



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

Reorientation for PHS II တွင်သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ	<p>၁။ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ)</p> <p>၂။ရင်သားကင်ဆာ (၁နာရီ၃၀မိနစ်)</p> <p>၃။သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀မိနစ်)</p> <p>၄။ခံတွင်းကင်ဆာ (၁နာရီ)</p> <p>၅။ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)</p> <p>အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)</p>	(၆)နာရီ



ကင်ဆာရောဂါ ပညာပေးခြင်း



ဆေးလိပ်နှင့်နှိုးနှယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- အဆုတ်ကင်ဆာ
- ခံတွင်းကင်ဆာ
- ပါးစောင်ကင်ဆာ
- နှာခေါင်းကင်ဆာ
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

အရက်နှင့် နှိုးနှယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- နှာခေါင်းအနောက် ကင်ဆာ
- အသံအိုးကင်ဆာ
- ရင်သားကင်ဆာ
- အစာလမ်းကြောင်း ကင်ဆာ
- ပန်ကရိယကင်ဆာ
- အသည်းကင်ဆာ

အဝလွန်ခြင်းနှင့် နှိုးနှယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- အူမကြီးကင်ဆာ
- ရင်သားကင်ဆာ
- သားအိမ်ကင်ဆာ
- ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ
- ပန်ခရိရပ်စ်ကင်ဆာ
- သည်းခြေအိတ်ကင်ဆာ
- အသည်းကင်ဆာ
- အစာအိမ်ကင်ဆာ



အစားအသောက်နှင့် နှိုးနွယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- အသည်းကင်ဆာ
- အူမကြီးကင်ဆာ
- အစာအိမ်ကင်ဆာ
- နှာခေါင်းအနောက် ကင်ဆာ

ကင်ဆာမဖြစ်ရန် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်

- အဝမလွန်ပါစေနှင့်။
- အဆီနှင့် ဆီများ လျှော့စားပါ (တိရိစ္ဆာန်နှင့် အသီးအနှံမှရသော ဆီများအားလုံး အကျုံးဝင်သည်)။
- အမျှင်များသော အသီးအနှံအရွက်နှင့် ဆတ်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းများ စားရန်။
- ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါသော အရွက်များ စားရန်။
- ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါသော အချိုအချဉ်ဓာတ်ရှိသော အသီးများစားရန်။
- ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီစိမ်းထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကညွတ်များ စားရန်။
- ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သေစာ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ရန်။
- ဆားဖြင့် စီမံထားသော အစာများ၊ ကြပ်တင်ထားသော အစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစာများနှင့် အချဉ်သနပ်များ အလွန်အကျွံ စားခြင်းမှ ရှောင်ရန်။ (ဥပမာ ငါးခြောက်၊ ဝက်အူချောင်းနှင့် သနပ်များ။)
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ရန်။
- (၂)ပါတ်ထက်ကျော်ပြီး သာမန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လျှင် တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသရန်။



စောစောတွေ့နိုင်သည့် ကင်ဆာရောဂါ (သံသယ)လက္ခဏာရပ်များ

- အမျိုးသမီးများတွင် အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ အခြားအရည်များ ဆင်းခြင်း။
- လည်ပင်း၊ ဂျိုင်း၊ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်၊ အခဲတွေ့ရှိခြင်း။
- ပျောက်သင့်သည့် အချိန်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများ။
- ဝမ်း/ ဆီးသွားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- ကြာရှည်စွာ အသံဝင်ခြင်း၊ အမြဲမပြတ် ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေသလို၊ မစားချင်သလို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ကိုယ်ပေါ်ရှိမဲ့ (သို့) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ရောဂါစောစီးစွာတွေ့ရှိရန်စစ်သပ်ခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းဖို့ ကလာပ်စည်းများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (PAP Smear)ဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။



ဖိုးဖိုးကလာပ်စည်း



ကင်ဆာဖြစ်နေသောကလာပ်စည်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ သိကောင်းစရာ



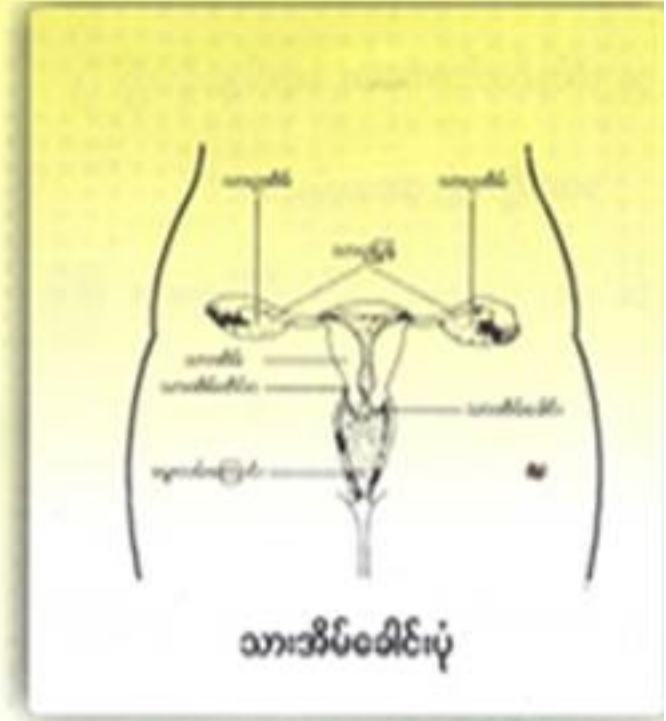
(PAP Smear) ယူပုံ

အသက် (၃၀) နှစ်နှင့် အသက် (၄၉) နှစ် အကြား လိင်ဆက်ဆံမှု ဖို့သူတိုင်း တနှစ်တကြိမ် (၃) နှစ်ဆက်တိုက် စစ်ဆေး၍ ရောဂါ မရှိပါက နောက်ပိုင်း (၅) နှစ်တကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုတွင် သံသယ ဖို့သူများကို သားအိမ်ခေါင်း အား မှန်ဘီလူးတပ်ထားသော မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ခြင်း (Colposcopy) ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ မသက်သာသော သားအိမ်ခေါင်းမှ အသားစ (Biopsy) ယူပြီး မှန်ဘီလူးဖြင့် စစ်ဆေးရပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ကကွယ်နိုင်သည်။

ကင်ဆာမဖြစ်မီအဆင့်ကို စောစီးစွာသိ၍ ကုသလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖွတ်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု
Cancer Control Project



သားအိမ်ခေါင်းပုံ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများနှင့်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများ	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရောဂါလက္ခဏာများ	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ရန်
<ul style="list-style-type: none"> ၁။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုဖူးသူ အမျိုးသမီးများ။ ၂။ လိင်ဆက်ဆံဘက် များသူ။ ၃။ လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများရှိသည့် ယောက်ျားနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူ။ ၄။ သန္ဓေတားဆေးမှုများ ကြာရှည်မှီဝဲသူများ။ ၅။ သားသမီးများ မွေးဖူးသူများ။ ၆။ ဆေးလိပ်သောက်သော အမျိုးသမီးများ။ ၇။ မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းတွင် ကြွက်နီများ ပေါက်ခြင်း (HPV) ၊ ရေယုံပေါက်ခြင်း (HSV)။ ၈။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် မိန်းမကိုယ် သန့်ရှင်းရေး မကောင်းသူများ။ ၉။ ပိုက်တာမင်အေနှင့်စီ ချို့တဲ့သူများ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ၁။ အဖြူဆင်းခြင်း။ ၂။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း။ ၃။ ဆီးစပ်နှင့်ခါး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။ ၄။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပြီးပါက သွေးဆင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း။ ၅။ ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း (ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ၁။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် အိမ်ထောင်မပြုရန်၊ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရန်။ ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရန်။ ၃။ အိမ်ထောင်ဘက်မများရန်၊ လိင်ဆက်ဆံဘက် မများရန်။ ၄။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်။ ၅။ စားသုံးသော အစားအစာတွင် ပီတာမင်အေ၊ ပီတာမင်စီ နှင့် အခြားပီတာမင် ချို့တဲ့မှုမရှိအောင် စားသုံးရန်။

ကင်ဆာရောဂါတို့၏မျှော်လင့်ချက်

Cancer Control Project

(အခမဲ့ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ခံတွင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ရန်

- ၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- ၂။ ကွမ်းမစားရန်
- ၃။ ဆေးမဝံ့ရန်
- ၄။ အရက်မသောက်ရန်
- ၅။ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရန်



ခံတွင်းကင်ဆာ ကုသရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ခွဲစိတ်၍ကုသခြင်း
- ၂။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသခြင်း
- ၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ကုသခြင်း

ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်
Cancer Control Project

(အ = ချေ နှုတ် ခြင်း ဖြစ်ပါသည်)

ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

Facts About Oral Cancer

Care for Self-care




သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်စင်ခြင်းဖြင့်
ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ပါ

ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ


FACTS ABOUT ORAL CANCER	CARE FOR SELF-CARE
<p>ခံတွင်းတွင်ဖြစ်တတ်သော ကင်ဆာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ၁။ လျှာကင်ဆာ ၂။ လျှာအောက်ကင်ဆာ ၃။ နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ ၄။ ပါးစောင်ကင်ဆာ ၅။ သွားဖုံးကင်ဆာ ၆။ အာသီးကင်ဆာ ၇။ အာခေါင်ကင်ဆာ 	<p>ခံတွင်းကင်ဆာ ရောဂါလက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ၁။ ပါးစပ်တွင်ကျက်ခဲ့သောအနာ ၂။ လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာနာနေခြင်း ၃။ ပါးစပ်ထဲမှသွေးထွက်ခြင်း ၄။ လျှာ၊ ပါးယောင်ခြင်း ၅။ နားကိုက်ခြင်း ၆။ လည်ပင်းတွင် အကြိတ်စမ်းမိခြင်း ၇။ ပါးစပ်မဟနိုင်ခြင်း ၈။ အစာမျိုရန်ခက်ခဲခြင်း
	<p>ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းအရာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၂။ ကွမ်းစားခြင်း ၃။ ကွမ်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း ၄။ အရက်သောက်ခြင်း ၅။ ချွန်ထက်သောသွားများနှင့် အစဉ်အမြဲထိခိုက်နေခြင်း ၆။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း ၇။ ဗိုက်တာမင်အေနှင့်စီ ချို့တဲ့ခြင်း
	
C A N C E R	C O N T R O L P R O J E C T

ရင်သားကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ


၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှုရှိမရှိ




၆။ ရင်သားနှစ်ဘက်အရွယ်ပမာဏမတူညီခြင်း




၇။ လက်မောင်းယောင်နေခြင်းရှိမရှိ



၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ-မရှိ



၉။ လည်ပင်းနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွင် အကြိတ်အဖု ရှိ-မရှိ



၁။ ရင်သားခါတ်မှန်နိုက်ခြင်း (Mammogram) အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများ စမ်းသပ်သင့်သည်။ သံသယရှိဘယ်အကြိတ်အဖု တွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။

၂။ ရောဂါရှာဖွေရန် သက်ဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းသူမှ အောက်ပါအချက်များ ပြုလုပ်ပါမည်။

၁။ စမ်းသပ်ခြင်း (Examination)

၂။ ရင်သားခါတ်မှန်နိုက်ခြင်း (Mammogram)

၃။ ရင်သားကိုတီဗွီဓါတ်မှန်နိုက်ခြင်း (Ultrasound)

၄။ ရင်သားရိုက်ကြိတ်ကို အပ်နစ်စုတ်ကြည့်ခြင်း (FNAC)

၅။ အသားယူ၍ စစ်ဆေးခြင်း (Biopsy)

၆။ ကုသမှုမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်မှု အမျိုးအစား၊ အရွယ်ပမာဏ၊ ပြန့်နှံ့မှု အနေအထား စသည်တို့ပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

ကုသခြင်း

၁။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း။

၂။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း။

၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း။

၄။ ဟော်မုန်းနှင့် ကုသခြင်း။

ရင်သားကင်ဆာ သိကောင်းစရာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီး များ၌ ခုတိယ အမြစ်အများဆုံး ကင်ဆာ ဖြစ်ပါသည်။
- ရင်သားတွင် အကြိတ်အဖုတွေ့ရှိရင် ကင်ဆာ မဟုတ်ပါ။
- ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေတွင် နာကျင်မှုမရှိပါ။

ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်

ရင်းအကြိတ် များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ပြန့်နှံ့ခြင်း မပြုပါ။

အသက်အန္တရာယ်မရှိပါ။

ကင်ဆာစရာဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်

Cancer Control Project

အခမဲ့ ပြန့်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာအကြိတ်

ရင်သားကင်ဆာအကြိတ်

နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသို့ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ သွေးကြော၊ သားရဲရည်ကြောများမှ တဆင့် တဖြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စောစီးစွာ သိရှိ ထုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

(က) မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ခြင်း

ရာသီလာပြီးသည့် အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။ တစ်လ တကြိမ် မှန်မှန်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်အပူပေါ်လာပါက ချက်ချင်း သိရှိနိုင်မည်။ ရာသီမမှန်သော အချိန်သမီးများ လစဉ် ရက်စလက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန် စမ်းသပ်ရမည်။

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ အိပ်လျှက် ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။

၁။ အိပ်လျှက်အနေအထားဖြင့် စမ်းမည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကို စမ်းရန် ယာဘက် ပုခုံးခေါက်တွင် ခေါင်းအုံးတလုံးထား၍ ယာဘက် လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ ပြောက်ထားပြီး



ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သားစမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတလုံး ထား၍ ဝဲဘက် လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ ပြောက်ထားပြီး ယာဘက် လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

၂။ စမ်းသပ်သော အခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလေး၊ လယ်သွကြွယ် (၃)ချောင်း ဖြင့် စမ်းပါ။



၃။ သေသေချာချာစိ၍ စမ်းပါ။



၄။ ပုံတွင်များဖြင့် ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားကို နှစ်ဘက်လှ လှည့်ဝတ်၍ စမ်းရပါမည်။



၅။ ညပ်ဖိစိအပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင်/ ဂိုဏ်းကို လည်း စမ်းရပါမည်။



၆။ မှန်ဓမ္မတွင် မိမိ ရင်သား၌ အရေပြား ချိတ်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း အနေအထား အရောင် ပြောင်းလဲခြင်း၊ လောင်ယမ်းခြင်း၊ နို့မရှိ ကြည့်စွဲစစ်ဆေး ပါ။



ထိုသို့ကြည့်စွဲရာ၌

၁။ ရင်သားနှစ်ဘက် အနိမ့် အမြင့်မတူခြင်း။



၂။ ရင်သားပေါ်၌ အရေပြား ချိတ်ဝင်နေခြင်း။



၃။ ရင်သားတွင် ပြင်သေ သော အပူအကြိတ်ရှိမရှိ



၄။ နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ရှိမရှိ



အဆုတ်ကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

အမွန်အမွှားနှင့်ရောဂါပိုးများကို ပြင်ပသို့ မထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ဆေးလိပ်အမြဲသောက်သောသူသည် အမွှေးများကို ထုတ်ရန် မကြာခဏ ချောင်းဆိုးပါသည်။ အလွန်အမင်းချောင်းဆိုးသောကြောင့် အဆုတ်၏ လေအိတ်ကလေးများ ပျက်စီးပြီး ကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာစေပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်ပါ

➤ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် (၁၀)နှစ်မှ အနှစ်(၂၀) ကြာတတ်၍ လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတွင် အများအားဖြင့် တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ ကလပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်မှပွားများသဖြင့် အကြိတ်အဖု ဖြစ်လာသည်။ ကင်ဆာကလပ်စည်းများ တခြားဓန္ဒာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ လျှင်မြန်စွာ ပြန့် သွားတတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆုတ်တွင် သွေးကြောနှင့် သားငရည်ကြောများ၊ များပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သားငရည်ကြောမှ ပြန့် လျှင် အကြိတ်များကြီးလာ၍ သွေးကြောမှ ပြန့် လျှင်အသံ၊ အရိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် အခြားအဆုတ်ဘက်သို့ ပြန့် သွားနိုင်ပါသည်။

☞ အဆုတ်ကင်ဆာခြေစစ်ခရုနီ အသံကား၊ဆုံ၊ကာတွန်းနည်း၊ဌာဆေးလိပ်ခုံ၊ ဓမ္မဇာတ်ရုနီဝါဒီခြေစစ်သည်။
☞ လင်လည် ခေးလိပ်ခေးလိပ်ခေးလည်ခြေစစ်ဝါဒ လေစုဝင်ခြေစစ်ခုံဝါဒ။

အဆုတ်ကင်ဆာကိုမည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်ပါလဲ

- ၁။ ရောဂါ ရာဇဝင်မေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း။
- ၂။ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။
- ၃။ သလိပ်ကို စစ်ဆေးခြင်း။
- ၄။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲ မှန်ပြောင်းထည့်၍ ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ခြင်း။ နှာခေါင်း(သို့)ပါးစပ်မှ နေပြေးမှန်ပြောင်းကို လေပြွန်မကြီးမှ တဆင့် လေပြွန် လေးများထဲသို့ ထည့်ပြီး ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။ အသားစယူနိုင်ပါသည်။ အသားစကို မှန်ဘီ လူးဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိ နိုင်သည်။
- ၅။ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း(CT Scan)။
- ၆။ လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း ပုံဖော်စက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း (MRI)

ကုသရန်နည်းလမ်းများ

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

ကင်ဆာစရာဂါတိုက်ပျက်စေရန်စီမံဈာန်
Cancer Control Project
အခမဲ့ ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ သိကောင်းစရာ

- အဆုတ်ကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ၌ အဖြစ် အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများတွင် တတိယအများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်သည်။
- ကင်ဆာဖြင့်သေဆုံးသူ(၅)ယောက်တွင် (၁)ယောက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၏ (၈၅%)မှာဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သောသူသည် မသောက်သောသူထက် (၁၅)ဆမှ (၂၅)ဆ ပို၍ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် ပါက (၁၀)နှစ်မှ (၁၅)နှစ် ကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာမှာ (၂)ဆသို့ ကျဆင်းသွားပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အရေးကြီးဆုံးအကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆုတ် ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသူအားလုံး၏(၉၀)% မှာ ဆေးလိပ်သောက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ် သောက်သည့် အလေ့အကျင့် ကြာရှည်ခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်သည့် အရေအတွက်များခြင်း၊ သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်တွင် ကတ္တရာနှင့် နီကိုတင်းများခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေသည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်း ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ စက်မှုလုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်များ အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်မှု၊ ဓာတ်ပစ္စည်း၊ ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့ ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ ပိုမိုများပြား စေပါသည်။ ဥပမာ-မီးခံပြားအမှုန့် (Asbestos)၊ ကျောက်မီးသွေး ဓာတ်ငွေ့ (Coal gas)၊ ကရိုမီတ် (Chromates)၊ နီကယ်(Nickel)၊ အာစင်းနစ် (Arsenic)၊ ဗီနိုင်းကလိုရိုက် (Vinyl chloride)၊ မတ်စတတ် ဓာတ်ငွေ့ (Mustard gas)၊ ဓာတ်ရောင် ခြည်ထွက် ပစ္စည်းများ တူးဖော်ခြင်း၊ မီးခံပြားမှုန့်နှင့် ထိတွေ့သူများ သည် ဆေးလိပ်သောက်သော အလေ့ အကျင့်ရှိပါက အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ရန် အလေးပေါင်း (၆၀)ပိုမို ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ (Passive Smoking) မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ မိမိခင်ပွန်းများ သောက်သောဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော အမျိုး သမီး များမှာ (၄၅)%အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာ ရှိသည်။

၄။ အဆုတ်တီဘီဖြစ်ပွားသူများ

ယခင်ကအဆုတ်တွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် အမာရွတ်များကျန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတီဘီအမာရွတ်များမှ ကာလကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင် ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ၏ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ၁။ အဆုတ်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း။
- ၂။ အသက်ရှူမဝခြင်း။
သင်သည်အဆုတ်မပြတ်ချောင်းဆိုးနေပြီး၊ ကုသ၍ မပျောက်ပါက ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရှိကြည့်ပါ။ အထူး သဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေလျှင်
- ၃။ သလိပ်ထဲတွင် သွေးစများပါခြင်း။
- ၄။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ၅။ မကြာခဏအဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ် အလေးချိန်ကျခြင်း။
- ၆။ အဆုတ်ကင်ဆာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တခြားအစိတ် အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိပါက ၎င်းရောက်ရှိသည့် နေရာအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြပါသည်။ ဥပမာ-အကြိတ်များသို့ ရောက်လျှင် အကြိတ်များ ကြီးနေခြင်း၊ အသံသို့ ရောက်လျှင် အသံကြီးနေခြင်း။

ရောဂါကင်းသောအဆုတ်

➡ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူသောအခါ လေသည်လည်ချောင်း လေပြွန်မကြီးနှင့် ဝဲယာလေပြွန်များမှ အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်သွားပါသည်။ ရှူသွင်းလိုက်သော လေမှ အောက်စီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးပြုပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ပြန်ထုတ်လိုက်ပါသည်။

သာမန်အဆုတ်တွင် အထက်ပါလုပ်ငန်းလုပ်နိုင်သော လေအိတ်ကလေးများ သန်းပေါင်း(၃၀၀)ခန့် ရှိပါသည်။

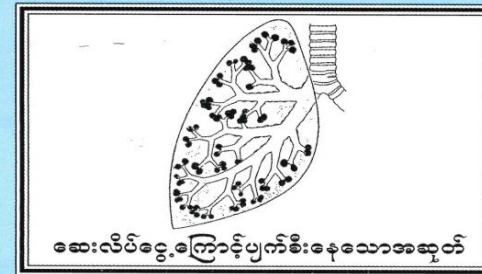


ရောဂါကင်းသောအဆုတ်

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း လေပြွန်များရှိကလပ်စည်းများမှ ထုတ်သော အခွံများသည် ပြင်ပမှ ဝင်လာသည့်အမှု အမှားများကို ဖမ်းယူထားပါသည်။ လေပြွန်များရှိ အလွန်သေးငယ်သော အမွှေးအမျှင်များက အခွံများကို ပြင်ပသို့ တွန်းပို့ပြီး ထွက်သွားစေပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့်ပျက်စီးနေသောအဆုတ်

➡ ဆေးလိပ်အမြဲသောက်လျှင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌ အခွံများ ပိုမိုထွက်စေပါသည်။ အခွံများ အလွန် အမင်းထွက်သဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ သေးငယ် သော အမွှေးအမျှင်များပျက်စီးပြီး ပြင်ပမှ ဝင်လာသည့်



ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့်ပျက်စီးနေသောအဆုတ်

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

- ကင်ဆာရောဂါသံသယလူနာများ စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်
- ကင်ဆာရောဂါသံသယလူနာများအား အထက်အဆင့်သို့ လွှဲပြောင်းရန်
- ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီအားဖြည့်ရန်
- ကင်ဆာရောဂါ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

