

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေး (သင်ကြားချိန်စုစုပေါင်း ၆ နာရီ)

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့်အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန်စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး	၁။ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ)  ၂။ရင်သားကင်ဆာ (၁နာရီ၃၀မိနစ်)  ၃။သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀မိနစ်)  ၄။ခံတွင်းကင်ဆာ (၁နာရီ)  ၅။ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)  အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)	(၆)နာရီ

ကင်ဆာဆိုသည်မှာ

- လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အသေးငယ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းများမှာ ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြသည်
- ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်း အသေးငယ်ဆုံး ဆဲလ်များမှ စတင်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန် ဆဲလ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ပွားများလာမှု၊ သေဆုံးမှုများကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် စနစ်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်

သို့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူမမှန်သော ဆဲလ်များ ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့စွာ ပွားများလာခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ကင်ဆာအကျိတ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကင်ဆာအကျိတ် (၂) မျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်

(၁) ပြန်ရည်ကျိတ်များတွင် စတင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော အကျိတ်

(၂) ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင် ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါမှ လာသောအကျိတ်

ယင်း (၂) မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ၎င်းအကျိတ်မှ အသားစ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

### ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်း

- ကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားလာသောအခါ အနီးအနားရှိ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။
- ထို့အပြင် ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်၊ အရိုးစသည့် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။
- ဝမ်းတွင်းအမြွေးပါး မှတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းခေါင်းသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းတို့ ရှိနိုင်ပါသည်။

### မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များဆုံး ကင်ဆာများ

#### အမျိုးသားများ

၁။ အဆုတ်ကင်ဆာ

၂။ အသည်းကင်ဆာ

၃။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ

၄။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကင်ဆာ

#### အမျိုးသမီးများ

၁။ ရင်သားကင်ဆာ

၂။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

၃။ အဆုတ်ကင်ဆာ

၄။ အစာအိမ်ကင်ဆာ

၅။ အူမကြီးနှင့် အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာ

## ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျ အကြောင်းအရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- အဝလွန်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါပိုးများ (ဥပမာ- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)
- အစားအသောက်များ (ဥပမာ - ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသော အစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ)
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- ဟော်မုန်းဆေးများ) ကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်း
- အသက်ငယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်း

## ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အချက်များကို လေ့လာရှောင်ရှား၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အသည်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
  - ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကင်ဆာ ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
  - ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ကွမ်းစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ (ဥပမာ - ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊

ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ၊ အသံအိုးကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ကို ကာကွယ် နိုင် ပါသည်။)

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစာများနှင့် အချဉ်၊ သနပ်များ (အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ) အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း။
- ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း။
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် မျက်လုံး အကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း။
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

#### ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသော လက္ခဏာများ

- အမျိုးသမီးများတွင် အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း။
- လည်ပင်း၊ ဂျိုင်း၊ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်၊ အခဲတွေ့ရှိခြင်း။
- ပျောက်သင့်သည့် အချိန်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများ။
- ဝမ်း/ ဆီးသွားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲလာခြင်း။
- ကြာရှည်စွာအသံဝင်ခြင်း၊ အမြဲမပြတ်ချောင်းဆိုးလာခြင်း။
- အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေသလို၊ မစားချင်သလို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။
- ကိုယ်ပေါ်ရှိမှဲ့ (သို့) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်အဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားပြီ ဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီး လိုအပ်သည် များကို ဆက် လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ကင်ဆာရောဂါကို ကုသခြင်း

- အချို့ကင်ဆာရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီ ထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါအဆင့်လွန်မှ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းရန် မလွယ်ပါ။
- ဆေးမြီးတိုများနှင့် မကုသသင့်ပါ။

## ရင်သားကင်ဆာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ ဒုတိယ အဖြစ်များဆုံး ကင်ဆာဖြစ်ပါသည်။
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဖုတွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်စတွင် နာကျင်မှု မရှိပါ။

## ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကျိတ်

- ၎င်း အကျိတ်များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း မပြုပါ။
- အသက် အန္တရာယ် မရှိပါ။

## ရင်သားကင်ဆာအကျိတ်

- နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- သွေးကြော၊ ပြန်ရည်ကြောများမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိ သွားနိုင်သည်။
- အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။
- စောစီးစွာ သိရှိကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာများ၌ ရင်သားကင်ဆာဟုသံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ ပေး ခြင်းပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက်

၁။ ရင်သားကင်ဆာသံသယဖြစ်စေသော လက္ခဏာများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။

၂။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ပြန်စမ်းသပ်နိုင်ရမည်။

၃။ လက္ခဏာပေါ်မူတည်၍ ညွှန်းပို့သင့်သူများကို ညွှန်းပို့ပေးတတ်ရမည်။

၄။ အမျိုးသမီးများ မိမိရင်သား၌ အကြိတ်ရှိ/မရှိကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်တတ်စေရန်  
အတွက် သင်ကြားပေးနိုင်ရမည်။

အမျိုးသမီးများတွင်အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အခြေအနေများသည်  
ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

- (က) ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ရင်သားပုံစံနှင့် အပျော့အမာ ပြောင်းလဲခြင်း။
- (ခ) ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်)မာလာပြီးကပ်နေခြင်း။
- (ဂ) အခြားသောရင်သားပြဿနာများ
- ရင်သားအရေပြား၌ ဝဲနင်းခွံကဲ့သို့ထူလာခြင်း၊
- နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ ပြောင်တင်းခြင်း
- ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း၊
- ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်စမ်း၍ရခြင်း

ဘယ်ဘက်ရင်သားအပေါ်အပြင်ဘက်နေရာတွင် လှုပ်ရှားမှုနာကျင်မှုမရှိသော မာသော  
အလုံးအကြိတ်ဖြစ်ပေါ်နေသောပုံ



ညာဘက်ရင်သားပေါ်ရှိအရေပြားချိုင့်ဝင်နေပြီး နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ဝင်နေသောပုံ



နို့သီးခေါင်းအရေပြားတွင်ပြောင်းလဲနေသောပုံ



ညာဘက်ရင်သားတွင် နီရဲ၍ယောင်ရမ်းနေသောပုံ



ရင်သားအရေပြား၌လိမ္မော်သီးအခွံကဲ့သို့ပြောင်တင်းနေသောပုံ



နို့သီးခေါင်းမှ သွေးထွက်နေသောပုံ





ဘယ်ဘက်ရင်သားတွင်အလုံးအကြိတ်မှပေါက်ပြဲ သောအနာအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲ  
နေသောရင်သားကင်ဆာပုံ



### ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေစမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာ နှင့် အခြေအနေ ဆန်းစစ်ခြင်း (ရောဂါ ရာဇဝင်၊ ပြင်းထန်မှု၊ ကြာမြင့် ချိန်၊ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်။)
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ (အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့ သော ရာဇဝင်၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ခံ မှု ရှိ/မရှိ။)
- လူနာကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး ချိုင်းကြားနှင့် လည်ပင်း စမ်းသပ်ရန်။
- ဆင်တူရိုးမှား ရောဂါများ ကိုခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်များ)
- ကြွက်သားရောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း။

အမျိုးသမီးများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အခြေအနေများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

က) ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ရင်သားပုံစံနှင့်အပျော့အမာပြောင်းလဲခြင်း။

(ခ) ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်)မာလာပြီးကပ်နေခြင်း။

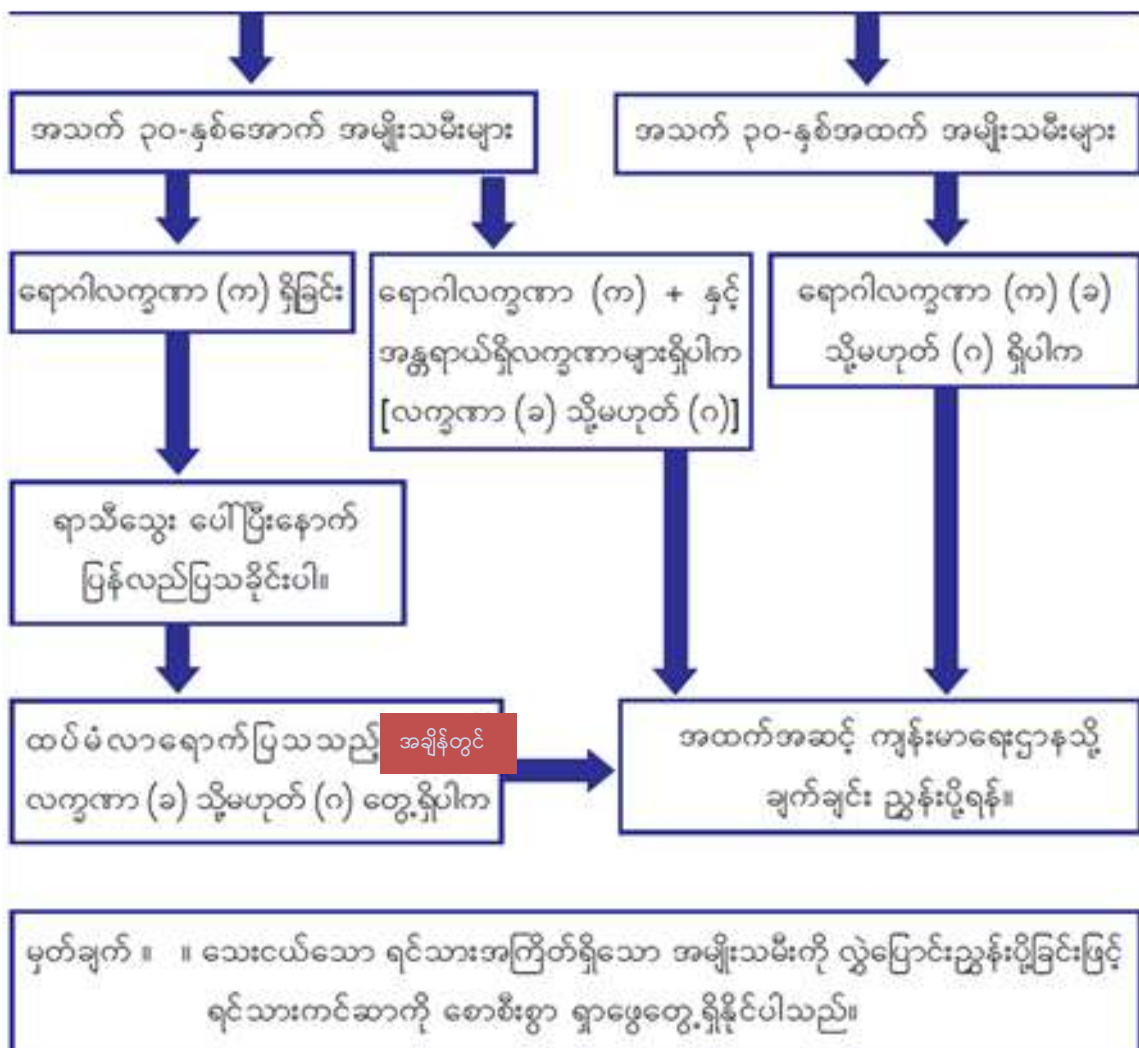
(ဂ) အခြားသောရင်သားပြဿနာများ

➤ ရင်သားအရေပြား၌ဝဲနှင်းရှူကဲ့သို့ထူလာခြင်း။

- နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ပြောင်တင်းခြင်း၊ ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှအရည်ထွက်ခြင်း။
- ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်း အကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်စမ်း၍ရခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါလက္ခဏာ နှင့် မိသားစုမျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥပြွန်ကင်ဆာဖြစ်ဖူးသော ရာဇဝင်ရှိပါကစောလျင်စွာ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှုများကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

### ရင်သားကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



## မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

- ရာသီလာပြီးသည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။
- တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန် စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်အဖုပေါ်လာပါက ချက်ချင်းသိရှိနိုင်မည်။
- ရာသီမမှန် သောအမျိုးသမီးများ လစဉ်ရက်တစ်ရက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန်စမ်းသပ်ရမည်။
- မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါ သည်။

၁။အိပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။

- အိပ်လျက် အနေအထားဖြင့် စမ်းမည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကိုစမ်းရန် ယာဘက် ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်း နောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။
- ဝဲဘက်ရင်သား စမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပုခုံး အောက်တွင်ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကိုဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

၂။ စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် (၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။

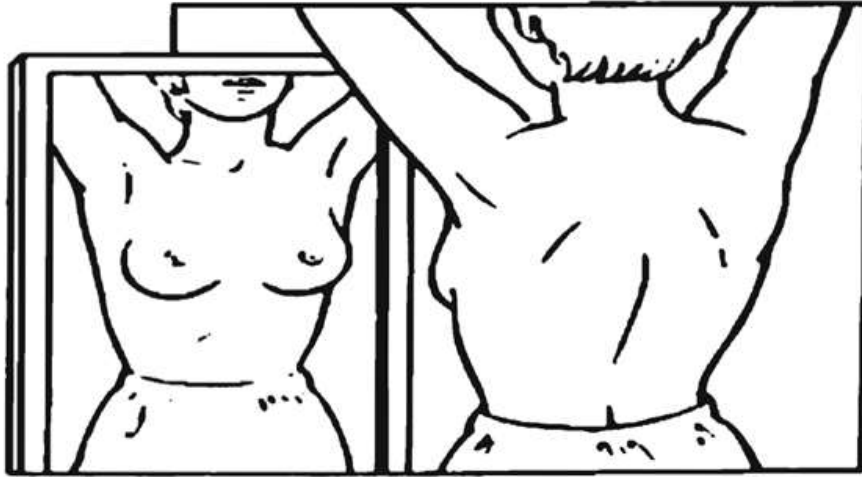
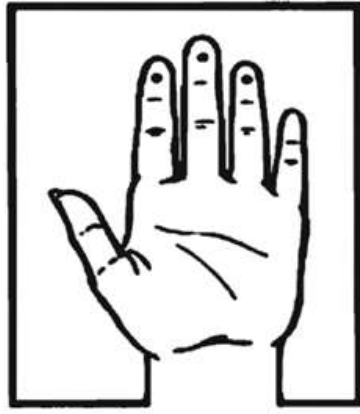
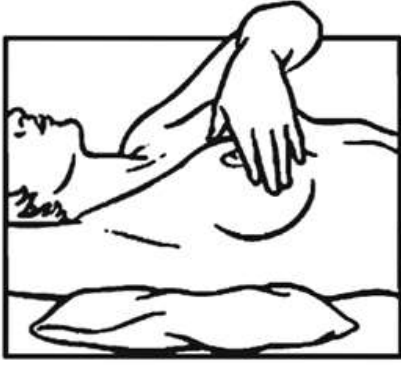
၃။ သေသေချာချာ ဖိ၍စမ်းပါ။

၄။ ပုံတွင်မျှားဖြင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားကို စနစ်တကျလှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါ မည်။

၅။ ညှပ်ရိုး၏ အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင် ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမည်။

၆။ မှန်ရှေ့တွင် မိမိရင်သား၌ အရေပြားချိုင့်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအနေအထား၊

အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ



ထိုသို့ကြည့်ရှုရာ၌

၁။ ရင်သားနှစ်ဖက် အနိမ့်အမြင့် မတူခြင်း

၂။ ရင်သားပေါ်ရှိ အရေပြားချိုင့်ဝင်နေခြင်း

၃။ ရင်သားတွင် မြင်သာသော အဖုအကြိတ် ရှိ/မရှိ

၄။ နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ

၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ

၆။ ရင်သားနှစ်ဖက် အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း

၇။ လက်မောင်းရောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ

၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ

၉။ လည်ပင်းနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွင် အကြိတ်အဖု ရှိ/မရှိ

[Self- Breast Examination Video](#)

- သံသယရှိဖွယ် အကျိတ်အဖုတွေလျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ
- ရင်သားဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Mammogram) အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများ စမ်းသပ်သင့်သည်။

ရောဂါရှာဖွေရန် သက်ဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းသူမှ အောက်ပါအချက်များ ပြုလုပ်ပါမည်။

၁။ စမ်းသပ်ခြင်း(Examination)

၂။ ရင်သားဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Mammogram)

၃။ ရင်သားကို တီဗွီဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Ultrasound)

၄။ ရင်သားရှိအကြိတ်ကို အပ်နှင့်စုပ်ကြည့်ခြင်း (FNAC)

၅။ အသားစယူ၍ စစ်ဆေးခြင်း (Biopsy)

ကုသခြင်း

ကုသမှုမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပေါ်မှုအမျိုးအစား၊ အရွယ်ပမာဏ၊ ပျံ့နှံ့မှု အနေအထား စသည် တို့ပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

၁။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

၂။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း

၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း

၄။ ဟော်မုန်းနှင့်ကုသခြင်း

မှတ်ချက်။ ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာအမျိုးသမီးများတွင် အတွေ့ရအများဆုံး ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည်။ရင်သား အဖုအကြိတ်တိုင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ မဟုတ်ပါ။ စောစီးစွာ တွေ့ရှိပြီး စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူပါက သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ပါသည်။

## သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

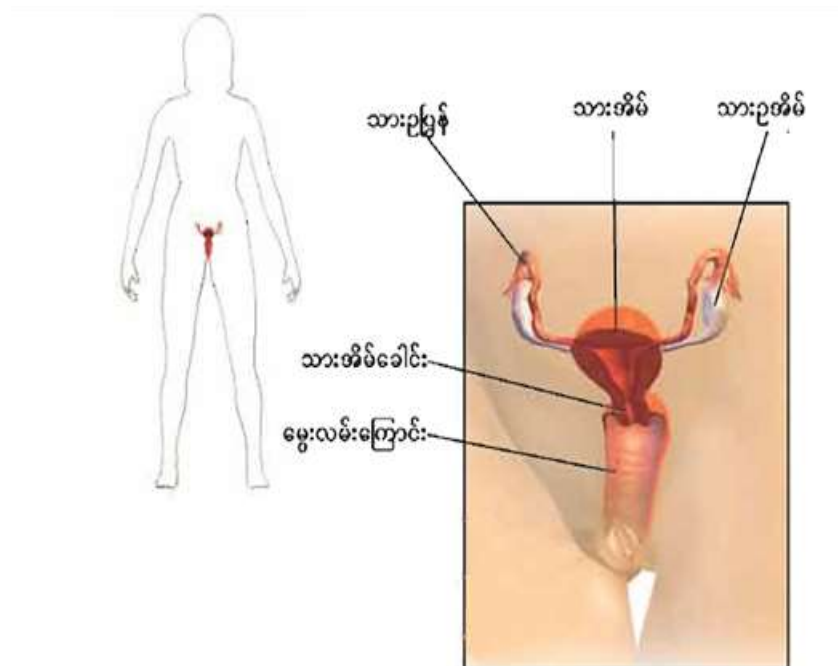
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါသည် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။
- သားအိမ်ခေါင်းဝ အရည်ကြည်ကို စစ်ဆေး၍ စောစီးစွာ သိလျှင် လုံးဝ ပျောက်ကင်း အောင် ကုသနိုင်သောရောဂါ ဖြစ်သည်
- အသက် (၃၅)နှစ်အထက် အိမ်ထောင်ရှိသူ အမျိုးသမီးတိုင်း ယင်း စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ် သင့်ပါသည်

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာများ၌သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်းပြုလုပ် နိုင်ရန် အတွက်

၁။သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်ရမည်။

၂။သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟုသံသယဖြစ်နိုင်သည့်အချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ အခြေအနေ စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရမည်။

၃။သံသယရှိသူများ တွေ့ရှိသည့်အပေါ် မူတည်၍ အထက်အဆင့်များသို့ လွှဲပြောင်း တတ်ရမည်။



## အိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်းအရင်း

- ကြွက်နို့ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း (Human Papilloma Virus - HPV) ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သောရောဂါဖြစ်သည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း လက္ခဏာ မပြတတ်ဘဲအလိုလို ပြန်ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။
- မပျောက်ဘဲ သားအိမ်ခေါင်းထဲ တွင် ဗိုင်းဆက်ရှိနေပါက ကင်ဆာဖြစ်ရန် အကြံပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

## သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသည့် အမျိုးသမီးများ

- အသက်ငယ်ငယ်တွင် အိမ်ထောင်ကျသူ (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့သူ
- အိမ်ထောင်ဆက်များသူ
- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် (၂၀-နှစ်နှင့်အောက်)တွင် ကလေးစတင်မွေးဖွားသူ
- အိမ်ထောင်ဆက်များသော အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားရှိသူ
- ခင်ပွန်း၏အရင်အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသမီးတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူ
- ဆေးလိပ်သောက်သောသူ

## ရောဂါလက္ခဏာများ

- လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးပါက သွေးဆင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊
- အဖြူဆင်းခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊
- ဆီးစပ်နှင့် ခါး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
- ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း (ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရ ခက်ခဲခြင်း)

## ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

(၁) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊

(၂) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိရန် ရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း၊

(၃) အခြားနည်းလမ်းများ -

- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးရန်
- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရန်
- တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရန်
- လိင်ဆက်ဆံဖက် မများရန်
- စားသုံးသော အစားအစာတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီနှင့် အခြား ဗီတာမင် ချို့တဲ့မှု မရှိအောင် စားသုံးရန်
- ကြွက်နို့ပိုး ရှိ/မရှိ မသေချာပါက လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးသုံး ရန်
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရန်
- သားအိမ်ခေါင်းဝ အရည်ကြည်တွင် ရောဂါ ရှိ/ မရှိ ကြိုတင်စစ်သပ်ခြင်း

(၁) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- အသက်(၉)နှစ်မှ (၁၃)နှစ်အကြား လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိသေးသည့် မိန်းခလေးငယ်များ အားလုံး ထိုးသင့်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ပြုမည့် အမျိုးသမီးများ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မစတင် မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်ပါသည်။ ဆေးထိုးထားပြီးသော မိန်းခလေး များတွင် ကြွက်နို့ပိုး နံပါတ် ၁၆ နှင့် ၁၈ ကြောင့် ဖြစ်သော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့် ကို (၉၃-၉၉%) ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးထိုးပြီးသော အသက် (၁၅) နှစ်အောက် မိန်းခလေးများတွင် ရောဂါပိုး ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပဋိပစ္စည်း ပမာဏ ပိုများ သည်ကို တွေ့ရသည်။
- အသက်(၁၄)နှစ်အောက် မိန်းခလေးများတွင် ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ် ထိုးရမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် (၆)လ ခြား၍ ထိုးရပါမည်။



- အသက် (၁၄)နှစ်အထက် မိန်းခလေးများတွင် (၃)ကြိမ် ထိုးရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမအကြိမ်နှင့် ဒုတိယအကြိမ်တွင် ဆေးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ အောက်ပါအတိုင်း ထိုးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Cervarix ဆိုလျှင် - ပထမ --(၁လကြာ) --ဒုတိယ --(၅လကြာ) -- တတိယအကြိမ်

Gardasil ဆိုလျှင် - ပထမ --(၂လကြာ)--ဒုတိယ -- (၄လကြာ) -- တတိယအကြိမ်

- ကာကွယ်ဆေးသည် ကြွက်နို့ပိုးနံပါတ် (၁၆)နှင့် (၁၈)ကိုသာ အဓိက ကာကွယ်ပေးသောဆေးများ ဖြစ်သောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခဲ့ပါက (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ပါက သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြံအဆင့် စစ်ဆေးမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

#### (၂) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြံအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိရန် ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ကုသရန်ခက်ခဲ၍ သေစေနိုင်သော်လည်း ကာကွယ်၍ ရသောကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြံအဆင့်ကို သိရှိရန် အချိန်များစွာရပြီး စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ အကြံအဆင့်ရှိမှန်း တွေ့ရှိပြီး အချိန်မီကုသမှု ခံယူပါက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပျောက်ကင်း နိုင်ပြီး ကင်ဆာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

#### စစ်ဆေးသောနည်းများ

(၁) သားအိမ်ခေါင်းအမြှေးပါး စစ်ဆေးခြင်း (Pap Smear)

(၂) သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း (VIA)

(၃) ကြွက်နို့ပိုး စစ်ဆေးခြင်း (HPV test)

#### သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း

- နာကျင်ခြင်းမရှိ၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှု မရှိသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကို ၃-၅% Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်) ဖြင့် (၁)မိနစ်ခန့် တို့ထားကြည့်ပါက ကင်ဆာအကြံအဆင့်ရှိလျှင် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါမည်။
- အသက် (၃၀)နှစ်နှင့် အသက် (၄၉)နှစ်ကြား လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူတိုင်း (၅)နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။

## ပုံမှန် သားအိမ်ခေါင်း



ကင်ဆာမပြန့်မီ အကြိုအဆင့်ရှိနေသော သားအိမ်ခေါင်း (ရှာလကာရည် ထိုးပြီး)



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အစောဆုံးအဆင့် (ရှာလကာရည် ထိုးပြီး)



## ကင်ဆာ အကြိုအဆင့် ကုသသော နည်းလမ်းများ

- အကြိုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်နေနိုင်သောနေရာများကို လေဆာ (သို့မဟုတ်) လျှပ်စစ်ဖြင့် ရှို့ခြင်း ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အေးခဲစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကုသနိုင်သည်။
- ထိုကုသနည်း သည် ဆေးရုံတက် ရန် မလိုသကဲ့သို့ ကြီးမားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး လည်း မရှိပါ။
- ရံဖန်ရံခါ သားအိမ်ခေါင်းနေရာ ကြီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အတွင်းသို့ နက်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ လွှီးထုတ်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက်(၄၅)နှစ်အထက် ကလေး မယူတော့သော အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ် ထုတ်ပစ်နိုင် ပါသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနများ၌ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယရှိသော  
အမျိုးသမီးများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း

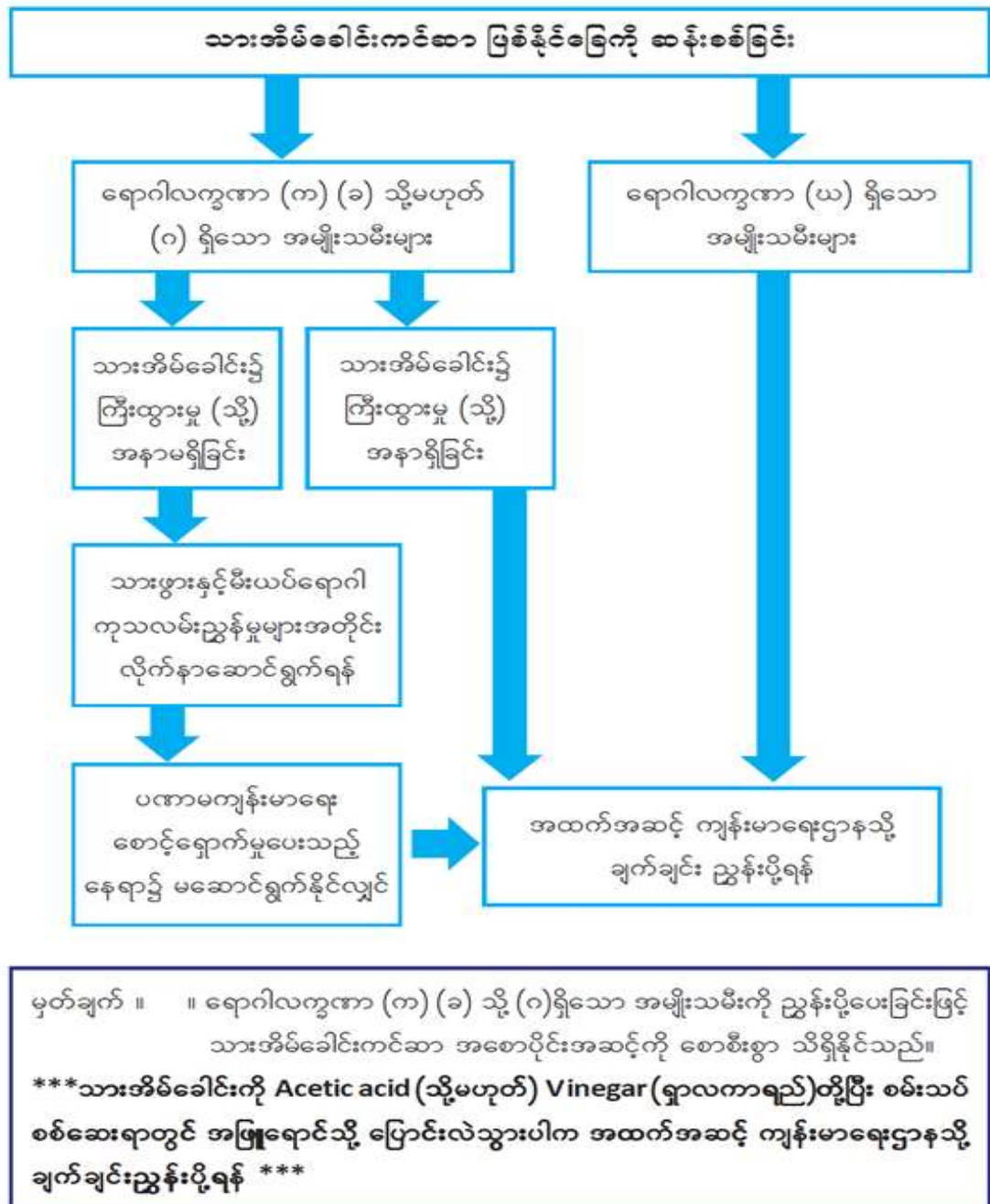
အမျိုးသမီးများ၌ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေခြင်း၊  
မရှင်းပြနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အမျိုးသမီးများသည် အခြေခံကျန်းမာရေး  
ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

- (က) မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးများ ဆင်းခြင်း  
(လိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်အချိန်၊ ရာသီပေါ်ချိန်မဟုတ်သော အချိန်များ၌  
သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း။)
- (ခ) မိန်းမကိုယ်မှ ဆိုးဝါးသော အနံ့ထွက်သည့်အရည်များ ဆင်းခြင်း။
- (ဂ) လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း။
- (ဃ) အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုနှင့်တွဲလျက် ဝမ်းဗိုက်၌ အလုံးစမ်းမိခြင်း၊  
ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ပြစ်နိုင်ခြေကို စမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာများကို ဆန်းစစ်ခြင်း  
(ရောဂါရာဇဝင်၊ ရောဂါပြင်းထန်မှု ကြာမြင့်ချိန် ပြောင်းလဲမှု)
- ရောဂါဖြစ်စေသော အန္တရာယ်ရှိအခြေအနေများ ဖော်ထုတ်ခြင်း (အသက် ၃၀နှင့်အထက်)
- Speculum ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း။
- ဆင်တူရိုးမှားရောဂါများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ဥပမာ။ ။ သွေးဆုံးခါနီး ကလေးပျက်  
ခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (Gonorrhoea)၊ မျိုးပွားအင်္ဂါအနာများ၊ သားအိမ်ခေါင်းရောင်  
ခြင်း၊ သားအိမ်အလုံး၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ။



- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။
- အသက် (၃၀) နှစ်နှင့် အသက် (၄၉) နှစ် အကြား လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် (၃) နှစ် ဆက်တိုက် စစ်ဆေး၍ ရောဂါမရှိပါက နောက်ပိုင်း (၅) နှစ် တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ

ခံတွင်းတွင်ဖြစ်တတ်သောကင်ဆာများ

၁။လျှာကင်ဆာ

၂။ လျှာအောက်ကင်ဆာ

၃။ နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ

၄။ ပါးစောင်ကင်ဆာ

၅။ သွားဖုံးကင်ဆာ

၆။ အာသီးကင်ဆာ

၇။ အာခေါင်ကင်ဆာ

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းအရာများ

၁။ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၂။ ကွမ်းစားခြင်း/ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း

၃။ အရက်သောက်ခြင်း

၄။ ချွန်ထက်သောသွားများနှင့် အစဉ်အမြဲ ထိခိုက်နေခြင်း

၅။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း

၆။ ဗိုက်တာမင် အေ နှင့်စီ ချို့တဲ့ခြင်း

၇။ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ

## ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ

၁။ ပါးစပ်တွင်ကျက်ခဲ့သော အနာ

၂။ လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာနာနေခြင်း

၃။ ပါးစပ်ထဲမှ သွေးထွက်ခြင်း

၄။ လျှာ၊ ပါးယောင်ခြင်း

၅။ နားကိုက်ခြင်း

၆။ လည်ပင်းတွင် အကျိတ်စမ်းမိခြင်း

၇။ ပါးစပ် မဟနိုင်ခြင်း

၈။ အစာမျိုရန် ခက်ခဲခြင်း

ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင်ကြာရှည်စွာမကျက်ပဲနေသောအနာများ



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင်ကြာရှည်စွာမကျက်ပဲနေသောအနာများ





ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင်အဖြူကွက်များပေါ်ခြင်း



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင်အဖြူကွက်များပေါ်ခြင်း



လည်ပင်းပြန့်ရည်ကြောအကြိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း



## ခံတွင်းကင်ဆာကာကွယ်ရန်

၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်

၂။ ကွမ်းမစားရန်

၃။ ဆေးမငိုရန်

၄။ အရက်မသောက်ရန်

၅။ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ရန်

၆။ ချွန်ထက်နေသော သွားများကို ညှိပေးရန်

## ခံတွင်းကင်ဆာကုသရန် နည်းလမ်းများ

၁။ ခွဲစိတ်၍ ကုသခြင်း

၂။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း

၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း

## ခံတွင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများသည် တစ်လတွင် တစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၁) ခံတွင်းကို ရေဖြင့် ပလုပ်ကျင်းပါ။ လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရှိသည့် နေရာရှိ မှန်ရှေ့တွင်ရပ်ပါ။

(၂) ခံတွင်းအတွင်းတွင် မူမှန် မဟုတ်သော အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အနီရောင်အကွက် များ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းနေ သောနေရာများ၊ အက်ကွဲနေသောနေရာများ၊ အလုံး အကြိတ်များ ကို ရှာကြည့်ပါ။

(၃) ယင်းနေရာများ တွေ့ရှိပါက လက်ဖြင့် စမ်းပါ။

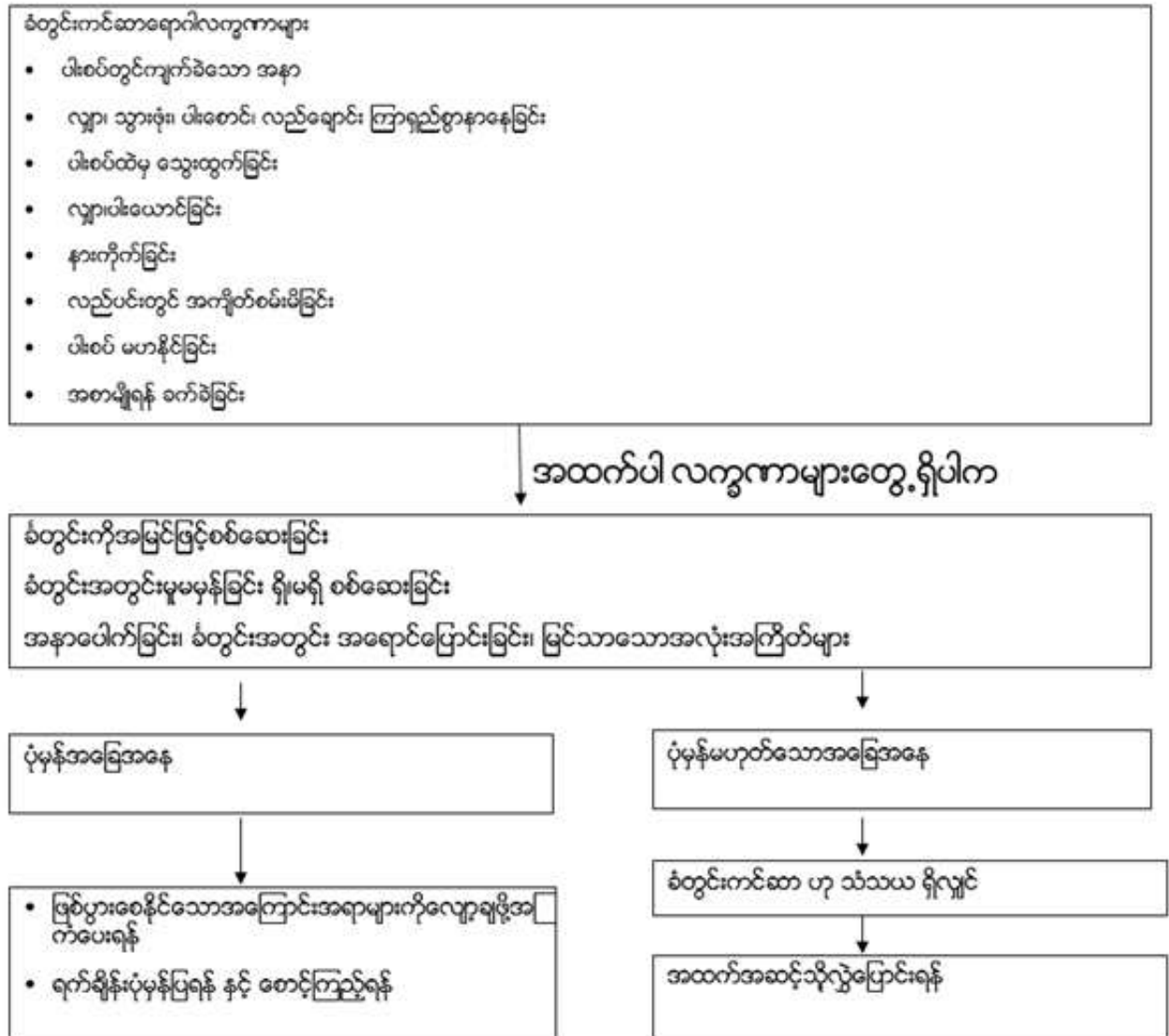
(၄) မူမှန်ခံတွင်းအမြွှေးမှာ နူးညံ့၍ ပန်းရောင်ရှိပါသည်။

(၅) မူမှန် မဟုတ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်လက်ပြသပါ။

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ရောဂါများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေ ကုသနိုင်ပါသည်။



## ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



## ကင်ဆာရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းတာဝန်များ

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

## ကင်ဆာရောဂါ ပညာပေးခြင်း

### ဆေးလိပ်နှင့်နှီးနွယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

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

### အရက်နှင့် နှီးနွယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

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

### အဝလွန်ခြင်းနှင့် နှီးနွယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- အူမကြီးကင်ဆာ
- ရင်သားကင်ဆာ
- သားအိမ်ကင်ဆာ
- ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ
- ပန်ခရိရပ်စ်ကင်ဆာ

- သည်းခြေအိတ်ကင်ဆာ
- အသည်းကင်ဆာ
- အစာအိမ်ကင်ဆာ

#### အစားအသောက်နှင့် နှိုးနှယ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

- အသည်းကင်ဆာ
- အူမကြီးကင်ဆာ
- အစာအိမ်ကင်ဆာ
- နှာခေါင်းအနောက် ကင်ဆာ

#### ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

- အဝမလွန်ပါစေနှင့်။
- အဆီနှင့် ဆီများ လျှော့စားပါ (တိရိစ္ဆာန်နှင့် အသီးအနှံမှရသော ဆီများအားလုံး အကျုံးဝင်သည်)။
- အမျှင်များသော အသီးအနှံအရွက်နှင့် ဆတ်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းများ စားရန်။
- ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီဇာတ်ပါသော အရွက်များ စားရန်။
- ဗီတာမင်ဗီဇာတ်ပါသော 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။

## စောစောတွေ့ရှိနိုင်သည့် 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။ သားအိမ်ခေါင်းရှိ ကလာပ်စည်းများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (PAP Smear)ဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

စုံဒီဇိုက်လာပ်စည်း

ကင်ဆာဖြစ်နေသောကလာပ်စည်း

### သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ သိကောင်းစရာ

(PAP Smear) ယူပုံ

အသက် (၃၀)နှစ်နှင့် အသက်(၄၅)နှစ် အကြား လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူတိုင်း တနှစ်တကြိမ် (၃)နှစ်ဆက်တိုက် စစ်ဆေး၍ ရောဂါ ယူရှိပါက နောက်ပိုင်း(၅)နှစ်တကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုတွင် သံသယ ရှိသူများကို သားအိမ်ခေါင်း အား ပုန်ဘီလူးတပ်ထားသော ပုန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း(Colposcopy) ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ပသက်သော သားအိမ်ခေါင်းပု အသားစ (Biopsy) ယူပြီး ပုန်ဘီလူးဖြင့် စစ်ဆေးရပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ကကွယ်နိုင်သည်။

ကင်ဆာမဖြစ်မီအဆင့်ကို စောစီးစွာသိ၍ ကုသလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ရန်  
Cancer Control Project

သားအိမ်ခေါင်းပုံ

# သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများနှင့်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများ	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရောဂါလက္ခဏာများ	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ရန်
<ul style="list-style-type: none"> <li>၁။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရသူ အပျိုသမီးများ။</li> <li>၂။ လိင်ဆက်ဆံဘက် များသူ။</li> <li>၃။ လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများရှိသည့် ယောက်ျားနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူ။</li> <li>၄။ သန္ဓေတာားဆေးများ ကြာရှည်မိခဲ့သူများ။</li> <li>၅။ သားသမီးများ၊ မွေးဖွားသူများ။</li> <li>၆။ ဆေးလိပ်သောက်သော အပျိုသမီးများ။</li> <li>၇။ မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းတွင် ကြက်နီများ ပေါက်ခြင်း (HPV)၊ ရေယုံပေါက်ခြင်း (HSV)။</li> <li>၈။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် မိန်းမကိုယ် သန့်ရှင်းရေး မကောင်းသူများ။</li> <li>၉။ ဝိက်တာမင်အေနှင့်စီ ချို့တဲ့သူများ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>၁။ အဖြူဆင်းခြင်း။</li> <li>၂။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း။</li> <li>၃။ ဆီးစပ်နှင့်ခါး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။</li> <li>၄။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပြီးပါက သွေးဆင်းခြင်း နာကျင်ခြင်း။</li> <li>၅။ ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း (ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခြင်း)။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>၁။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် အိပ်ထောင်မပြုရန်၊ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရန်။</li> <li>၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရန်။</li> <li>၃။ အိပ်ထောင်ဘက်မများရန်၊ လိင်ဆက်ဆံဘက် မများရန်။</li> <li>၄။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်။</li> <li>၅။ စားသုံးသော အစားအစာတွင် ဝိတာမင်အေ၊ ဝိတာမင်စီ နှင့် အခြားဝိတာမင် ချို့တဲ့မှုမရှိအောင် စားသုံးရန်။</li> </ul>

**ကင်ဆာရောဂါတို့၏ဗျူဟာရေးစီမံချက်**  
**Cancer Control Project**  
 (အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

## ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

**ခံတွင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ရန်**

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





**ခံတွင်းကင်ဆာ ကုသရန်နည်းလမ်းများ**

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

**ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်**  
**Cancer Control Project**  
 ( အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည် )

**ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ**

**Facts About Oral Cancer**

**Care for Self-care**








သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်စင်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ပါ




# ရင်သားကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ


၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှုရှိမရှိ




၆။ ရင်သားနှစ်ဘက်အရွယ် ဝေဖန်ကွဲပြားခြင်း



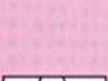
၇။ လက်မောင်းယောင်နေခြင်း ရှိမရှိ



၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိမရှိ



၉။ လည်ဝင်းရင် ကျိုးအောက်တွင် အကြိတ်အဖု ရှိမရှိ



၁။ ရင်သားခေါင်းမှနို့နို့တိုင်း (Mammogram) အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများ ခေါင်းသပ်သင့်သည်။ သံသယရှိသည့်အကြိတ်အဖု တွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။

၂။ ရင်သားခေါင်းမှနို့နို့တိုင်း (Mammogram) နှင့် ရင်သားကိုတိုင်းခတ်မှုနို့နို့တိုင်း (Ultrasound)

၃။ ရင်သားရိုက်ကွဲစစ်ဆေးခြင်း (FNAC)

၄။ အသားယူ၍ စစ်ဆေးခြင်း (Biopsy)

၅။ ကုသမှုမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်မှု အမျိုးအစား အရွယ်အစား၊ အခြေအနေအထား စသည်တို့ပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

ကုသခြင်း

- ၁။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း
- ၂။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း
- ၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း
- ၄။ တော်မူနံနံ ကုသခြင်း

## ရင်သားကင်ဆာ သိကောင်းစရာ

- ၁။ ရင်သားကင်ဆာသည် ပြန့်ပွားနိုင်စွမ်း အမြဲ သမီး များ၌ ဂုဏ်ထူး အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ရင်သားတွင် အကြိတ်အဖုတွေ့ရှိပါက ကင်ဆာ မဟုတ်ပါ။
- ၃။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေရန် နာကျင်မှုမရှိပါ။

ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်တို့

၄။ ရင်သားတွင် များသည့် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ပြန့်နှံ့ခြင်း မပြုပါ။

အသက်အန္တရာယ်မရှိပါ။

**ကင်ဆာကုသရန်အတွက်အရေးကြီးစွာ**

**Cancer Control Project**

အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## ရင်သားကင်ဆာအကြိတ်

**ရင်သားကင်ဆာအကြိတ်**


နို့စပ်များ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသို့ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ သွေးကြော၊ သားရောင်ခြည်ကြောများမှ အဆင့်မြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စောစောသိရှိ ကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

**(က) မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း**

ရာသီလာပြီးသည့် အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။ တစ်လ တကြိမ် မှန်မှန်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်အဖုပေါ်လာပါက ချက်ချင်း သိရှိနိုင်မည်။ ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ လစဉ် ရက်စက်ရက်စက် သတ်မှတ်၍ ရင်သားအကြိတ် စစ်ဆေးသပ်ရမည်။


မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ အိပ်လျက် ဖြစ်စေ၊ မတတ်စဉ် ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

၁။ အိပ်လျက် အနုအသားဖြင့် စမ်းသပ်ဆုံပါက ယာဘက်ရင်သားကို စမ်းရန် ယာဘက်ပုခုံးခေါက်တွင် ခေါင်းစုံတစ်ခုထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး




ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သားစမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းစုံတစ်ခုထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။


၂။ စမ်းသပ်သော အခါ လက်ညှိုး၊ လက်လေး၊ လက်သွယ် (၃) ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။




၃။ အသားယူ၍ စစ်ဆေးခြင်း စမ်းပါ။




၄။ ပုံတွင် များပြားပြား ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားကို စနစ်တကျ လှည့်ဝတ်၍ စမ်းရပါမည်။



၅။ ညှပ်နှိပ်စစ်ဆေးပေါ်မှ အောက်သို့အပြင်/ အပြင်သို့ လှည့်၍ စမ်းရပါမည်။




၆။ မှန်မှန်တွင် မိမိ ရင်သား၌ အရေပြား ချိတ်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း အနုအသား အရောင် ပြောင်းလဲခြင်း၊ နို့မရှိကြည့်စစ်ဆေးပါ။




ထိုသို့ကြည့်ရှုရာ၌


၁။ ရင်သားနှစ်ဘက် အချိန်မှ အမြင့်မတူခြင်း။




၂။ ရင်သားပေါ်၌ အရေပြား ချိတ်ဝင်နေခြင်း။



၃။ ရင်သားတွင် ပြင်သော အဖုအကြိတ်ရှိမှု။



၄။ နို့သီးခေါင်းရောင်နေခြင်း ရှိမရှိ။





## အဆုတ်ကင်ဆာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

အဖို့အစွမ်းနှင့်ရောဂါပိုးများကို ပြင်ပသို့ မထုတ်နိုင်  
တော့ပါ။ ဆေးလိပ်အမြဲသောက်သောသူသည် အဆွဲများ  
ကို ထုတ်ရန် မကြာခဏ ချောင်းဆိုးပါသည်။ အလွန်  
အမင်းချောင်းဆိုးသောကြောင့် အဆုတ်၏ လေအိတ်  
ကလေးများ ပျက်စီးပြီး ကြာသောအခါ အဆုတ်  
ကင်ဆာရောဂါ ပြစ်လာစေပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်ပါ

၁။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် (၁၀)ရပ်မှန် အနှစ်(၂၀) ကြာတတ်၍ လူလတ်ငယ်နှင့် လူကြီးတိုင်းတွင် အများ အားဖြင့် တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သော အခါ အဆုတ်ကင်ဆာများကြောင့်ရှိ ကာလပိုမိုသော အထိန်းအကွပ်ပစ္စည်းများသဖြင့် အကြိတ်အရ ဖြစ်လာ သည်။ ကင်ဆာကလပ်စည်းများ တဖြားအစွာရှာဖွေ အဆိတ်အပိုင်းများသို့ လျှင်မြန်စွာ ဖြန့်သွားတတ် ပါသည်။ အသားပေါ်တွင်ဆိုသော် အဆုတ်ကင်ဆာ သွေးကြောနှင့် သားရဲရည်ကြောများ များပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သားရဲရည်ကြောမှ ဖြန့်လျှင် အကြိတ်များကြီးလာ၍ သွေးကြောမှ ဖြန့်လျှင်အသား၊ အရိုး၊ ဦးချောက်နှင့် အခြားအဆုတ်ဘက်သို့ ဖြန့်သွား ရှိပါသည်။

[illegible]

အဆုတ်ကပ်ဆာကိုမည်ကဲ့သို့ ခမ်းသပ်တွေ့ရှိ  
နိုင်ပါလဲ

၁။ ရောဂါ ရာဇဝင်မေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း။

၂။ ရင်ဘတ်စာတံနှင့်ရိုက်ခြင်း။

၃။ သလိပ်ကို စစ်ဆေးခြင်း။

၄။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲမှ မှန်ကန်သောသွေးကြော၊  
စစ်သပ်ခြင်း၊ နှာခေါင်း(သို့)ပါးစပ်မှ ဖျတ်မှန်ကန်သွေး  
ကို လေဖြန့်ပေးပြီး တဆင့် လေဖြန့် လေဖျားထဲသို့  
ထည့်ပြီး ကြည့် စစ်ဆေးပါ။ အသားဖယုန်ပါသည်။  
အသားခွက် မှန်သို့ လူ့မြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်  
သိရှိနိုင်သည်။

၅။ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (CT Scan)။

၆။ လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း ပုံဖော်စက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း  
(MRI)

ကုသရန်နည်းလမ်းများ

၁။ ခွဲစိတ်၍ ကုသခြင်း။

၂။ ဆေးထိုး ဆေးစား၍ ကုသခြင်း။

၃။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း။

ကင်ဆာဓရာဂါတို့ကွပ်ကဲရေးစီမံဗျာဉ်  
Cancer Control Project  
အခမဲ့ ပြန့်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ  
သိကောင်းစရာ

➤ အဆုတ်ကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ၌ အဖြစ် အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများတွင် တတိယအများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်သည်။

ကင်ဆာဖြန့်ပွားမှုဆိုင်ရာ (၁)ယောက်တွင် (၁)ယောက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၏ (၈၅%)မှာ အေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အေးလိပ်သောက်သောသူသည် မသောက်သောသူထက် (၁၅)ဆမှ (၂၅)ဆ ခန့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။ အေးလိပ်ဖြတ် ဟက (၁၀)နှစ်မှ (၁၅)နှစ်ကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာမှာ (၂)ဆခန့် ကျဆင်းသွားပါသည်။

## အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

အဆုတ်ကပ်ဆာခြစ်နေသောအကြောင်းများ။

၁၉။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်စေသော အထွေထွေဆုံးသောကြောင့် တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသွားသူ၏(၉၀)% မှာ ဆေးလိပ်သောက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သည့် အထူးအတွက် ကြာရှည်ခြင်း ဆေးလိပ်သောက်သည့် အထူးအတွက်ဖြစ်ပြီး သောက်သည့် ဆေးလိပ်တွင် ကဏ္ဍဝါနှင့် နီကတင်းများပါရှိသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဝိရှိနိုင်ပေမည်ပါသည်။

၂။ ဓာတ်ပစ္စည်းငါးခုကြီးဖြစ်သော အန္တရာယ်များ အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်မှု၊ ဓာတ်ပစ္စည်း၊ ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ ပိုမိုမာကြီးပေပါသည်။ ဥပမာ-အိမ်ပြွေအမှန် (Asbestos) ကျောက်အမှန်၊ ဓာတ်ပွင့် (Coal gas) ကရိုမီတ (Chromates) နီကယ်(Nickel) အာစင်နစ် (Arsenic) ဗီနိုက်ကလိုရိုက် (Vinyl chloride) မက်ဇာတစ် ဓာတ်ပွင့် (Mustard gas) ဓာတ်ဆောင်ခြင်းထက် ပစ္စည်းများ ထွက်ပေးခြင်း၊ မိန်းပြွေနှင့် ထိတွေ့မှုများ သည်ဆေးကုသရန်လိုအပ်သော အဆုတ်အကျဉ်းရှိပါက အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ရန် အလားအလာ (၆၀) ပိုမို ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

**၃၈ တဆူခိုင်းဆေးလိပ်ဆွဲ (Passive Smoking)**  
မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ မိမိခင်ပွန်းမှာ  
သောက်သောဆေးလိပ်ဆွဲကို ဗျူစိုက်ရသော အခြေ  
သမီး များမှာ (၄၅)%အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွား  
အလားအလာ ရှိသည်။

## ၄။ အဆုတ်တံဘီဖြစ်သူများ။

ယခင်ကအမှတ်တွင် တိုက်ရိုက်ဖြန့်ချိမှုများသည် အမှတ်တွင်ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုအမှတ်တွင်မှ ကာလကြာသောအခါ အမှတ်ကင်ဆာ ဖြန့်ချိ ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ၏ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

၁၈ အဆုတ်ဖြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း။

၂။ အသက်ရှူမဝခြင်း။

သင်သည် အဆက်မပြတ်ဆွေးနွေးဆွေးနွေး ကုသ၍  
မဆွေကပ်ပါက စင်ဘတ်မဘက်မှပိုက်ကြည့်ပါ။ အထူး  
သဖြင့် ဆွေးနွေးဆွေးနွေးသည် အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့်  
ဆက်စပ်နေလှသည်။

၃။ သင်္ဂြိုဟ်တို့ သွေးစေ့မှုပုံစံများ။

၄၈ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

၅။ ကြေးမုံအဆုတ်အဆာမိမြင်း၊ ဇွာမြင်း၊ ကိုယ်  
အလေးချိန်ကျမြင်း။

၆။ အထုတ်ကဒ်အားသည် နေ့ဘက်ယ်၏ တခြားအစိတ် အပိုင်းများသို့၊ နောက်ရှိပါက ၎င်းနောက်ရှိသည့် နေ့အလိုက် နောက်လာကဏ္ဍများ ပြပါသည်။ ဥပမာ-အကြိတ်များသို့၊ နောက်တွင် အကြိတ်များ ပြပါမူ၍။ အသို့၊ နောက်တွင် အသိုက်များပါမူ၍။

ရောဂါကပ်သောအဆုတ်

၁။ ကျွန်တို့ အဘက်စွာသောအခါ လေသည် လည်ဆောင်း  
လေပြန်မပြန်နှင့် ပုံသေလေပြန်မဟုတ် အဆုတ်ထဲသို့  
ရောက်သွားပါသည်။ ရွာသွင်းလိုက်သော လေဟု  
အောက်စီဖုတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးပြုပြီး  
ကာသွင်းပေးရန်အတွက်ပို၍ ပြန်လည်လိုက်ပါသည်။

သားနဲ့အဆုတ်တွင် အထက်ပါလုပ်ငန်းလုပ်နိုင်သော  
လေ့ရှိတာကလေးများ သန့်စင်ခံ(၃၀၀)ခန့် ပိုပါသည်။



အသက်ရှူလေအကြောင်း ခေါ်မြဲမြဲအချိန်ကလပ်စည်းများမှ ထုတ်သော အစွဲများသည် ပြင်ပမှ ဝင်လာသည့်အမှ် အများစုကို ဖမ်းဆွဲထားပါသည်။ ခေါ်မြဲမြဲအချိန် အလွန်သေးငယ်သော အဆွေအဖွဲ့ဝင်များက အစွဲများကို ပြင်ပသို့ တွန်တီတီး ထုတ်သွားစေပါသည်။

ဆောင်ပံ့ဆွဲကြည့်ဖို့ကလေးသောအတွက်

၁။ ဆေးဂိတ်အစွဲသောက်လျှင် အသက်စူလမ်းကြောင်း၌ အစွဲများ ပိုမိုထွက်ပေါ်သည်။ အစွဲများ အလွန် အခေါ်အဝေါ်သဖြင့် အသက်စူလမ်းကြောင်းမှ သောဓာတ် သော အစွဲအစွဲများအမှန်အတိုင်း ပြိုလဲ၊ ဝတ်လာသည်။

