Queensland Government

Healthy Teeth for Life fact sheet

መንሽሮ （ካንሰር） ኣፍ

እዚ ሓበሬታ ንመንሽሮ ኣፍ ዝምልከት መጠንቀቕታ ምልክታትን ንዝያዳ ሓደጋ መንሽሮ ኣፍ ኣበርክቶ ዝገብሩ ረቛሒታት ኣነባብራን የጉልሕ።

መንሽሮ ኣፍ እንታይ እዩ?

መንሽሮ ኣፍ ኣብ ኣፍ ወይ ኣብ ከባቢ ኣፍ ዝፍጠር ዝኾነ ይኹን መንሽሮ ዘኸትል ዕብየት ህዋስ （ቲሹ） እዩ። መንሽሮ ኣፍ ቀታሊ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣበይ እዩ ዝኸሰት?

መንሽሮ ኣፍ ኣብ ዝኾነ ቦታ ኣፍ ክኸሰት ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት፤

- ከናፍር
- ጎሮሮ
- ግርጻናት
- ናሕሲ ኣፍ
- ኣብ ውሽጢ ምዕጉርቲ
- ድሕሪ ዓቃቢቶ ስኒ ትርከብ ንእሽቶ ቦታ
- ብቕድሚት ዝርከብ ክልተ ሲሶ ናይ መልሓስና።
- ኣብ ትሕቲ መልሓስ

መንሽሮ ኣፍ ንክምዕብል ዝፈጥሩ ረቛሒታት እንታይ እዮም?

- ምትካኽ ሽጋራን ምጥቃም ፍርያት ትምባኾን *(ሽጋራ ምትካኽ ዳርጋ 20% ካብ ኩሎም ሞታት ብመንሽሮ የቑሙ፡ ኣብ ዓመት ልዕሊ 15 000 ኣውስትራሊያውያን ምስ ምትካኽ ሽጋራ ምትእስሳር ብዘለዎም ሕማማት ይሞቱ)*
- ምሕያኽ ወይ ምትካኽ ንመነቓቕሒ ዝጠቕሙ ፍረታት - ኣሬካ ናት፣ ቤቴል ናት፣ ፓን ወይ ጉትካ
- መጠኑ ዝሓለፈ ኣልኮል ምጥቃም *(ኣልኮላዊ መስተ ምጥቃም ንሓደጋ መንሽሮ ኣፍን ጎሮሮን ከም ዘውስኽ መርትዖታት ኣለዉ)*
- ንጹሓይ ምቅላዕ
- ብቫይረስ ዝመጹ መልከፍታት/ረኽስታት፣ ንህዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV) ወሲኽካ
- ምድፋእ ዕድመ
- ስድራቤታዊ ታሪኽ መንሽሮ
- መንሽሮ ኣፍ ካብ ደቂ ኣንስትዮ ንላዕሊ ኣብ ደቂ ተባዕትዮ ዝበዝሐ ግዜ ይረአ
- ደቀባት ኣውስትራሊያውያን ካብ ካልኦት ኣውስትራሊያውያን ንላዕሊ ብዝበዝሐ ብመንሽሮ ኣፍ ይጥቅዑ

መጠንቀቕታ ምልክታት መንሽሮ ኣፍ እንታይ እዮም?

- ሕበጥ ወይ ጥረ ኣብ ዝኾነ ቦታ ኣብ ውሽጢ ኣፍ፡ ኣብ ገጽ ወይ ኣብ ክሳድ
- ኣብ ውሽጢ ሒደት ሰሙናት ዘይሓወዩ ቁስልታት ኣብ ኣፍ ወይ ኣብ ከናፍር፡ ኣብ ገጽ ወይ ክሳድ፡
- ቀይሕ፣ ጻዕዳ ወይ ጸለምቲ ምልክታት ኣብ ኣፍ
- ኣብ ዝኾነ ከባቢ ናይ ኣፍ፡ ገጽ ወይ ክሳድ ስምዒት ምስ ዝጠፍእ ወይ ቃንዛ ምስ ዘይስማዓኩም

DRAFT

- ዘየቋርጽን ክግለጽ ዘይከኣልን መድመይቲ ኣብ ውሽጢ ኣፍ
- ኣብ እዋን ምውሓጥ፡ ምዝራብ ወይ ምብላዕ ጸገም ወይ ቃንዛ ምህላው
- ዘየቋርጽ ሕማም እዝኒ።
- ጸገም ኣብ ምንቅስቓስ መልሓስ ወይ መንጋጋ
- ዝዘለቑ （ነቀይ ነቀይ ዝብሉ） ኣስናን
- ዝተቐየረ ናይ ጣዕሚ ስምዒት
- መግለጺ ዘይብሉ ምጉዳል ክብደት ሰብነት

ካብዞም ምልክታት ዝኾነ ንዓኹም ዝምልከት እንተኾይኑ ብቕልጡፍ ንሓኪም ወይ ሓኪም ስኒ ኣማኽሩ።

መንሽሮ ኣፍ ብኣግኡ ምፍላጥ

ምስ ሓኪም ስኒኹም ስሩዕ መርመራ ስኒ ምግባር፡ ምልክታት መንሽሮ ኣፍ ብኣግኡ ንምፍላጥ ክሕግዝ ይኽእል።

ብኣግኡ ምፍላጥ ህይወት የድሕን። ኣብ ኣፍኩም፡ ከንፈርኩም፡ ገጽኩም ወይ ክሳድኩም ዝመጽእ ዝኾነ ይኹን ለውጢ ኣስተውዕልሉ፣ ናብ ሓኪምኩም ወይ ሓኪም ስኒኹም ጸብጻብ ኣቕርቡ።

መንሽሮ ኣፍ ብኣግኡ ኣብ ዝተፈልጠሉ ሕክምና መንሽሮ ኣፍ ዝያዳ ዕዉት ይኸውን።

መንሽሮ ኣፍ ናይ ምምዕባል ሓደጋ ብኸመይ ክቕንስ እኽእል?

- ስሩዓት መርመራታት ስኒ ግበሩ
- መጠኑ ዝሓለፈ ኣልኮላዊ ኣወግዱ
- ሽጋራ ምትካኽን ምጥቃም ፍርያት ትምባኾን ኣቋርጹ
- መዓልታዊ ክልተ እብረ ፍረታትን ሓሙሽተ እብረ ኣሕምልትን ተመገቡ?
- ብኣግኡ ምፍላጥ ህይወት የድሕን። ኣብ ኣፍኩም፡ ከንፈርኩም፡ ገጽኩም ወይ ክሳድኩም ዝመጽእ ዝኾነ ይኹን ለውጢ ኣስተውዕልሉ፣ ናብ ሓኪምኩም ወይ ሓኪም ስኒኹም ጸብጻብ ኣቕርቡ።
    - ካብ መጠን ንላዕሊ ንጸሓይ ምቅላዕ ኣወግድ
    - ኣብ እዋን ኣፋዊ ጾታዊ ርክብ ካብ ብልዕቲ ናብ ኣፍ ቫይረስ ኤች.ፒ.ቪ ንኸይመሓላለፍ ኮንዶም ወይ ፕላስቲክ መሸፈኒ ስኒ ተጠቐሙ

ቤት ምኽሪ መንሽሮ ኩንስላንድ ኣልኮል ንምድራት ዝሓንጸጾ መደብ፤

1. ትሑት መጠን ኣልኮል ዘለዎም መስተታት ምረጹ።

2. ከም ንቡር ተህልኽዎም መስተታትኩም ቁጸርዎም - ክንደይ ኣልኮል ተህልኹ መዝግብዎ

3. ኣልኮላዊ መስተታት ኣቃጥንዎም፣ ንኣብነት ዋይን ስፕሪትዘር (ወይንን ሶዳ ማይን) ወይ ሻንዲ (ቢራን ለሚንን)።

4. ጽምእኹም ንምርዋይ ማይ ተጠቐሙ፡ ኣልኮላዊ መስተታት ድማ ቀስ ኢልኩም ስተይዎ።

5. ብሓንሳብ ግልብጥ ኣቢልካ ምስታይ ኣወግዱ።

6. ኣልኮላዊ መስተ እናሰተኹም ገለ መግቢ ብልዑ።

ሽጋራ ምትካኽ ንጥዕና ጎዳኢ ምዃኑ ካብ ነዊሕ እዋን ፍሉጥ'ዩ። ናይ ሓባር ጽልዋ ምትካኽ ሽጋራን ኣልኮላዊ መስተን ንተኽእሎ ሓደጋ መንሽሮ ኣዝዩ ይውስኾ፡ ካብ'ቲ ክልኦም ረቛሒታት በበይኖም ዝጸልውዎ ማለት'ዩ። ክሳብ 75 ሚእታዊት ካብ መንሽሮታት ላዕለዋይ መስመር ኣየርን ስርዓት ምሕቃቕ መግቢን ምስ ድምር ኣጠቓቕማ ኣልኮላዊ መስተን ምትካኽ ሽጋራን ዝተኣሳሰር ክኸውን ይኽእል።

* National Health and Medical Research Council. (2009). ኣውስትራልያዊ መምርሒታት ንኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ዘስዕቦ ሓደጋታት ጥዕና ንምንካይ። Canberra, ACT: NHMRC.

ቤት ምኽሪ መንሽሮ ኲንስላንድ ምትካኽ ሽጋራ ንምቁራጽ ዝሓንጸጾ መደብ ዕዮ፤

1. ናብ Quitline ብ 13 QUIT (13 7848) ደውሉ።

2. ብዛዕባ ምቁራጽ ምትካኽ ሽጋራ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ፋርማሲስት ተዘራረቡን ናይ ምቁራጽ ስትራተጂኹም ከኣ ብሓባር ወጥኑን።

3. ፍወሳ መተካእታ ኒኮቲን ወይ ኒኮቲን ዘይብሎም መድሃኒታት ንኣትከኽቲ ሽጋራ ንኽቋርጹ ኣብ ምሕጋዝ ውጽኢታዊ ዝኾኑ መድሃኒታት ክትጥቀሙ ኣብ ግምት ኣእትውዎ። ብዛዕባ እቲ ንዓኹም ዝበለጸ ኣማራጺ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምኩም ተዘራረቡ።

4. ምቁራጽ ምትካኽ ሽጋራ ተደጋጋሚ ፈተነ ከም ዝሓትት ኣይትረስዑ፣ እቶም ዝዕወቱ እቶም ብቐጻሊ ዝፍትኑ እዮም።

ንዝያዳ ሓበሬታ

- ንሓኪም ስኒኹም ርኸብዎም
- ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ምስጢራዊ ምኽሪ ጥዕና ንምርካብ 13 ጥዕና (13 43 25 84) ጸውዑ
- ኢ-መይል oral_health@health.qld.gov.au
- መስመር ሓገዝ ቤት ምኽሪ መንሽሮ ብ 13 11 20 ርኸብዎም
- ነዚኦም መርበባት ብጽሕዎም፥ www.health.qld.gov.au/oralhealth
  www.cancerqld.org.au
  www.quitbecauseyoucan.org.au
  www.quitnow.info.au
  www.health.qld.gov.au/quitsmoking

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.