

Betel nut & oral cancer - Karen

သဲးသုာ်ဒီးကိာ်ပူၤအခဲ စၢာ်တၢ်ဆါ



တၢ်လၢသးသၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တၢ်လၢသးသၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤဒ် အရံၣ်ကၢၣ် အသၢ်, မ့ၢ်သးအမ့ၢ်အသၢ်အချံၤ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အ့ၣ်သးသၢ်န့ၣ်မ့ၢ်လုၢ်လၢဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီ တၢ်မၤတခါလၢ ပုၤလၢအ့ၣ်ဒီးပစံးဖံး တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်မၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်ပိးလီတခါလၢအစဲပုၤအသးဒိၣ်မးတခါ လီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်သးသၢ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ထးခိၣ်အခဲစၢၣ် သ့ၣ်လီၤ.

သးသၢ်အပိးအလီမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

သးသၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အီၤထဲတမံၤဇၤသ့မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ် အီၤလၢ ပိးလီအိၣ်သၢ်ယုၢ်ထီၣ်အသးလၢ“သဘျုၣ်ယါ”တဖၣ် အပူၤသ့ၣ်လီၤ

သဘျုၣ်ယါန့ၣ်အိၣ်ဒီးသဘျုၣ်လၢၣ်,သးသၢ်ဒီးထူၣ်ဒီး ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးဖိၣ်ထီၣ်ယုၢ်ဒီးညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

သဘျုၣ်န့ၣ်ပုၤလၢကအိၣ်တဂၤယါလၢအကစၢ် လၢသဘျုၣ် လၢၣ်အပူၤသ့မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆါအီၤလၢအအိၣ်လၢထးဝါအ ဒါအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ် အထၢၣ်တဖၣ်အပူၤ,လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ် ပါ(န), စူၣ်ပၣ်ရံၣ်, ဘ့ၣ်လဲ(န),ပူၤဝး(ခ)ဒီးပုၣ်ဝဲ,ဒၣ်ခဲတဖၣ် အသးန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ထွဲဒီးကိၢ် ပူၤအခဲ စၢၣ်လၢယဂီၢ်ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ယထးခိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့,န့ၣ်ဒ်လဲၣ်.

- အိၣ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒဲၣ်သးသၢ်အပိးအလီတဖၣ် တက့ၢ်.
- တဘၣ်အိၣ်မိၢ်,သဝံးမိၢ်ထူမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဒီးအပိး အလီတဖၣ်ဒီးမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်အိၣ်သးတက့ၢ်.
- ထူးန့ၣ်မဲတသီခံၣ်ချီၣ်ဖျါတၢ်သ့ၣ်ထူးမဲဘိလၢအစၢ်ဒီးက သံၣ်ထူးမဲလၢအအိၣ်ဒီးဖလီၣ်(တ)ဒီးထူးကဆိန့မဲက ဆူးကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.
- မၤန့ၢ်မဲအတၢ်မၤကွၢ်ၤၤလီၤတုၤၤၤလၢတဘျီတက့ၢ်.



တၢ်သ့ၣ်ဒဲၣ်သးသၢ်အပိးအလီတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အ ယံၢ်အထၢၣ်န့ၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤ ဘၣ်ထွဲဒီးကိၢ်ပူၤအခဲစၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိၢ်ပူၤအခဲစၢၣ်အပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်

- ကိၢ်ပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်အကဝီၤအဂီၢ်,အဝါမ့ၢ်တမ့ၢ်အသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အကီၢ်လိၣ်ထီၣ်လၢကိၢ်ပူၤ,ကိၢ်ဘိမ့ၢ်တမ့ၢ် မဲၣ်သၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပူၤလီၤတခါ(တၢ်သ့ၣ်ဖးဘၣ်အသးလၢကိၢ်ပူၤ အကနူၤအမဲၣ်ဖဲဒီးခိၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်ယွၤလီၤလၢတညီၣ်န့ၣ်မၤအသးတမံၤလၢလၢအ ကဲထီၣ်ညီၣ်ဖိဖဲတၢ်ထံးဘၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ယုၢ်လီၤတၢ်အတၢ်ကီၢ်တဲခဲ, တၢ်က တီၢ်တၢ်, အ့ၣ်ဘျဲးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤဟူးခဲဒီးပျံၤန့ၣ်လီၤ.
- ကိၢ်ယုၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကိၢ်ပူၤအပူၤလီၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိၢ်ပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်မဲၣ်သၢ်တီၤတူၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အပနီၣ်လၢထးတမံၤလၢလၢအကဲထီၣ်အသးဆူ ညါရၢ်ရၢ်လၢအအါန့ၢ်ဒီးသၢန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



မိုးယမာနှင့်တၢ်မၤစၢၤလၢမတၢ်အအိၣ်သ့လဲၣ်.

ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနမဲအကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃးမဲဒီးကိၣ်ပူၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတမံလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်-

- ထံၣ်န့ၣ်ခဲစၢၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးဆိဆိ န့ၣ်သ့လီၤ.
- မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကမၤကဲထီၣ်ကိၣ်ပူၤအတၢ်ကဆွဲကဆွဲ အလုၢ်အလၢ်တခါလၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနမဲအဂီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.
- ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လီၤပျံၤအတၢ် ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်သ့လီၤ.
- မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဆုၢ်ဃီၤဆူကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် အအိၣ်သ့လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်သး
လၢအဆိန့ၣ်မၤ
အိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်
အိၣ်သးအဆၢ
လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်
တဖၣ်သ့လီၤ.



တၢ်မၤန့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်မဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်

- လၢအိၣ်သကိးဘၣ်နမဲအကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်နဆူၣ်ချ့စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ဃုဘၣ်မဲအကသံၣ်သရၣ်တကၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဖဲ www.ada.org.au/Find-a-Dentist န့ၣ်တက့ၢ်.
- မဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကမ့ၢ်အမဲအကသံၣ်ဒါးလၢပုၤလၢအကြးဘၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ခဲစၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤဒီးတၢ်ဟံးတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူညါ

- Cancer Council (ခဲစၢ်ကီၣ်ကးကရၢ)
- ကိးဘၣ် 13 11 20
- ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲသန့ cancer.org.au/support-and-services



ဝံသးစူၤစကဲ(န)ဒိလီၤ
QR အခိး(တ)နီၣ်ဂံၢ်
health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx



ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤပုၤတၢ်ဟံးကဖၢသးဒီးဖျိ နူးစီးဝု(လ)ပဒိၣ်လၢအဘၣ်ထွဲစၢ်ဖျိလီၤအသးဒီးကလံးစိးမုၢ်န့ၢ်စံးတနံၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ရ့ၣ်ဒီးမုၢ်န့ၢ်စံးတနံၣ်လီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့အဂီၢ်ရ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

