



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်

“ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းအန္တရာယ်”

သင်ကြားချိန် - ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်

သင်ကြားမည့်အကြောင်းအရာ

- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများ
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးနှင့်မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအန္တရာယ်
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးနှင့်စီးပွားရေးထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်
- လူငယ်နှင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း
- ဆေးလိပ်စွဲလမ်းခြင်းနှင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကွန်ဗန်းရှင်းနှင့် *MPOWER Measures*



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ

Smoke Tobacco (အငွေ့ထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ)

စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ပြောင်းဖူးဖက် ၊ ပွတ်ချွန်း...



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ

Smokeless Tobacco(အငွေ့မထွက်သောဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ)

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာနှင့် ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးတွဲဖက်စားသုံးခြင်း



ဆေးလိပ်အစားထိုးပစ္စည်းများ (အီးစီးကရက်၊ ရှိရှား၊ Heated Tobacco Products)

- E-cigarette



E-liquid



Nicotine



Glycerin



Propylene Glycol

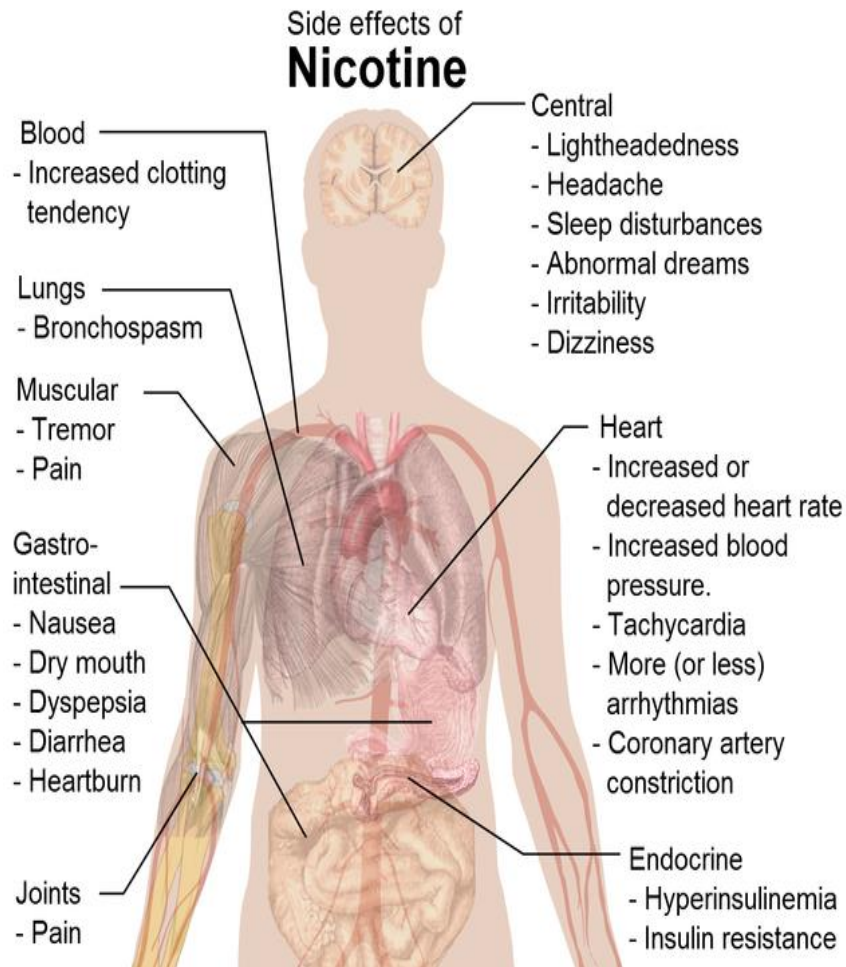


Flavour

E-liquid



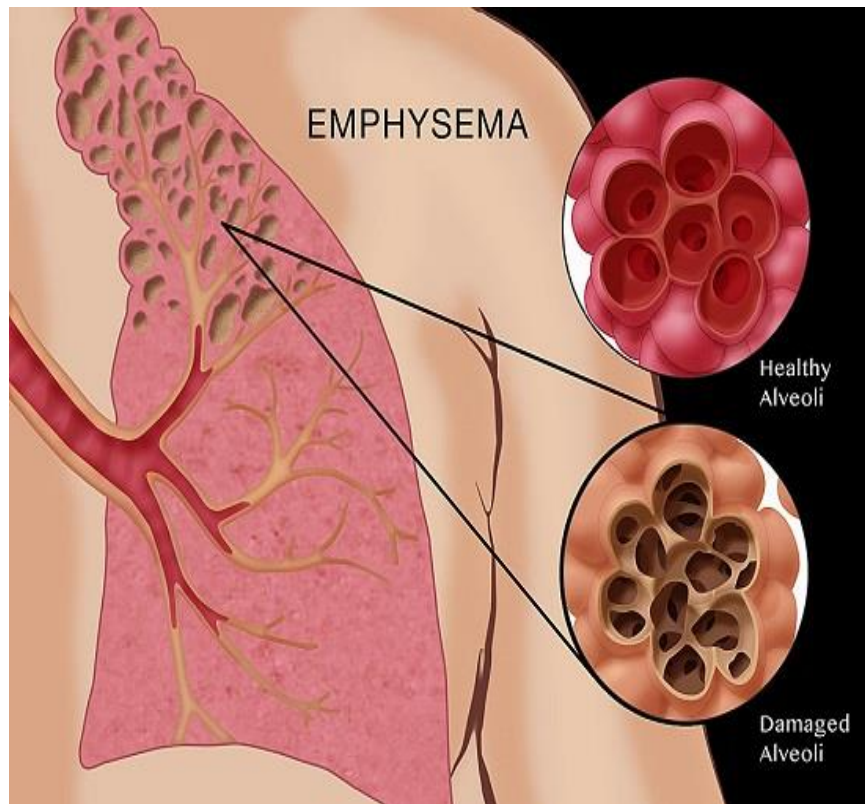
နီကိုတင်း



- တစ်ချိန်က ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြု ခဲ့သည်။
- စွဲလမ်းစေတတ်သော သတ္တိရှိသည်။
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက် ၄ ဆ ပို၍ အန္တရာယ်များကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ကတ္တရာ (Tar)

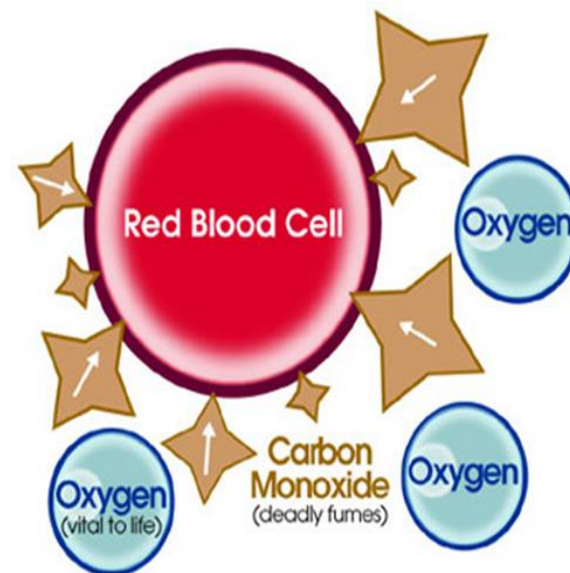
အဆုတ်ပွခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း



အဆုတ်ကင်ဆာ

ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်

- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်သည် သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားတွင် အောက်ဆီဂျင် မပြည့်ဝမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- သွေးပျစ်နှုန်းကို မြင့်မားလာစေသည်။
- ကတ္တရာတွင် ပါဝင်သော အခြားဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ပေါင်း၍ သွေးတွင်း အဆီဓာတ် (Cholesterol) မြင့်မားလာစေသည်။
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို မြင့်မားစေသည်။

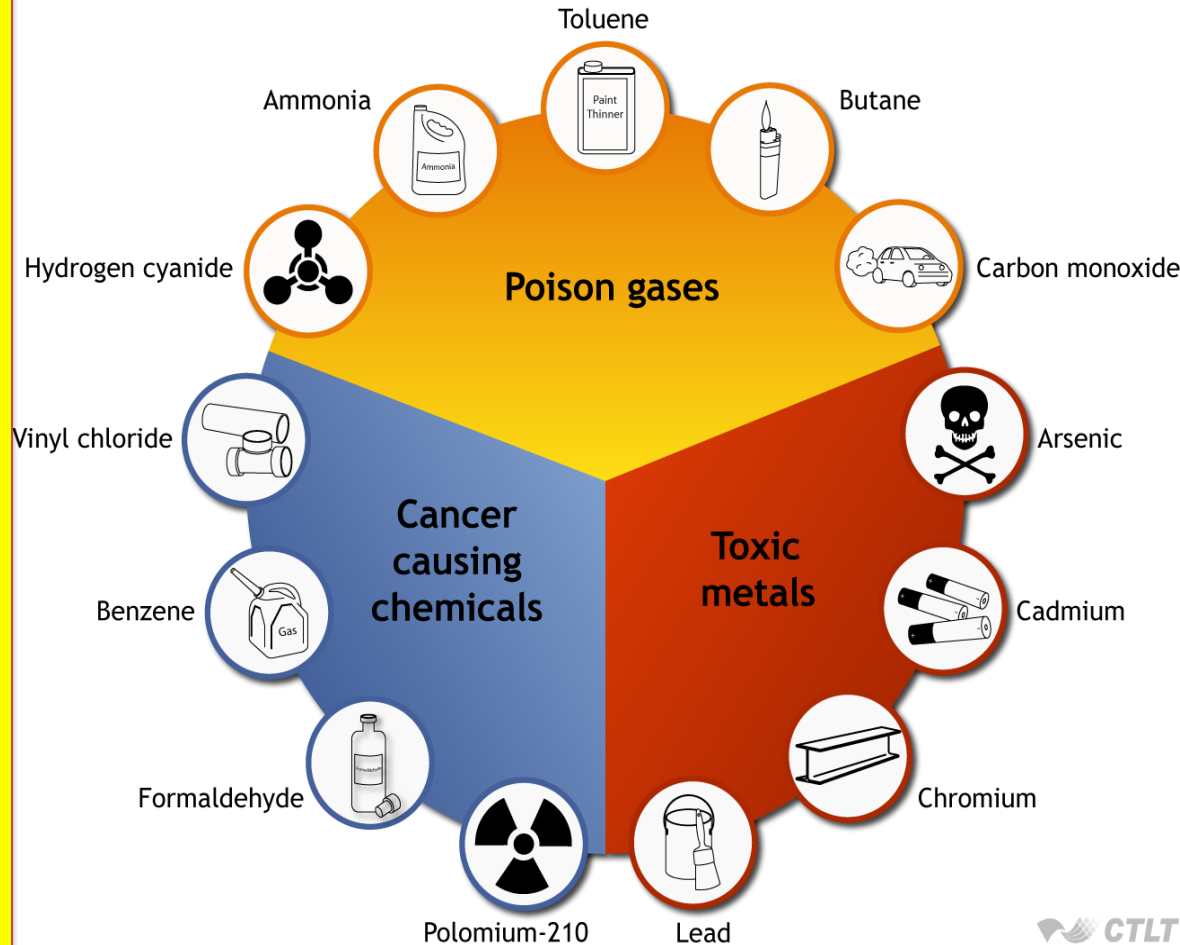


CO has 200 times more affinity for Fe present in the red pigment called Hemoglobin than oxygen alone.

ဆေးလိပ်ငွေ့အန္တရာယ်

“Ultimate Chemical Compound”

ဆေးလိပ်ငွေ့တွင်
လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို
အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော
ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးအစား
(၇၀၀၀) ကျော်ပါဝင်သည်။
ထိုအထဲမှ (၆၉) မျိုးသည်
ကင်ဆင်ရောဂါကို
ဖြစ်စေနိုင်သည်။



Second Hand Smoke (တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့)



Main Stream (ပင်မဆေးလိပ်ငွေ့)

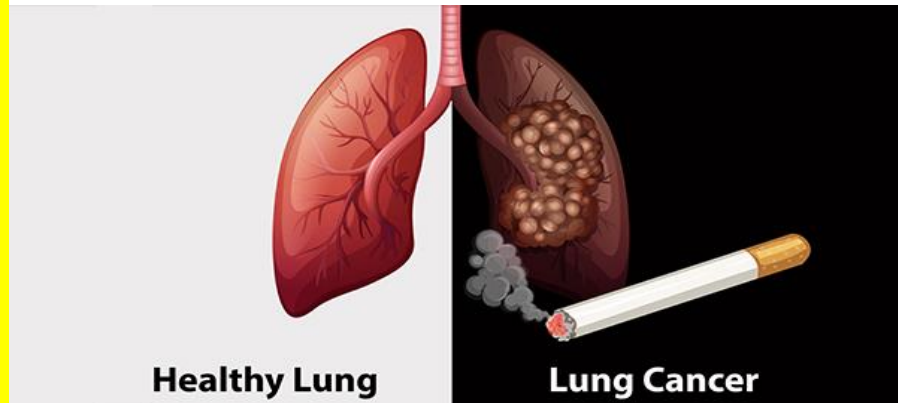


(side stream) ဘေးထွက်ဆေးလိပ်ငွေ့

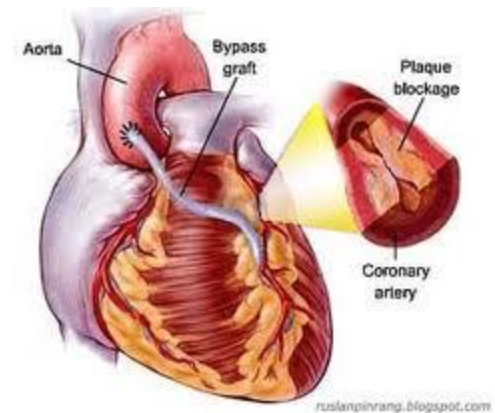
ဘေးထွက်ဆေးလိပ်ငွေ့တွင် ပင်မဆေးလိပ်ငွေ့ထက်
ဓာတုပစ္စည်းများပိုမိုပါဝင်သည်

Second Hand Smoke (တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့)

❖ ဆေးလိပ်မသောက်သူများတွင် တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်ရခြင်းကြောင့် အဆုတ် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အဆ (၃၀) မှ (၄၀) အထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။



❖ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့သည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို (၂၅) ဆ မှ အဆ (၃၀) အထိ မြင့်မားလာစေသည်။



Source: U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. 2006

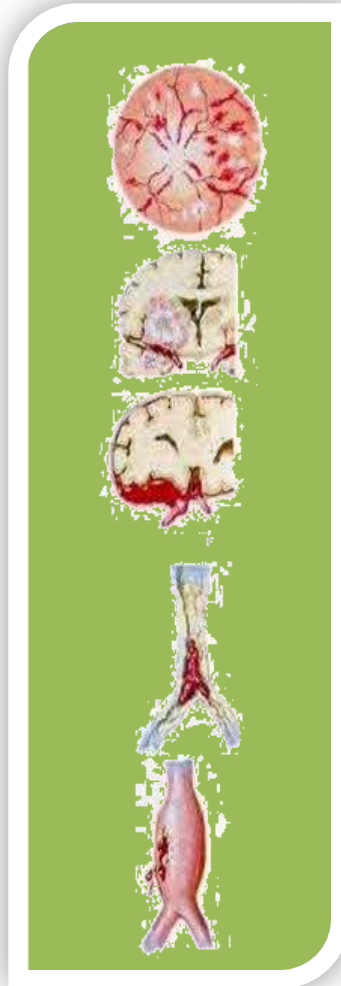
အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဆေးလိပ်ငွေ၊ အမျိုးအစားများ

- **Secondhand smoke (တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ)** - မီးညှိထားသော စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ရေပြောင်း စသည်တို့မှထွက်ပေါ်လာသော မီးခိုးငွေနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သူ ရှူရှိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသော မီးခိုးငွေများကို တဆင့်ထပ်မံရှူရှိုက်ရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- **Third-hand Smoke** - လူ့ခန္ဓာကိုယ် အရေပြား၊ ဆံပင်၊ အဝတ်အထည်၊ နံရံ၊ ကော်ဇော၊ အသုံးအဆောင်၊ ပရိဘောဂ စသည်တို့ပေါ်တွင် တင်ကျန်နေသော မီးခိုးငွေတွင်ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်း အကြွင်းအကျန်များနှင့် ထိတွေ့မိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- **Fourth-hand smoke** - ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦး ရှိခဲ့တဲ့အခန်းတွင်း မီးခိုးငွေအကြွင်း အကျန်အားဟာ အခန်းတွင်းဝင်လာသူများအပေါ် ကြပ်ညှိပါသွားပြီး၊ ထိုသူမှတစ်ဆင့် ထပ်မံ ထိတွေ့မိတဲ့သူများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ကို ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ- မီးခိုးငွေ အကြွင်းအကျန်တင်ရှိနေသော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်တွားသွားခဲ့သည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးကို အခန်းအပြင်မှ လူတစ်ဦးကချီပွေ့ခြင်းဖြင့် မီးခိုးငွေအကြွင်းအကျန်များကို ထိတွေ့မိခြင်း)



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ



- ပြင်းထန်သောသွေးတိုးရောဂါခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း
- ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်း
- ပင်မသွေးလွှတ်ကြောဖောင်း၍ ပေါက်လွယ်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ

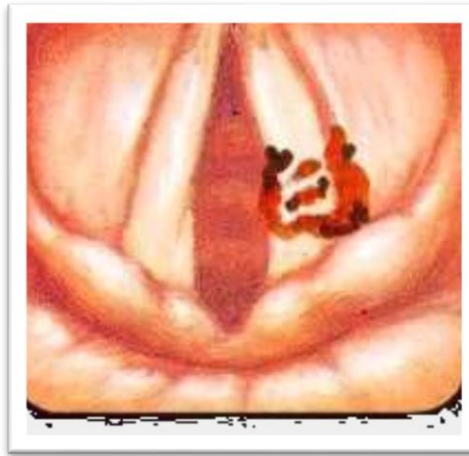


ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများ

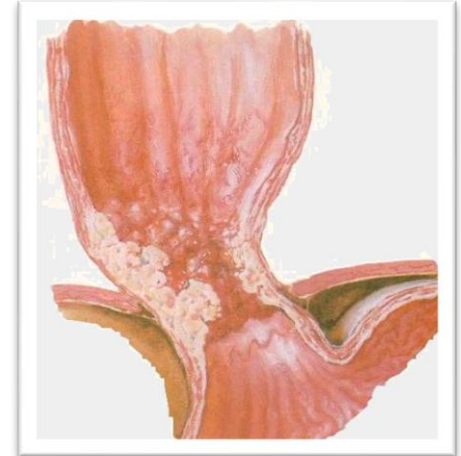
ခံတွင်းကင်ဆာ



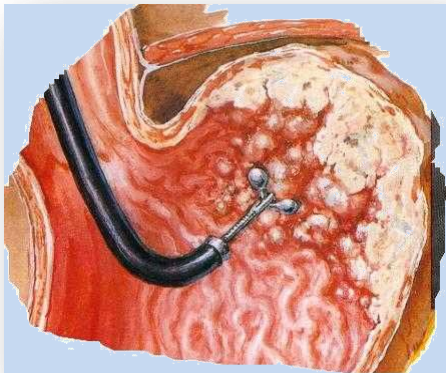
အသံအိုးကင်ဆာ



အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာ



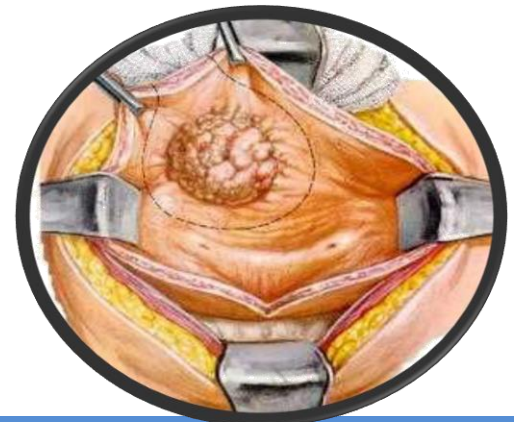
အစာအိမ်ကင်ဆာ



အဆုတ်ကင်ဆာ

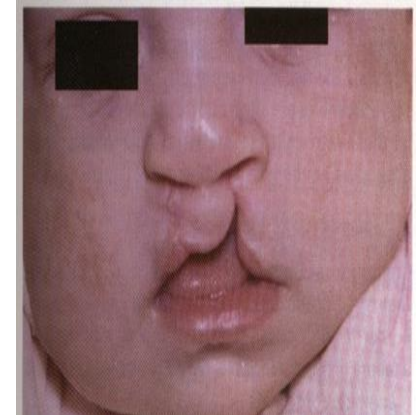


ဆီးအိမ်ကင်ဆာ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

- အချင်းကလေးရှေ့ရောက်ခြင်း
- အချင်းရုတ်တရက်ကွာခြင်း
- သွေးလွန်ခြင်း
- ရေမွှာစောစောပေါက်ခြင်း
- သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်း
- သားပျက်၊ သားလျော့ခြင်း
- လမစေ့ပဲမွေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲမွေးခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း
- မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါများချွတ်ယွင်းခြင်း



ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသည့် လသားအရွယ် ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများ (Second Hand Smoke)



၁နှစ်အောက်ကလေး
ရုတ်တရက်
သေဆုံးခြင်း



- နားပိုးဝင်ခြင်း
- နားပြည်ယိုခြင်း



- ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
- ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
(နမိုးနီးယား) ဖြစ်ခြင်း

လူငယ်လူရွယ်များ

- အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင်အိုမင်းရင့်ရော်စေခြင်း
- အရွယ်ကျစေခြင်း
- အမောမခံနိုင်လို့အားကစားစွမ်းရည်လျော့နည်းစေခြင်း



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့်

- ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ပြောင်းလဲစေပါသည်
- အမှုန်များကို ထုတ်ပစ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ အမွှေးကလေးများကို ပျက်စီးစေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို ဆွပေးခြင်း
- ဆဲလ်ကလပ်စီးများကို ပျက်စီးစေခြင်း
- မျိုးရိုးဗီဇကို ပြောင်းလဲစေခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေခြင်း
- သွေးကြောများကို မာ၍ကျဉ်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောဂါများဖြစ်ပွားစေခြင်း
- မီးခိုးတွင်ပါဝင်သောဓါတ်များ- ခံတွင်း - လေဖြန် - အဆုတ် - သွေးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ထိုမှ ဆီးအထိ ပြန့်နှံ့သွားခြင်း စသည့်ဖြစ်စဉ်များဖြစ်စေပါသည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့်

- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့မရေတွက်နိုင်သည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကို ကာလကြာရှည်စွာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သုံးစွဲသူများ၏ ထက်ဝက်နီးပါးကို အရွယ်မတိုင်မီ အသက်ဆုံးရှုံးစေပါသည်။
- ❖ အန္တရာယ်ကင်းသောစိတ်ချရသောဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးဟူ၍မရှိပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်မသောက်သူများတွင် တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေအ ဆ (၃၀) မှ (၄၀)အထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။
- ❖ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို (၂၅)ဆ မှအဆ (၃၀)အထိ မြင့်မားလာစေသည်။

ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်

DISEASES CAUSED BY ALL FORMS OF TOBACCO

နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊
သွေးကြောများကျဉ်းပြီးသွေးစီးဆင်းမှုထိခိုက်၍
ခြေပုပ်လက်ပုပ်ဖြစ်ခြင်း၊
ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်းကြောင့်မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း

ခံတွင်းကင်ဆာနှင့်
ခံတွင်းရောဂါအမျိုးမျိုး

လည်ချောင်းကင်ဆာ

အူမကြီး၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊
အစာအိမ်၊ သားဥအိမ်၊
ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ရင်သား
ကင်ဆာရောဂါများ

ကလေးပျက်ကျခြင်း
ကလေးအသေမွေးခြင်း
သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်း

သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊
ပေါင်မပြည့်/လမစေ့ကလေးမွေးခြင်း၊
မွေးဖွားပြီးပါက နာတာရှည်ရောဂါများ
ဖြစ်ပွားခြင်း

**ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးထွက်
ပစ္စည်းတိုင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေ
ပါသည်။
စိတ်ချစွာ၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ
အသုံးပြုနိုင်သည့် ပမာဏမရှိပါ။**

DISEASES CAUSED BY TOBACCO SMOKE

အဆုတ်ကင်ဆာ

ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါ

နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါများ

ပိုမိုဆိုးရွားသည့်တီဘီရောဂါ

အခြားအဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့်
အဆုတ်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာကို
ကျဆင်းစေခြင်း

ဆီးချိုရောဂါကို ပိုဖြစ်စေခြင်း

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသည့်ရောဂါများ

သားသမီးမထွန်းကားခြင်း
ကလေးပျက်ကျခြင်း

အိမ်ထောင်ရေးသူမပြည့်ဝခြင်း

အသက်(၁)နှစ်အောက်ကလေး
ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း

ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် သွေးဆုံးခြင်း
အပေါ်ထိခိုက်ခြင်း

မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသည့်ကလေး
မွေးဖွားခြင်း

တိမ်စွဲခြင်းအပါအဝင်မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုး
နှင့်အမြင်ထိခိုက်ခြင်း

အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို ချို့ယွင်းစေခြင်း

အရိုးပျော့ခြင်း၊ကျိုးလွယ်ခြင်း၊အခြားရောဂါများ

အရေပြားပျက်စီး၍ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း

Source: World Health Organization

(၂၀၂၀)ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

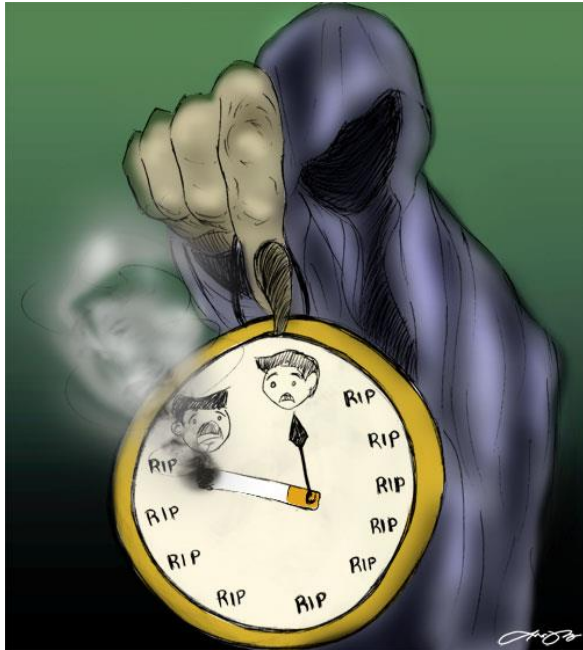


ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ အန္တရာယ်



- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ် လူ (၈) သန်းကျော် အသက်ဆုံးရှုံးနေရပါသည်။
- ထိုအထဲမှ လူ(၁) သန်းသည် တစ်ပါးသူသောက်သုံးသော ဆေးလိပ်ငွေ့ ကို ရှူရှိုက်ရသောကြောင့် သေဆုံးနေရပါသည်။
- အများစုမှာ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များဖြစ်ကြပါသည်။

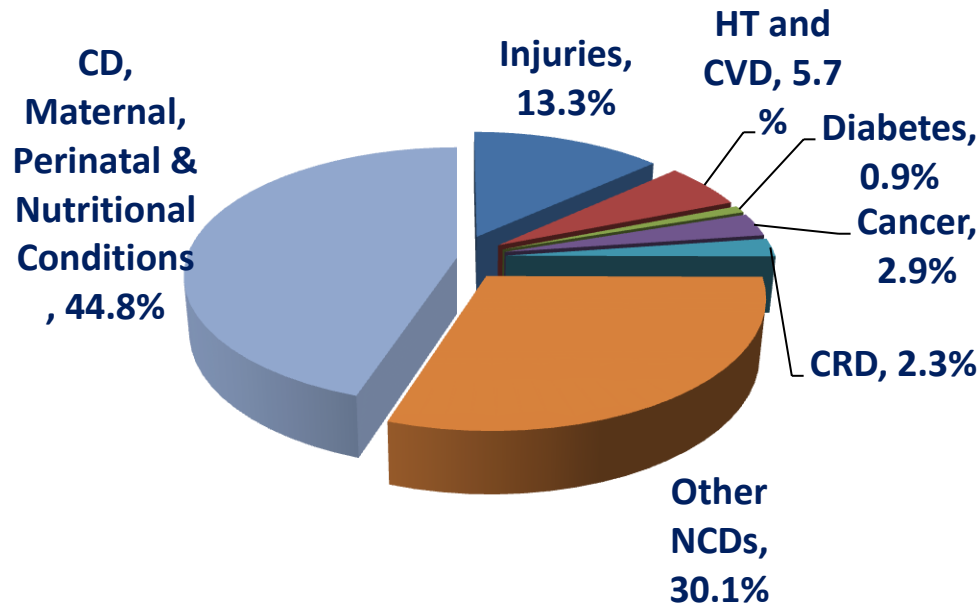
Tobacco Death Clock



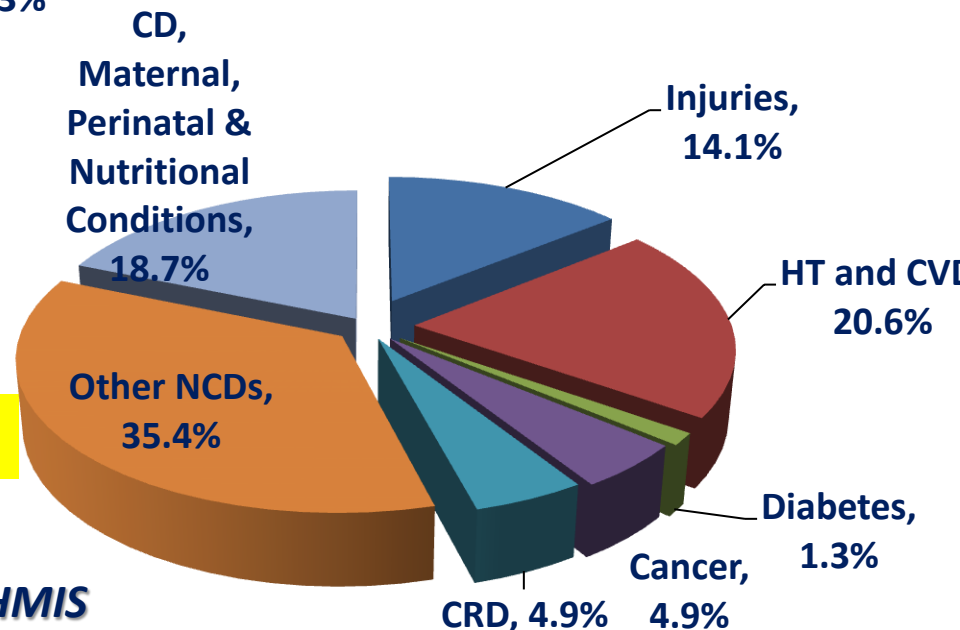
ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး
သုံးစွဲမှုကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်
သေဆုံးမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ?

တစ်နှစ်လျှင် ၆၄,၀၀၀ ဦး
တစ်ရက် - ၁၇၅ ဦး

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားသေဆုံးမှုအခြေအနေ (၂၀၁၆)



သေဆုံးမှုနှုန်း (၅၁%)



Source: Hospital Inpatient Statistics 2016, HMIS

စီးပွားရေးအရ ထိခိုက်မှုအား တွက်ချက်ခြင်း (Investment Case Study 2018)

- ❖ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးအရ နှစ်စဉ် **မြန်မာကျပ်ငွေ ၂.၆ ထရီလီယမ်** ဆုံးရှုံးနေရပြီး ထိုပမာဏသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ် GDP ၏ **၃.၃ ရာခိုင်နှုန်း** ရှိကြောင်း လေ့လာမှု စစ်တမ်းများအရ သိရှိရပါသည်။
- ❖ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် မြန်မာကျပ်ငွေ ၂.၃ ထရီလီယမ် နှင့်ညီမျှသော လုပ်အားဆုံးရှုံးမှုကို ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။
- ❖ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများသည် ဝင်ငွေများသော မိသားစုများထက် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို ပိုမိုသုံးစွဲကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

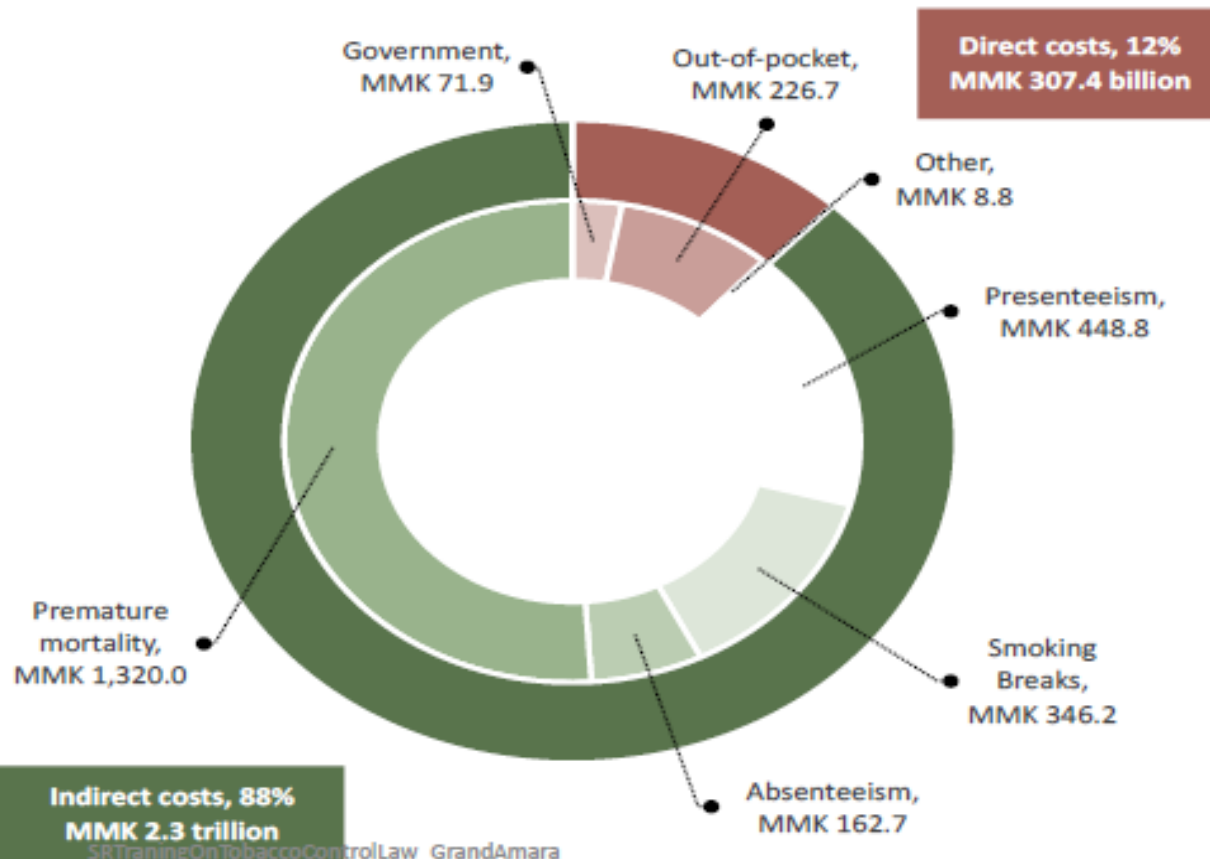


ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် စီးပွားရေးထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ

The Economic Burden of Tobacco Use in Myanmar

Economic Cost of Tobacco Use in Myanmar, by Type of Cost (in millions)

Tobacco use siphoned **MMK 2.62 trillion** from Myanmar's economy in 2016, the equivalent of about **3.3%** percent of Myanmar's gross domestic product in 2016.



10/21/2019

SR Training On Tobacco Control Law_GrandAmara



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ

- ကမ္ဘာပေါ်တွင် **နှစ်စဉ် သစ်တောပြုန်းတီးမှု၏ (၅%)** သည် ဆေးရွက်ကြီးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- **၄.၅ ထရီလီယမ်** (၄,၅၀၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀) ပမာဏရှိသော ဆေးလိပ်တိုများကို နှစ်စဉ်စွန့်ပစ်လျက် ရှိခြင်းကြောင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပြီး၊ ရေနေသတ္တဝါများ၏ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်

- ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေကာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် လူငယ်လူရွယ်များ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးလျက်ရှိပါသည်။
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်ပါ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီအောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို **SDG Accelerator** အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်

Tobacco addresses all 3 dimensions of SDGs:
economic, social and environmental



10/21/2019

SRTrainingOnTobaccoControlLaw_GrandAmara

5



Tobacco control can contribute to many Sustainable Development Goals at the same time



10/21/2019

SRTrainingOnTobaccoControlLaw_GrandAmara

6

လူငယ်နှင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း

- လူငယ်လူရွယ်များသည် ဆေးလိပ်လုပ်ငန်းရှင်များ၏ ပစ်မှတ်ဖြစ်သည်။

Philip Morris International ကုမ္ပဏီ၏ အကြီးတန်းအမှုဆောင် အရာရှိကြီးတစ်ဦးက “လူငယ် များကို ပစ်မှတ်ထားကြော်ငြာရတာ ကုန်ကျစရိတ်များလှပေမဲ့ လူငယ်လေးများဟာ စမ်းသပ်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိပြီး အခြားလူငယ်ကလေးများကိုလည်း ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ဆုံးဖြစ်ကြတာက တစ်ကြောင်း၊ ကိုယ် စတင် သောက်မိတဲ့ စီးကရက်တံဆိပ်ကို သစ္စာစောင့်ထိန်းကာ စွဲစွဲမြဲမြဲသုံးတတ်ကြတဲ့အတွက် ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း” ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

“Realistically, if our company is to survive and prosper over the long term, we must get our share of the youth market. In my opinion, this will require new brands tailored to the youth market”

လူငယ်နှင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် တစ်နေ့လျှင် လူ (၁၁,၀၀၀)ခန့် သေဆုံးလျက်ရှိ
- ထိုသို့ သေဆုံးသူများ၏ အရေအတွက် (၁၁,၀၀၀)ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် ဆေးလိပ်သောက်သူ လူသစ်များ လိုအပ်
- စီးကရက်စက်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်၍ ကြီးမားသော အမြတ်အစွန်းရရှိရန် နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် လူသစ်များ ဖြစ်သော လူငယ် အသံကျော်များကို အသုံးပြုကာ ကြော်ငြာခြင်းသည် ပစ်မှတ်သစ်များကို အသေအချာ ထိမှန်ကြောင်း ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီ အမှုဆောင် အရာရှိဟောင်းတစ်ဦးက ဆိုပါသည်။
- စင်စစ် **ဆေးလိပ်စသောက်သော အသက်ငယ်လေလေ နီကိုတင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှု အန္တရာယ်ကို ပို၍ ခံစားရလေလေ** ဖြစ်ပါသည်။



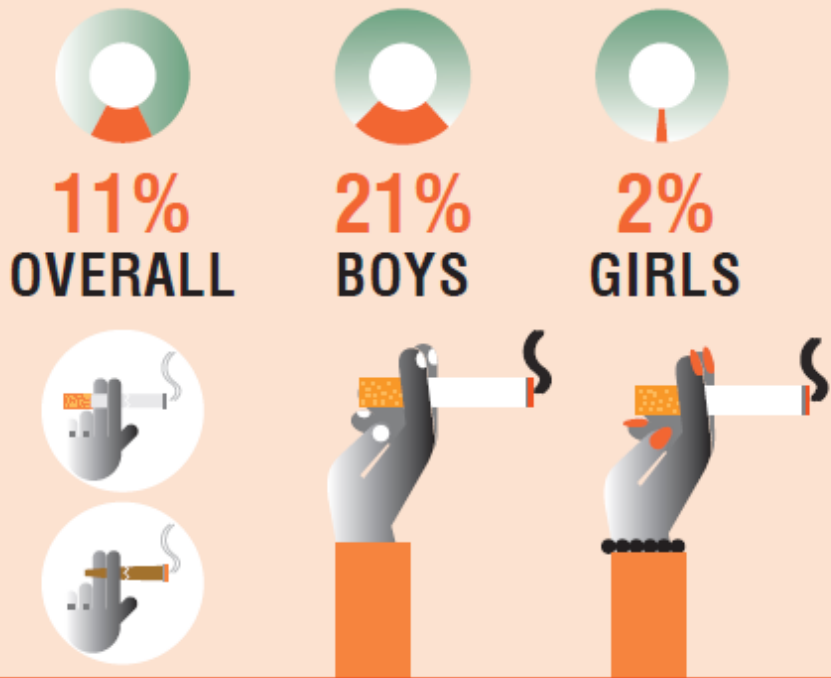
လူငယ်နှင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း

- ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး ထွက်ပစ္စည်းများ ကြော်ငြာခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်လုပ်ငန်းကြီးများမှ အကုန်အကျခံ တာဝန်ယူထောက်ပံ့ ဆောင်ရွက်သော ပြပွဲ၊ ပြိုင်ပွဲများကို ခွင့်မပြုခြင်း၊ စီးကရက်ဈေးတင်ခြင်း၊ ပြည်သူများအား ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို လေးလေးနက်နက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးဟောပြောခြင်း တို့ကြောင့်
- စီးကရက် လုပ်ငန်းရှင်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများသို့ ဈေးကွက်ချဲ့ထွင် လာကြပါသည်။
- (၁၄-၂၄) နှစ်အရွယ် လူငယ်များကို ပိုမိုပစ်မှတ်ထားလာသောကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံရှိ (၁၈)နှစ်မကျော်မီ လူငယ်လေးများပို၍ ဖျက်ဆီးခြင်းခံလာကြရပါသည်။

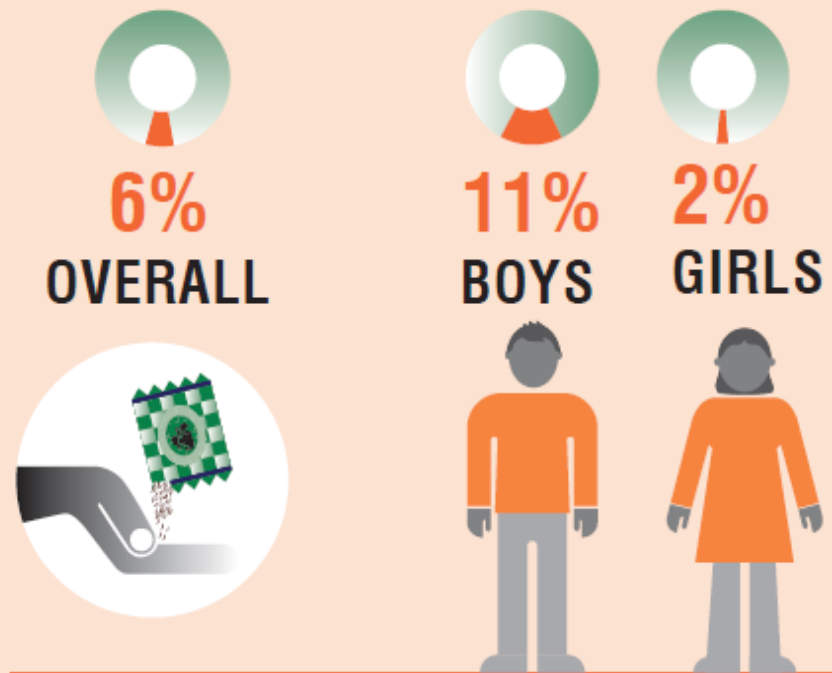


ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုနှုန်း (၁၃-၁၅)နှစ်

TOBACCO USE (smoked)



TOBACCO USE (smokeless)



GYTS

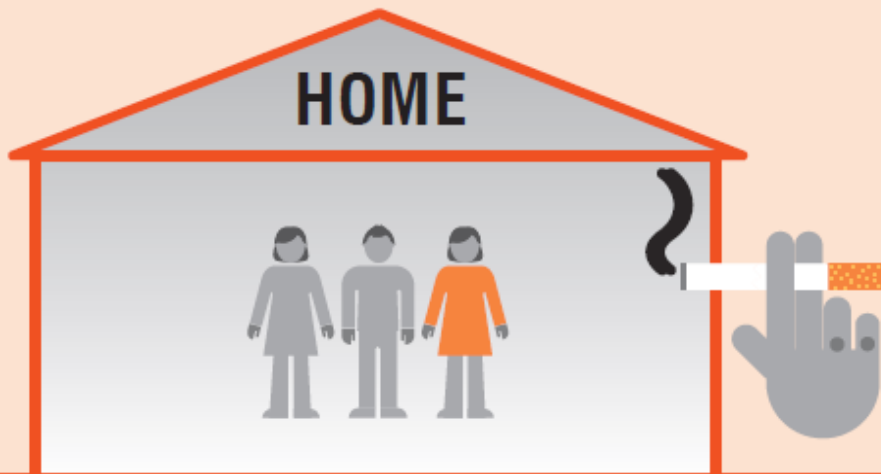
Global Youth Tobacco Survey 2016



တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ ရှူရှိုက်ရမှုနှုန်း(၁၃-၁၅) နှစ်

SECONDHAND SMOKE

1 in 3 students are exposed to **tobacco smoke** at home



3 in 10 students are exposed to **tobacco smoke** inside enclosed public places



GYTS

Global Youth Tobacco Survey 2016



လူငယ်များဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီကြီးများမှ ပံ့ပိုးမှုကို ပိတ်ပင်ခြင်း၊
- အမြတ်ခွန်များစည်းကြပ်ခြင်း၊
- ဆေးလိပ်တန်ဖိုးကို တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ခြင်း၊
- (၁၈)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို ဆေးလိပ်ရောင်းချပေးခြင်းမှာ တားမြစ်ခြင်း၊
- နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းမှု လျှော့ချခြင်း၊
- ဆေးလိပ်ကြော်ငြာများကို တားဆီးခြင်း၊
- ဆေးလိပ်ဆိုးကျိုးများကို အများပြည်သူနှင့် အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်လေးများ နားလည် သဘောပေါက် သိရှိစေရန်၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုဒေါင့်အမျိုးမျိုးမှ ပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျောင်းသားအရွယ် လူငယ်များ လမ်းမှားသို့ မရောက်မိစေရန်နှင့် လမ်းမှန် ရွေးချယ်မိ စေရန် လမ်းညွှန်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်အကြံပေး ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း



ဆေးလိပ်စွဲလမ်းခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

- ဆေးလိပ်ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းကို **ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်** စတင်လေ့ရှိပြီး ၁၀ တလျှောက်တွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားလေ့ရှိပါသည်။
- နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ **သုံးပုံတစ်ပုံသည်** အကူအညီ မယူဘဲ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားလေ့ရှိပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း ဆေးလိပ်ပြန်သောက်
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားသူ၏ (၃%) သာ (၁၂) လ ကျော်သော ရေရှည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို ရရှိနိုင်
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် **ဖြတ်တောက်ရန် ခက်ခဲသော နာတာရှည်စွဲလမ်းစေသည့် ရောဂါ တစ်မျိုး**
- ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် (၁၀) **နှစ်ခန့် သက်တမ်းပိုတို** ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။



ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်စွဲကြလဲ

- နီကိုတင်းသည် အလွန်အမင်းစွဲလမ်းစေသည့်အပြင် သွေးမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိနိုင်သည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ပြန်သောက်သည့် အခါ ခံစားနေရသော နီကိုတင်း စွဲလမ်းမှု ဝေဒနာများကို သက်သာစေသည်။

Effects of Nicotine Withdrawal

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း < ၄၈ နာရီ
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း < ၁ ပတ်
- အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း < ၂ ပတ်
- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာခြင်း < ၂ ပတ်
- စိတ်ကဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း < ၄ ပတ်
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်း
- စားချင်စိတ်မြင့်လာခြင်း < ၁၀ ပတ်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)များမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက် ပစ္စည်းကို ကိုယ်တိုင် နားလည်သိရှိရန်နှင့် အများပြည်သူမှ သိရှိ၍ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အသိပညာပေးခြင်း



ကျေးဇူးတင်ပါသည်