သတိပြုလိုက်နာရန်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ကိုအစမပြုပါနှင့်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းထိခိုက်စေသဖြင့်လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။

ကလေးငယ်များအနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကလေးများတွင် မကောင်းသည့်အမူအကျင့်များ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

သင်နှင့် သင့်မိသားစု ရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေရန် ဆေးလိပ်၊ စီးကရက် အမျိုးမျိုးနှင့် ကွမ်းယာ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက် ကင်းစင်မှ ရောဂါဘယ ကင်းဝေးရ

Towards Tobacco Free Myanmar

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့်
မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲတို့
ပူးပေါင်း ထုတ်ဝေသည်။

(၂၀၂၀၊ ဖေဖော်ဝါရီလ)

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်

- ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ကတ္တရာ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ ဘင်ဇင်း၊ အမိုးနီးယား အပါအဝင် ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်း (၄၀၀၀) ကျော်ပါဝင်ပါသည်။
- ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသော အာနိသင်ရှိသည်။
- ၎င်းအာနိသင်ကြောင့် စတင် စမ်းသပ်ကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရ မနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြပါသည်။

ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း၊

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့်

လူတို့၏ အသက်ကို သေစေနိုင်သည်အထိ

အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် –

- ခံတွင်းကင်ဆာ
- လည်ချောင်းကင်ဆာ
- အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း
- သွေးကြောပိတ်ခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍လေဖြတ်ခြင်း
- အဆုတ်ပွရောဂါ
- ပြင်းထန်သည့်သွေးတိုးရောဂါ
- ခြေပုပ်၊ လက်ပုပ်ရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ

လည်ချောင်းကင်ဆာ

ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ

အဆုတ်ကင်ဆာ

အဆိုပါရောဂါများအပြင် –

အမျိုးသားများတွင်

- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ပန်းသေ၊ ပန်းညိုးရောဂါရခြင်း
- အိမ်ထောင်ရေးသုခအပြည့်အဝ မခံစားနိုင်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးများဆေးလိပ်သောက်လျှင် – သူတစ်ပါးဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရလျှင် –

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း
- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားခြင်း
- မွေးရာပါကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းသည့် ကလေး မွေးဖွားခြင်း
- မွေးစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များသည် မွေးကင်းစကလေးများနှင့် လသားကလေးငယ်များတွင် –

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါနှင့်
- နားပြည်ယိုခြင်း မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်။