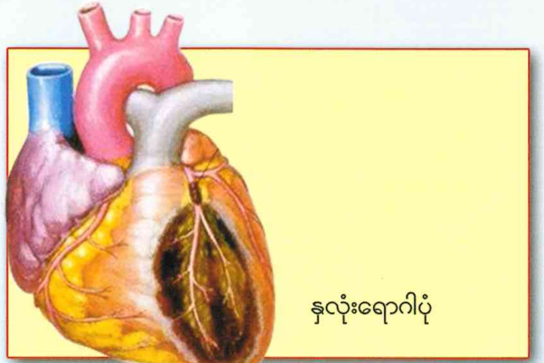


အဆုတ်ကင်ဆာပုံ

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီးကြောင့်ဖြစ်သော
ရောဂါများ

ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်နှင့် စီးကရက်အမျိုးမျိုး သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းဆေးစားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း တို့ကြောင့် အောက်ပါရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း။
- ရုတ်တရက်နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း။
- အဆုတ်ပွန်ရောင်ခြင်း။
- အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။
- ပါးစပ်၊ လျှာ၊ အစာပြွန်၊လေမျိုပြွန်ဝ၊ဆီးအိမ် ကင်ဆာနှင့် အခြားကင်ဆာများဖြစ်ပွားခြင်း။
- ခြေပုပ်၊ လက်ပုပ် ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- အမျိုးသားများတွင် အိမ်ထောင်ရေးသုခ အပြည့်အဝမခံစားနိုင်ခြင်း **(Impotency)**



နှလုံးရောဂါပုံ

ခြေပုပ်၊ လက်ပုပ် ရောဂါပုံ

ပါးစပ်ကင်ဆာပုံ

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲလျှင်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်း။
- လမစေ့ဘဲကလေးမွေးဖွားခြင်း။
- မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် ပါလာခြင်း။
- မီးတွင်းကလေးသေဆုံးခြင်း။
- ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း။
- ကလေးခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း။