



# ခံတွင်းကင်ဆာ

ဤစာရွက်တွင် ခံတွင်းကင်ဆာအတွက် သတိပေးလက္ခဏာများနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်လာစေသည့် လူနေမှုပုံစံစသည့်အချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

## ခံတွင်းကင်ဆာဆိုသည်မှာဘာလဲ။

ခံတွင်းကင်ဆာသည် ခံတွင်းအတွင်း သို့မဟုတ် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကင်ဆာဖြစ်စေသော တစ်ရှူးများ ကြီးထွားမှုဖြစ်သည်။ ခံတွင်းကင်ဆာသည် သေစေနိုင်သည်။

## ၎င်းတို့သည် ဘယ်မှာ ဖွံ့ဖြိုးသလဲ။

ခံတွင်းကင်ဆာသည် ပါးစပ်များ အပါအဝင် ဘယ်နေရာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပါတို့အပါအဝင်-

- နှုတ်ခမ်းများ
- လည်ချောင်း
- သွားဖုံးများ
- ပါးစပ်အမိုး
- ပါးပြင်အတွင်းပိုင်း
- အံဆုံးသွားများ၏နောက် သေးငယ်သောနေရာတွင်
- လျှာ၏ ရှေ့သုံးပုံနှစ်ပုံ
- လျှာအောက်မှာ

## ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါအားလုံး၏ 20% နီးပါးအတွက်ဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား 15,000 ကျော်သည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆက်စပ်သောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနေရသည်)
- ကွမ်းသီး၊ ကွမ်းရွက် သို့မဟုတ် ဂွတ်ကာများကို ဝါးစားခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း (အရက်သောက်ခြင်းသည် ခံတွင်းနှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေပိုများကြောင်း သက်သေအထောက်အထားများ ရှိသည်)
- နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှု
- လူ့ နို့သီးဖုမြင်း (Human papilloma virus) (HPV) အပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုများ



- အသက်အရွယ် ကြီးလာခြင်း
- ကင်ဆာရောဂါ၏ မိသားစုရာဇဝင်
- ခံတွင်းကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်
- ဒေသခံ ဩစတြေးလီယန်လူမျိုးများသည် အခြားဩစတြေးလီယန် လူမျိုးများထက် ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါကို ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်

**ခံတွင်းကင်ဆာ၏သတိပေးလက္ခဏာများက ဘာတွေလဲ။**

- ပါးစပ်၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အကျိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်း၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် အနာများသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း မသက်သာလျှင်
- ပါးစပ်တွင် အနီရောင်၊ အဖြူ သို့မဟုတ် အနက်ရောင် အကွက်များ
- ပါးစပ်၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်း၏ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း။
- ဆက်တိုက်ရှင်းပြလို့မရသော ပါးစပ်အတွင်း သွေးထွက်ခြင်း
- မျိုချခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် အစာစားသည့်အခါ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း
- ဆက်တိုက် နားကိုက်ခြင်း
- လျှာ သို့မဟုတ် မေးရိုး ရွေ့လျားရန် ခက်ခဲခြင်း
- သွား ချောင်ခြင်း
- အရသာအာရုံကို ပြောင်းလဲစေသည်
- မရှင်းပြနိုင်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း

ဤလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုသည် သင့်ထံ သက်ရောက်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသပါ။



ခံတွင်းကင်ဆာကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်ခြင်း

သင်၏ သွားဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် သွားစစ်ဆေးခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၏ အစောပိုင်း လက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်သည်။ ။

စောစီးစွာ သိရှိခြင်းသည် အသက်ကို ကယ်တင်စေသည်။ သင့်ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုကို သတိထားပြီး သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံ သတင်းပို့ပါ။

ခံတွင်းကင်ဆာကို စောစီးစွာ တွေ့ရှိခြင်းသည် ကုသရန် ပို၍အောင်မြင်မှုရှိသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ဘယ်လိုလျော့ချရမလဲ။

- သွားနှင့်ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ
- အရက်အလွန်အကျွံရှောင်ပါ
- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်လိုက်ပါ
- အသီးအနှံနှင့်ပွဲနှင့် အသီးအရွက်ငါးကြိမ် နေ့စဉ်စားပါ???
- စောစီးစွာ သိရှိခြင်းသည် အသက်ကို ကယ်တင်စေသည်။ သင့်ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်း၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာတွင်ပြောင်းလဲမှုများတစ်ခုခုကို သတိထားပါ
- လည်ပင်းနှင့် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံ သတင်းပို့ပါ
- နေရောင်အလွန်အကျွံထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- HPV ဗိုင်းရပ်စ်သည် လိင်အင်္ဂါမှ ပါးစပ်သို့ မကူးစက်စေရန် ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံစဉ် လိင်တံ သားရေစွပ် သို့မဟုတ် သွားခံတွင်းတံကို အသုံးပြုပါ

ကင်ဆာကောင်စီ ကွန်းစလန် ၏ အရက်ကို ကန့်သတ်ရန် အစီအစဉ်-

1. အရက်နည်းသော အရက်ဖျော်ရည်ကိုရွေးပါ.
2. သင့်၏ပုံမှန်ဖျော်ရည်များကို ရေတွက်ပါ – သင်အရက်မည်မျှသောက်သုံးသည်ကို ကြည့်ထားပါ
3. အရက်သေစာဖျော်ရည်များ၊ ဥပမာ စပျစ်ရည်ဖျော်ရည် (ဝိုင်နှင့် ဆိုဒါရေ) ဝိုင်ကို စမ်းကြည့်ပါ သို့မဟုတ် တစ်ခု shandy (ဘီယာနှင့်လင်မနစ်) ။
4. ရေငတ်ပြေစေရန် ရေကိုသုံး၍ အရက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ သောက်သုံးပါ။



5. အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

6. အရက်သောက်နေစဉ် အစာစားပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်ဟု အချိန်ကြာမြင့်စွာကတည်းက သိထားကြသည်။ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်၏ ပေါင်းစပ်သက်ရောက်မှုသည် ဤအချက်တစ်ချက်တည်းမှထက် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုများစေသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းအပေါ် ပိုင်းနှင့် အစာခြေစနစ်သည် ကင်ဆာများ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်ကို ပေါင်းစပ်သုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။

\* အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုတေသနကောင်စီ။ (2009). အရက်သောက်ခြင်းမှ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် ဩစတြေးလျလမ်းညွှန်ချက်များ။ ကင်ဘရာ၊ ACT NHMRC

**ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကင်ဆာကောင်စီ ကွန်းစလန်၏ လုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်-**

1. 13 တွင် Quitline (13 7848) ကိုခေါ်ဆိုပါ။
2. အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်နှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆွေးနွေးပြီး သင်၏ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဗျူဟာကို အတူတကွ စီစဉ်ပါ။
3. နီကိုတင်းအစားထိုးကုထုံး သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သူများကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကူညီပေးသည့် ထိရောက်သော နီကိုတင်းမဟုတ်သောဆေးများကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုအကြောင်း အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
4. ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အလေ့အကျင့်လိုအပ်သည်၊ အောင်မြင်သူများသည် ဆက်လက်ကြိုးစားနေသူများဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။

**ပိုမိုသိရှိလိုပါက**

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) အီးမေးလ်ပို့ပါ
- 13 11 20 တွင် Cancer Council Helpline သို့ ဆက်သွယ်ပါ
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

[www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)  
[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)  
[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)  
[www.health.qld.gov.au/quitsmoking](http://www.health.qld.gov.au/quitsmoking)