



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းသောက်သုံးမှု ဖြတ်တောက်ခြင်း

ဒေါက်တာရဲဖြိုး

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး

(မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ)

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ

(အငွေ့ထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ)

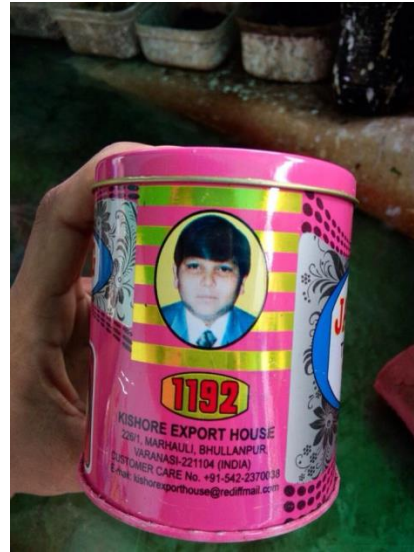
စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ပြောင်းဖူးဖက် ၊ ပွတ်ချွန်း...



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ

(အငွေ့မထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ)

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာနှင့် ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးတွဲဖက်စားသုံးခြင်း

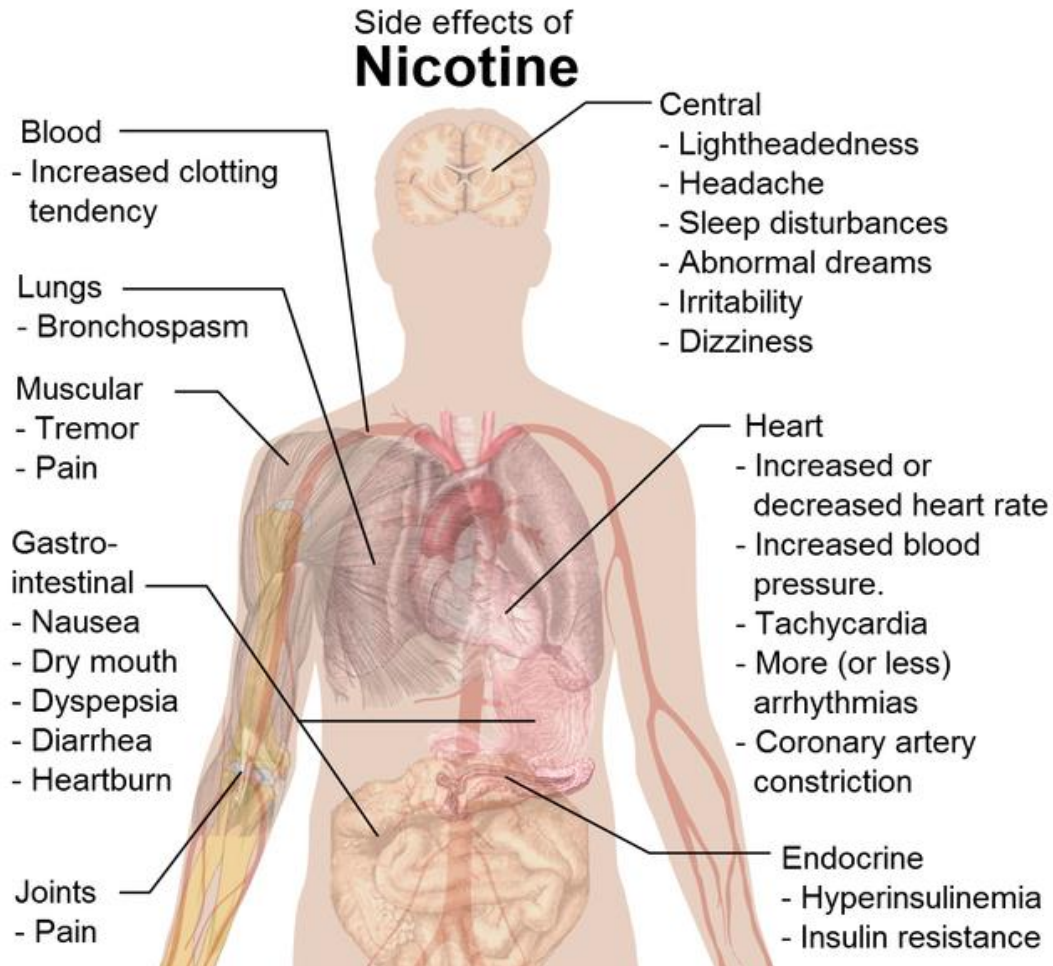


ထုတ်ကုန်အသစ်များ (Nobel Products)

အီးစီးကရက်



နီကိုတင်း

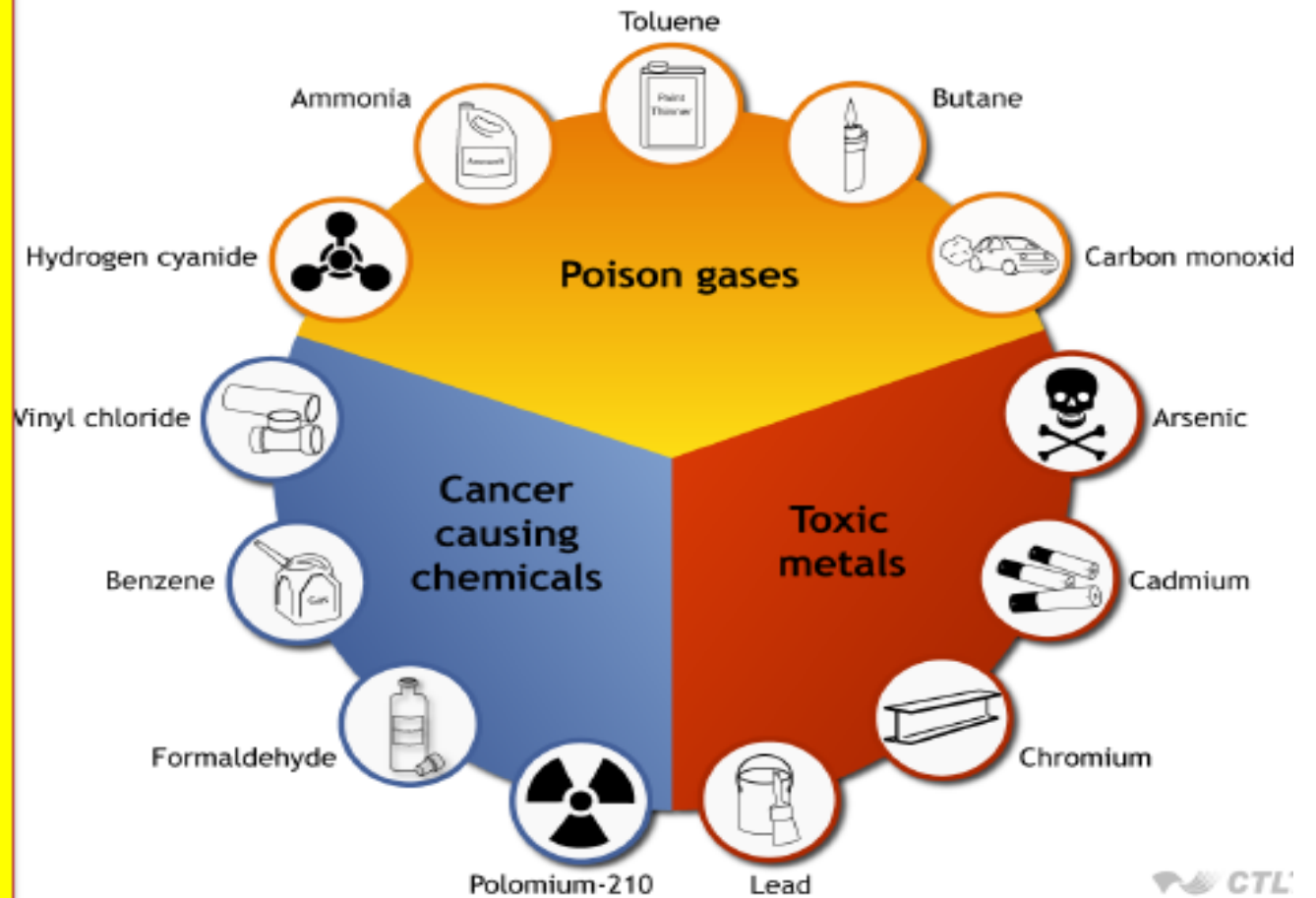


- တစ်ချိန်က ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့သည်။
- စွဲလမ်းစေတတ်သော သတ္တိရှိသည်။
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက် ၄ ဆ ပို၍ အန္တရာယ်များကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့အန္တရာယ်

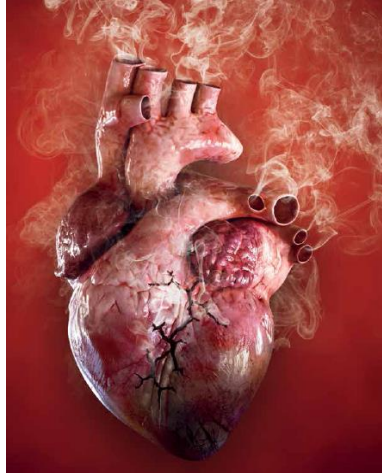
“Ultimate Chemical Compound”

ဆေးလိပ်ငွေ့တွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးအစား (၇၀၀၀) ကျော်ပါဝင်သည်။ ထိုအထဲမှ (၆၉) မျိုးသည် ကင်ဆင်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

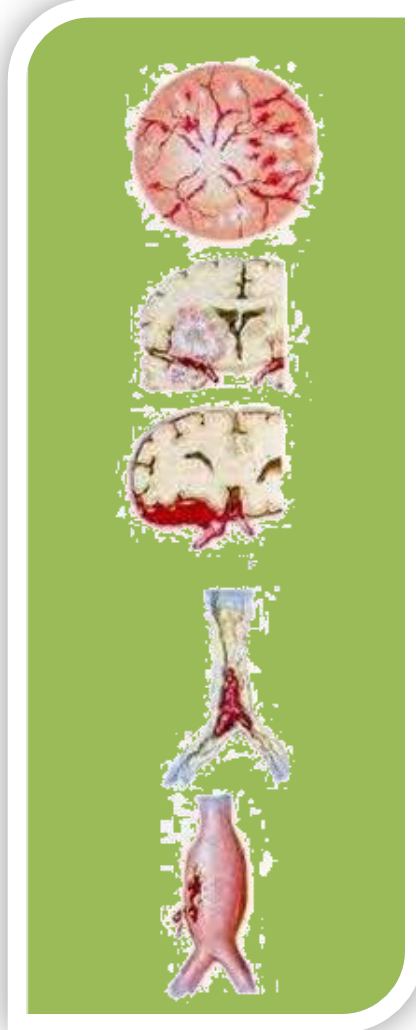


ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ



နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ



- ❖ ပြင်းထန်သောသွေးတိုးရောဂါခြင်း
- ❖ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း
- ❖ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း
- ❖ ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း
- ❖ လေဖြတ်ခြင်း
- ❖ ပင်မသွေးလွှတ်ကြောဖောင်း၍ ပေါက်လွယ်ခြင်း

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများ

ခံတွင်းကင်ဆာ



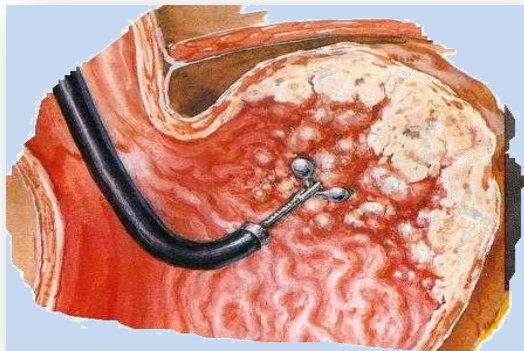
အသံအိုးကင်ဆာ



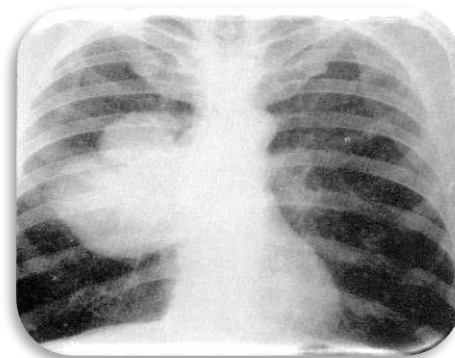
အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာ



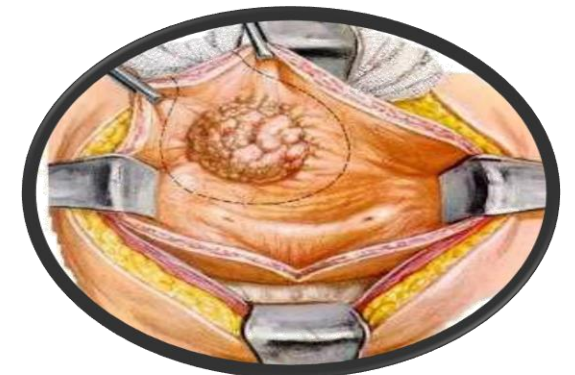
အစာအိမ်ကင်ဆာ



အဆုတ်ကင်ဆာ

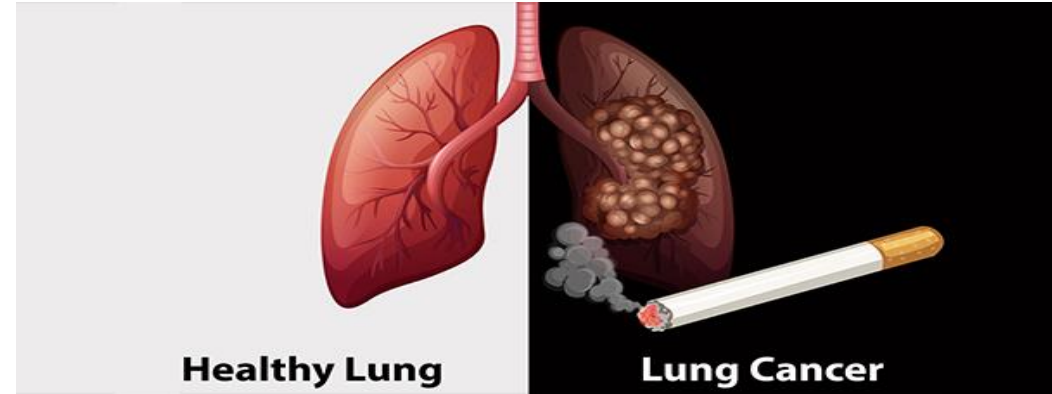


ဆီးအိမ်ကင်ဆာ

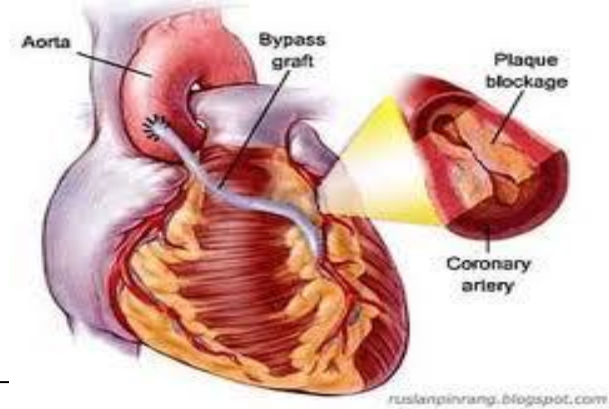


Second Hand Smoke (တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့)

❖ ဆေးလိပ်မသောက်သူများတွင် တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်ရခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အဆ (၃၀) မှ (၄၀) အထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။



❖ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို (၂၅) ဆ မှ အဆ (၃၀) အထိ မြင့်မားလာစေသည်။



Source:U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*.2006

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး (အမျိုးသား)

အမျိုးသားကျန်းမာရေးပြဿနာ

ဆေးလိပ်ငွေ့တွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များသည် သွေးကြောကို ကျဉ်းစေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါသို့ သွေးလျှောက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်အမျိုးသားများတွင်

၁။ အိမ်ထောင်ရေးသုခအပြည့်အဝမခံစားနိုင်ခြင်း

၂။ သားသမီးမထွန်းကားခြင်း

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး(အမျိုးသမီး)

- သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်း
- သားပျက်၊ သားလျော့ခြင်း
- လမစေ့ပဲမွေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲမွေးခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း
- မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါများချွတ်ယွင်းခြင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်

- အချင်းကလေးရှေ့ရောက်ခြင်း
- အချင်းရုတ်တရက်ကွာခြင်း
- သွေးလွန်ခြင်း
- ရေမွှာစောစောပေါက်ခြင်း



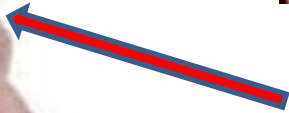
Second Hand Smoke (တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့)



၁နှစ်အောက်ကလေးရုတ်တရက်
သေဆုံးခြင်း



- ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
- ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (နမိုးနီးယား) ဖြစ်ခြင်း



- နားပိုးဝင်ခြင်း
- နားပြည်ယိုခြင်း

the tobacco atlas, .

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်း

ရောဂါများ ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ	ဆေးလိပ် ဆေးရွက် ကြီး သုံးစွဲခြင်း	ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း	အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံး ခြင်း	ကျန်းမာရေး နှင့်မညီသော အစားအစာ စားသုံးခြင်း
နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်လေငန်း	☠	☠	☠	☠
ကင်ဆာ	☠	☠	☠	☠
ဆီးချို/သွေးချို	☠	☠	☠	☠
နာတာရှည်အဆုတ်	☠			

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ လက်ငင်းရလဒ်များ

- ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အဆိပ်များ သန့်စင်လာခြင်း
- Nicotine ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ (၈)နာရီ - ထက်ဝက်လျော့ခြင်း
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် - ၂၄-၄၈ နာရီ - သာမန် ဆေးလိပ် မသောက်သူကဲ့သို့ လျော့နည်းလာခြင်း
- Oxygen ပါဝင်မှုမြင့်တက် - နှလုံးခုန်မှန်လာခြင်း
- ကတ္တရာဓါတ်များရှင်းစပြု၍ အသက်ရှူချောင်လာခြင်း
- အနံ့နှင့် အရသာခံအာရုံများ ကောင်းခြင်း
- သွားဖြူခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းလာခြင်း

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၂။ ကြာရှည်ရလဒ်များ

- အသက်အရွယ်မရွေး ဖြတ်လိုက်သည်နှင့် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး အကျိုးများ ပြန်လည်ရရှိခံစားရခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် ရောဂါရရှိထားသော်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်နှုန်း ထက်ဝက်လျော့နည်းခြင်း
- (၁၅)နှစ်ကြာဖြတ်သူ - ဆေးလိပ်မသောက်ဖူးသူကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ - ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း (၅၀%) လျော့နည်းစေခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်း - အလားတူလျော့နည်းစေခြင်း

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

- နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသူအားလုံး၏ (၉၀%) သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဆန္ဒသဘောဖြင့်သာ ဖြတ်ခြင်း
- မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မှီဝဲရန်မလိုဘဲ ဖြတ်နိုင်ခြင်း
- မိမိ၏အတွင်းစိတ်ဆန္ဒမှ အမှန်တကယ်ဖြတ်လိုစိတ်ရှိရန်လိုခြင်း
- ပထမ - ငါဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်
- ဒုတိယ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလွဲမသွေ လိုက်နာ၍ ဖြတ်မည်
- တတိယ - ဖြတ်ပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန် မသောက်မိစေရန်

ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသလဲ

- ကျန်းမာရေးအသိပညာ ရရှိလာခြင်း
- ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်
- ငွေကြေးကုန်ကျမှုများလာခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ တွန်းအား

အများစုမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ရရှိသော ရောဂါများ ခံစားရပြီး ကြောက်ရွံ့လာ၍ ဖြတ်ကြပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား

- ဆေးလိပ်စတင်ဖြတ်မည့် နေ့ရက်ကို ရွေးချယ် သတ်မှတ်ပါ
- အလုပ်ရှုပ်သောရက်၊ တာဝန်ပိသောရက် မဖြစ်ပါစေနှင့်
- စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ရှိသောနေ့ ဖြစ်ပါစေ
- ထိုနေ့ကို ထူးခြားသော နေ့တစ်နေ့အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ထားပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တစ်ရက်အကြိုတွင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများ အားလုံး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ရှားပါ
- သင့်အိမ်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ မော်တော်ကားအတွင်း ဆေးလိပ်ပြာခွက်၊ စီးကရက်အတိုအစများ၊ မီးခြစ်၊ ကွမ်းအစ် စသည်တို့ အားလုံး ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ပါစေ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အကြောင်းများနှင့် ဖြတ်နိုင်ပါက ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးများအားလုံးကို ရေးသား၍ မြင်သာသည့် နေရာတွင်ထားပါ
- သင်၏ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများအား ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက် ကြီးသုံးစွဲမှု ရပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင်ကဲ့သို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့် သူ ရှိ/မရှိ စုံစမ်းပါ။ ဆက်သွယ်၍ တိုင်ပင်ပြောဆိုပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ခံစားမှု၊ ဝေဒနာများ

- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်ခြင်း
- တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ကဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နေ့ညမှားခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ဝလာနိုင်ခြင်း

၎င်းဝေဒနာများသည် (၂-၃)ပတ်ကြာတွင် ပြေပျောက်သွားပါမည်

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ ဆေးလိပ်ပေးလာလျှင်၊ သောက်ရန် တိုက်တွန်းလျှင် ငြင်းဆိုပါ
- မျက်စိပိတ်၊ အသက်မှန်မှန်ရှူ၍ ခေတ္တခဏ နားနေပါ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အတွက် ရရှိလာမည့် ကောင်းကျိုးများကို ရေတွက် ကြည့်ပါ။ ချရေးကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းအားပေးပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်မသောက်သောနေ့၊ ကွမ်းမစားသောနေ့ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ
- ဖြတ်သောရက်ပေါင်းများလာသည်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်၊ ကွမ်းစားချင်စိတ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါမည်
- ခင်မင်သော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများထံ သွားရောက် လည်ပတ်ပါ
- စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်းနှင့် အခြားဝါသနာပါသည် များ ဆောင်ရွက်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် စားပါ။ အိပ်ပါ

မိမိစိတ်မှ ကြံကြံခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုအချက်

- ပီကော၊ နေကြာစေ့၊ သစ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို အပျင်းပြေ ဝါးပါ
- ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ ပိုမိုသောက်သုံးပါ
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေနိုင် သည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် မတိုးအောင် ထိန်းထား နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မိတ် ဆွေများနှင့် ဖုန်းပြောခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ စကားစမည်ပြောပါ
- “ငါဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရမည်” ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြောကြားပါ။ ယုံကြည်မှုရှိပါစေ

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

- သင့်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခံစားချက်များ ကွယ်ပျောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်
- ဘဝသစ် စတင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများနှင့် အတူရှိနေစဉ်
- အလုပ်နားနေစဉ်
- နံနက်စောစော ရေအိမ်အသုံးပြုစဉ်
- ယာဉ်မောင်းပြီးနားနေစဉ်
- အလုပ်ပင်ပန်းလျှင်
- မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေ အငြင်းပွားမှုများ
- အထီးကျန်စိတ်

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- ပြန်လည်သောက်မိပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း မအောင်မြင်တော့ဟု မယူဆပါနှင့်
- ယခုတစ်ကြိမ် ပြန်သောက်ခြင်းကို နမူနာယူပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မသောက်မိရန် ကြိုးစားပါ
- သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် မည်မျှ အားထုတ်ခဲ့ရကြောင်း ပြန်သုံးသပ် ပါ
- တစ်ကြိမ်မျှ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်မိရုံနှင့် အားမလျော့သင့်ပါ

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြောင်း သေချာစွာပြန်လည်သုံးသပ်ပါ
- နားလည်အောင်စဉ်းစားပြီး ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းရှာပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်သူ မြောက် များစွာရှိပါသည်
- အခြားသူများကဲ့သို့ သင်လည်း လုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး အချိန်မတိုင်မီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်မည်ကို သင် လိုလားမည်မဟုတ်ပါ
- ထိုသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ ကွမ်းဖြတ်ရန် သင့်အနေနှင့် တိုက်တွန်း ပါ။ အကူအညီပေးပါ။ အမြဲရှောင်ရှားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါ
- သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစောင်၊ အခြားပစ္စည်းများ လေ့လာနိုင်ရန် ရှာဖွေ ပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်ဆိုပါက အကူအညီပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- အားလပ်ချိန် နည်းနေပါစေ
- သရေစာမုန့်များ၊ အဖျော်ရည်များ မကြာခဏ သောက်သုံးရန် တိုက်တွန်းပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် ခံစားရမှုများ ဖြစ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးပါ
- ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူနှင့် မတွေ့မိအောင် ရှောင်ရန် အကြံ ပေးပါ။
အရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါ၊ ချီးမွမ်းပါ၊ လိုလား နှစ်သက်ကြောင်း အမှုအရာပြပါ
- ရှုံ့ချခြင်းရှောင်ပါ၊ နားလည်မှုနှင့် အကူအညီပေးပါ၊ တိုက်တွန်းပါ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းဖြတ်ခြင်းတို့ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်
- သို့ရာတွင် **အချိန်ပေးရမည်** ဆိုသည်ကို စွဲမြဲစွာမှတ်ထားပါ

ဆေးဝါးအထောက်အကူယူခြင်း Pharmacotherapy

Three forms of medicine are available to assist smoking cessation

- Nicotine replacement therapy (NRT)
- Varenicline
- Bupropion



ကျေးဇူးတင်ပါသည်