



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်

“ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲနေသူများအား ဖြတ်နိုင်အောင်
ကူညီပေးခြင်း”

သင်ကြားချိန် - ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်



သင်ကြားမည့်အကြောင်းအရာ

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ MPOWER လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန်လိုအပ်သည့်အကြောင်းအရင်း
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ
- ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် သေဆုံးမှုနှုန်းနှစ်ဆပိုမိုစေသည့်အဆိပ်များ
- ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်း
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်
- Counselling on cessation of tobacco use – 5 steps
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း အဆင့်(၅)ဆင့်
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)များမှ ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကွန်ဗန်းရှင်းနှင့် *MPOWER Measures*

- Monitor tobacco use and prevention policies
 - နိုင်ငံများ၏ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ နှင့် မူဝါဒများ၏ ထိရောက်မှုကို စောင့်ကြည့်ဆန်းစစ်ခြင်း
- Protect people from tobacco smoke
 - ပြည်သူလူထုကို ဆေးလိပ်ငွေ့အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- **Offer help to quit tobacco use**
 - ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲနေသူများအား ဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း



“ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲနေသူများအား
ဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း”

*ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန်
လိုအပ်ပါသလား?*



“ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲနေသူများအား ဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း”

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့်

➤ မိသားစုကျန်းမာရေး၊ လူမှုစီးပွား အခြေအနေများကို ထိခိုက်စေသဖြင့်

❖ မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊

❖ မိသားစုဝင်များကသော်လည်းကောင်း

❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆွေမျိုးများကသော်လည်းကောင်း

❖ ပြည်သူလူထုတွင်လည်းကောင်း

➤ ဆေးလိပ်နှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲနေပါက ချက်ချင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊
ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်နေပါက ချက်ချင်း
ဖြတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ပညာပေးတိုက်တွန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

“ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲနေသူများအား ဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း”

- ❖ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်းတို့သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းလောက် အန္တရာယ်မများဟု လွဲမှားစွာမှတ်ယူနေကြပါသည်။
- ❖ အမှန်မှာ ဆေးရွက်ကြီးနှင့်ကွမ်းစားဆေးများတွင် နီကိုတင်းပါဝင်မှု ပိုများသောကြောင့် ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာထဲတွင်ဆေးထည့်စားခြင်း တို့သည် စီးကရက်သောက်ခြင်းထက် လေးဆခန့် ပိုမိုအန္တရာယ်များကြောင်း လေ့လာမှုများအရတွေ့ရှိရပါသည်။
- ❖ ထို့ကြောင့် “ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြစို့” ဟုဆိုရာတွင် ဆေးလိပ်နှင့်စီးကရက်သာမက ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာထဲတွင်ဆေးထည့်စားခြင်းတို့ ဖြတ်တောက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။



ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

- နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသူအားလုံး၏ (၉၀%) သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဆန္ဒသဘောဖြင့်သာဖြတ်ခြင်း
- မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မှီဝဲရန်မလိုဘဲ ဖြတ်နိုင်ခြင်း
- မိမိ၏အတွင်းစိတ်ဆန္ဒမှ အမှန်တကယ်ဖြတ်လိုစိတ်ရှိရန်လိုခြင်း
- ပထမ - ငါဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်
- ဒုတိယ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလွဲမသွေ လိုက်နာ၍ ဖြတ်မည်
- တတိယ - ဖြတ်ပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန် မသောက်မိစေရန်

ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသလဲ

- ❖ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ရရှိလာခြင်း
- ❖ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်
- ❖ ငွေကြေးကုန်ကျမှုများလာခြင်း
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တွန်းအား

အများစုမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ရရှိသော ရောဂါများ ခံစားရပြီး
ကြောက်ရွံ့လာ၍ ဖြတ်ကြပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ လက်ငင်းရလဒ်များ

- ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အဆိပ်များ သန့်စင်လာခြင်း
- Nicotine ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ (၈)နာရီ - ထက်ဝက်လျော့ခြင်း
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် - ၂၄-၄၈ နာရီ - သာမန် ဆေးလိပ် မသောက်သူကဲ့သို့ လျော့နည်းလာခြင်း
- Oxygen ပါဝင်မှုမြင့်တက် - နှလုံးခုန်မှန်လာခြင်း
- ကတ္တရာဓါတ်များရှင်းစပြု၍ အသက်ရှူချောင်လာခြင်း
- အနံ့နှင့် အရသာခံအာရုံများ ကောင်းခြင်း
- သွားဖြူခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းလာခြင်း



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၂။ ကြာရှည်ရလဒ်များ

- အသက်အရွယ်မရွေး ဖြတ်လိုက်သည်နှင့် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး အကျိုးများ ပြန်လည်ရရှိခံစားရခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် ရောဂါရရှိထားသော်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်နှုန်း ထက်ဝက်လျော့နည်းခြင်း
- (၁၅)နှစ်ကြာဖြတ်သူ - ဆေးလိပ်မသောက်ဖူးသူကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ - ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း (၅၀%) လျော့နည်းစေခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်း - အလားတူလျော့နည်းစေခြင်း



စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက်
သေဆုံးမှုနှုန်း ၃ဆ ပိုမို စေသည့် အဆိပ်များ

- **နီကိုတင်း** - စွဲလမ်းစေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊
လေဖြတ်ခြင်း
- **ကတ္တရာ** - အဆုတ်နှင့် လေပြွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ
- **ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်** - ကြွက်သား၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက် တို့ထံ
အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်စွာမရောက်ခြင်း

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း - စီးကရက်သောက်ခြင်းထက် **လေးဆခန့်** အန္တရာယ်ပိုများ (ဆေးရွက်ကြီးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်မှု ပိုမိုများသဖြင့်)
- ကင်ဆာများ - ခံတွင်း၊ မေးရိုး၊ လေပြွန်၊ အစာရေမျိုပြွန်
- သွေးအတွင်းအဆီများစေခြင်း - နှလုံးရောဂါ
- သွားမည်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ခံတွင်း/ပါးစောင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်း

အမျိုးသမီးများအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း
- မြို့ခြင်း (ကလေးမရခြင်း)
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
- အရိုးပွရောဂါ
- နှလုံးနှင့် လေငန်းရောဂါ
- အရွယ်အိုခြင်း
- စောစီးစွာသွေးဆုံးခြင်း
- ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း



အမျိုးသားများအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- အဆုတ်ရောဂါ
- နှလုံးရောဂါ
- ပါးစပ်နှင့် ခံတွင်းရောဂါ
- ကျောက်ကပ်
- ပန်ကရိယ
- ဆီးအိမ်နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ
- ကင်ဆာ
- ပန်းသေပန်းညှိုး



သန္ဓေသားနှင့် ကလေးအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း
- ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း
- မွေးစကလေးသေဆုံးခြင်း
- ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အဆုတ်ပွခြင်း
- နားပြည်ယိုခြင်း
- ရောဂါရလွယ်ခြင်း
- အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း



- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသည် အန္တရာယ်များသာရှိပြီး၊ ကောင်းကျိုးမပေးသည့် အဆိပ်သာဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကုသရခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်ငွေ အသုံးပြုရခြင်း၊ ဝင်ငွေမရှာနိုင်ခြင်း၊ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး ထိခိုက်စေခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများစွာရှိပါသည်။
- ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကို ထိခိုက်စေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကွမ်းတံတွေးများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် လှပသာယာမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို ဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



**Training of Trainer Manual for
Package of Essential Non-communicable Disease
Interventions (PEN)**

2017

Page 50

Annex (12)

Counseling on Cessation of Tobacco Use



Counselling on cessation of tobacco use – 5 steps

- **A1 – ASK**
- **A2 – ADVISE**
- **A3 – ASSESS**
- **A4 – ASSIST**
- **A5 - ARRANGE**



A1 -ASK

Do you use tobacco



No



**Reinforce message that tobacco increases risk of
diseases including heart disease**

A2 -ADVISE

Do you use tobacco

Yes

Advise to quite “a clear and personalized manner”

Tobacco use increases the risk of developing a heart attack, stroke, lung cancers and respiratory diseases

Quitting tobacco use is the one most important thing you can do to protect your heart and health, you have to quit NOW

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ကုန်ကျငွေကို မိသားစုအတွက်
- အစားအစာ
- အဝတ်အထည်
- ပညာရေး
- ကျန်းမာရေး တို့အတွက် ပိုမိုသုံးစွဲနိုင်မည်
- ငွေကြေးကုန်ကျမှု လျော့နည်းသွားမည်

A3 –ASSESS & A4 - ASSIST

Are you willing to make a quit attempt now?

↓
Yes

- ↓
- Assist in preparing a quitting plan
 - Set quit date
 - Inform family and friends, ask for their support
 - Remove cigarette/tobacco, remove objects/ articles that prompt you to smoke
 - Arrange follow up visit



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်စတင်ဖြတ်မည့် **နေ့ရက်ကို ရွေးချယ်** သတ်မှတ်ပါ
- အလုပ်ရှုပ်သောရက်၊ တာဝန်ပိသောရက် မဖြစ်ပါစေနှင့်
- စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ရှိသောနေ့ ဖြစ်ပါစေ
- ထိုနေ့ကို ထူးခြားသော နေ့တစ်နေ့အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ထားပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် **တစ်ရက်အကြိုတွင်** ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊
၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများ အားလုံး သင့်ပတ်ဝန်း
ကျင်မှ ဖယ်ရှားပါ
- သင့်အိမ်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ မော်တော်ကားအတွင်း ဆေးလိပ်ပြာခွက်၊
စီးကရက်အတိုအစများ၊ မီးခြစ်၊ ကွမ်းအစ် စသည်တို့ အားလုံး
ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ပါစေ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်း အကြောင်းများနှင့် ဖြတ်နိုင်ပါက ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးများအားလုံးကို ရေးသား၍ မြင်သာသည့် နေရာတွင်ထားပါ
- သင်၏ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများအား ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက် ကြီးသုံးစွဲမှု ရပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင်ကဲ့သို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့် သူ ရှိ/မရှိ စုံစမ်းပါ။ ဆက်သွယ်၍ တိုင်ပင်ပြောဆိုပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်မသောက်သောနေ့၊ ကွမ်းမစားသောနေ့ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ
- ဖြတ်သောရက်ပေါင်းများလာသည်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်၊ ကွမ်းစားချင်စိတ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါမည်
- ခင်မင်သော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများထံ သွားရောက် လည်ပတ်ပါ
- စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်းနှင့် အခြားဝါသနာပါသည် များ ဆောင်ရွက်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် စားပါ၊ အိပ်ပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ ဆေးလိပ်ပေးလာလျှင်၊ သောက်ရန် တိုက်တွန်းလျှင် ငြင်းဆိုပါ
- မျက်စိပိတ်၊ အသက်မှန်မှန်ရှူ၍ ခေတ္တခဏ နားနေပါ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အတွက် ရရှိလာမည့် ကောင်းကျိုးများကို ရေတွက် ကြည့်ပါ၊ ချရေးကြည့်ပါ၊ မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းအားပေးပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်စဉ် သတိပြုရန်
အချက်များ
(အကြံပေးရန်အချက်များ)

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ခံစားမှု၊ ဝေဒနာများ

- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်ခြင်း
- တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ကဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နေ့ညမှားခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ဝလာနိုင်းခြင်း

၎င်းဝေဒနာများသည် (၂-၃)ပတ်ကြာတွင် ပြေပျောက်သွားပါမည်



မိမိစိတ်မှ ကြံကြံခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုအချက်

- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်း ပြန်ထုတ်ပါ။
၅ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ
- သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနှင့် ထိုင်ပါ။ မျက်စိပိတ်၍
စိတ်ကို လျှော့ချပါ
- “ငါဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရမည်” ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြောကြားပါ။
ယုံကြည်မှုရှိပါစေ
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မိတ်
ဆွေများနှင့် ဖုန်းပြောခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ စကားစမည်ပြောပါ



မိမိစိတ်မှ ကြံကြံခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုအချက်

- ပီကော၊ နေကြာစေ့၊ သစ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို အပျင်းပြေ ဝါးပါ
- ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ ပိုမိုသောက်သုံးပါ
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေနိုင် သည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် မတိုးအောင် ထိန်းထား နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်



A3 –ASSESS & A4 - ASSIST

Are you willing to make a quit attempt now?



No



- **Promote motivation to quit**
- **Provide information on health hazards of tobacco and give leaflet to the patient**

A5 –ARRANGE

- At follow-up visit
- Congratulate success and reinforce
- If patient has relapsed, consider more intensive follow up and support from family

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

- သင့်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခံစားချက်များ ကွယ်ပျောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်
- ဘဝသစ် စတင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများနှင့် အတူရှိနေစဉ်
 - အလုပ်နားနေစဉ်
 - နံနက်စောစော ရေအိမ်အသုံးပြုစဉ်
 - ယာဉ်မောင်းပြီးနားနေစဉ်
 - အလုပ်ပင်ပန်းလျှင်
 - မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေ အငြင်းပွားမှုများ
 - အထီးကျန်စိတ်
- စသည်တို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်လိုသောဆန္ဒဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်



သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ

သင့်စိတ်ကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ

သင့်ကိုယ်သင် နားလည်လာလျှင် ဆေးလိပ်ပြန် မသောက်ရန်၊
ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းမစားရန် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း
ထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- ပြန်လည်သောက်မိပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း မအောင်မြင်တော့ဟု မယူဆပါနှင့်
- ယခုတစ်ကြိမ် ပြန်သောက်ခြင်းကို နမူနာယူပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မသောက်မိရန် ကြိုးစားပါ
- သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် မည်မျှ အားထုတ်ခဲ့ရကြောင်း ပြန်သုံးသပ်ပါ
- တစ်ကြိမ်မျှ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်မိရုံနှင့် အားမလျော့သင့်ပါ
- သင်၏ အားထုတ်မှုများ အလဟဿ မဖြစ်ပါစေနှင့်



ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြောင်း သေချာစွာပြန်လည်သုံးသပ်ပါ
- နားလည်အောင်စဉ်းစားပြီး ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းရှာပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်သူ မြောက်များစွာရှိပါသည်
- အခြားသူများကဲ့သို့ သင်လည်း လုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး အချိန်မတိုင်မီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အသက် ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်မည်ကို သင် လိုလားမည်မဟုတ်ပါ
- ထိုသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ ကွမ်းဖြတ်ရန် သင့်အနေနှင့် တိုက်တွန်းပါ။ အကူအညီပေးပါ။ အမြဲရှောင်ရှားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါ
- သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစောင်၊ အခြားပစ္စည်းများ လေ့လာနိုင်ရန် ရှာဖွေပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်ဆိုပါက အကူအညီပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- အားလပ်ချိန် နည်းနေပါစေ
- သရေစာမုန့်များ၊ အဖျော်ရည်များ မကြာခဏ သောက်သုံးရန် တိုက်တွန်းပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် ခံစားရမှုများ ဖြစ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးပါ
- ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူနှင့် မတွေ့မိအောင် ရှောင်ရန် အကြံပေးပါ။ အရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါ၊ ချီးမွမ်းပါ၊ လိုလားနှစ်သက်ကြောင်း အမှုအရာပြပါ
- ရှုံ့ချခြင်းရှောင်ပါ၊ နားလည်မှုနှင့် အကူအညီပေးပါ၊ တိုက်တွန်းပါ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းဖြတ်ခြင်းတို့ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်
- သို့ရာတွင် **အချိန်ပေးရမည်** ဆိုသည်ကို စွဲမြဲစွာမှတ်ထားပါ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

ပထမ - ငါဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်

ဒုတိယ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလွဲမသွေ လိုက်နာ၍
ဖြတ်မည်

တတိယ - ဖြတ်ပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန်
မသောက်မိစေရန်



Counselling on cessation of tobacco use – 5 steps

- A1 – ASK** ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုအလေ့အကျင့်ကို
မေးမြန်းပါ
- A2 – ADVISE** ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံပြုပါ
- A3 – ASSESS** ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုခြင်းကို ဆန်းစစ်ပါ
- A4 – ASSIST** ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန် လိုအပ်သလို ကူညီပါ
- A5 – ARRANGE** ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန် အဖြစ်နိုင်ဆုံးနည်း
လမ်းကို စီစဉ်ပေးပါ

4 Rs

- RELEVANCE -** ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်
မည်မျှပတ်သက်ကြောင်း ပညာပေးပါ
- RISK-** ဆေးလိပ်၏ အန္တရာယ်ကို ရှင်းပြပါ
- REWARD-** ဆေးလိပ်ဖြတ်၍ ရမည့် အကျိုးကို ရှင်းပြပါ
- REPETITION-** ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ပညာပေးခြင်းကို
အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)များမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအန္တရာယ်ကို အသိ ပညာ ပေးခြင်း
- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဖြစ်သည့် သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ နာတာရှည်အဆုတ်၊ တီဘီ စသည့်ရောဂါများ ခံစား နေရ သည့် လူနာများကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ပညာပေးခြင်း
- ဆေးလိပ်ကွမ်းဖြတ်လိုသူများကို ဤသင်ခန်းစာပါ အဆင့်များအတိုင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာ ပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)များမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိဒေသအတွင်း ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစားသုံးသူများ စာရင်းသိရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပညာပေးခဲ့သည့် အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း



ကျေးဇူးတင်ပါသည်