NSW Health

Betel nut & oral cancer - Burmese

ကွမ်းသီးနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ

ကွမ်းသီး ဆိုတာဘာလဲ။

- ကွမ်းသီးသည် ကွမ်းသီးပင်၏ အသီးမှ ရရှိသော အစေ့ဖြစ်သည်။
- ကွမ်းသီးဝါးခြင်းသည် အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသရှိ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေး ဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၎င်းသည် အလွန်အမင်း စွဲလမ်းစေသော အရာဖြစ်သည်။
- ကွမ်းသီးစားသုံးခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကွမ်းသီးပါဝင်သော ထုတ်ကုန်များ

ကွမ်းသီးအား ၎င်းတစ်မျိုးတည်း သုံးစွဲနိုင်သကဲ့သို့ အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်၍ 'ကွမ်းယာ' အဖြစ်လည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။

ကွမ်းယာကို ကွမ်းရွက်၊ ကွမ်းသီးနှင့် ဖောက်ထုံးတို့ဖြင့် ယာထားခြင်းဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် ဆေးရွက်ကြီး ထည့်လေ့ရှိသည်။

ကွမ်းယာကို ကိုယ်တိုင်ယာစားနိုင်သကဲ့သို့ ပန်/စူပါရီ၊ ဘင်ဘန်း၊ ပုဝက်နှင့် ဘွိုင်/ဒါကာဟု ခေါ်သည့် ဘူးများ သို့မဟုတ် အထုပ်များဖြင့် ဝယ်ယူ အသုံးပြုနိုင်သည်။

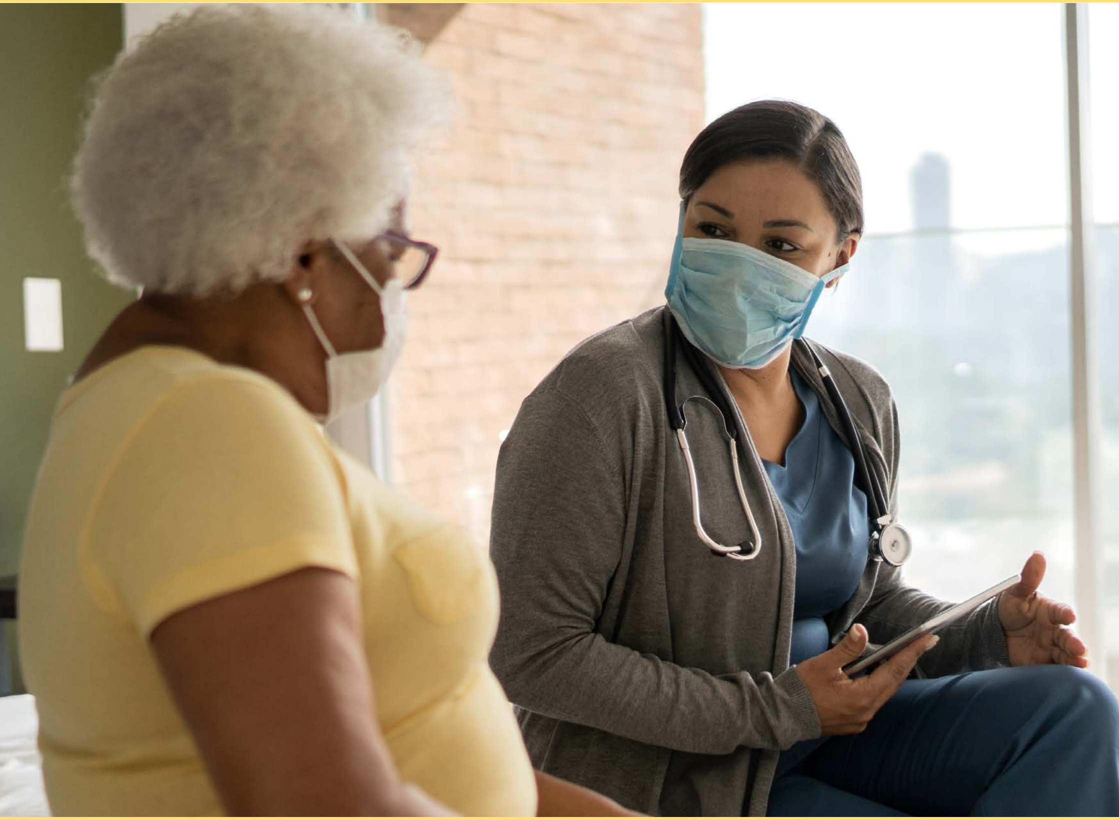
ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပြီး သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ကွမ်းသီးထုတ်ကုန်များ သုံးစွဲခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ၊
- ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ ဗိတ်ပ်(vape) အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးပါဝင်သည့် ထုတ်ကုန်များအား အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အရက်ကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ သောက်သုံးပါ။
- နူးညံ့သော သွားတိုက်တံနှင့် ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးတို့ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပြီး သွားများကို သွားကြားထိုးတံဖြင့် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ၆ လ မှ ၁ နှစ်ခြား တစ်ကြိမ် သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

ကွမ်းသီးထုတ်ကုန်များကို အကြိမ်ကြိမ် သုံးစွဲခြင်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်မျှ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးလာစေသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပါးစပ်တွင် အနီရောင်၊ အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အနက်ရောင် အကွက် ပေါ်လာခြင်း
- ပါးစပ်၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာတွင် အကျိတ် ထွက်လာခြင်း
- ပြည်တည်နာ ပေါက်ခြင်း(အရေပြားအလွှာ ကွဲအက်ခြင်း)
- ထိမိရုံဖြင့် အလွယ်တကူ သွေးထွက်တတ်သော မူမမှန်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- အစာမျိုခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ဝါးခြင်း သို့မဟုတ် မေးရိုး သို့မဟုတ် လျှာကို လှုပ်ရှားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲခြင်း
- လည်ချောင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် နာကျင်ခြင်း
- ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာ ထုံကျင်ခြင်း
- အထက်ပါလက္ခဏာ တစ်ခုခုကို သုံးပတ်ကျော် ဆက်တိုက် ခံစားရခြင်း။



အကူအညီ တောင်းခံနိုင်သည့် သူများ

သွားနှင့်ခံတွင်း ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ သွားပညာရှင် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ၎င်းတို့က အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည် -

- ကင်ဆာရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊
- သွားများကို ဂရုစိုက်နိုင်ရန် သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရန် ကူညီခြင်း၊
- အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကြံပြုချက်များပေးခြင်း
- အထူးကုများထံ လွှဲပြောင်းနိုင်ရန် ကူညီခြင်း

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများကို စောစီးစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်သည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူခြင်း

- အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသပါ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- သီးသန့် သွားဆရာဝန်ကို ရှာဖွေရန် www.ada.org.au/Find-a-Dentist ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။
- အခမဲ့ ပြသခွင့်ရရှိထားသူများသည် အများပြည်သူသုံး သွားဆေးခန်းများတွင် အခမဲ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် အထောက်အပံ့များ

အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်ထားပေးခြင်း

- ကင်ဆာကောင်စီ
- 13 11 20 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- cancer.org.au/support-and-services ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။

သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရ/မရ သိရှိနိုင်ရန် QR ကုတ်ကို ကူးယူပြီး ဖတ်ပါ၊ သို့မဟုတ် **health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx** ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

NSW ပြည်နယ်အစိုးရသည် South Western Sydney Local Health District နှင့် Western Sydney Local Health District တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ဂုဏ်ယူစွာ ပံ့ပိုးကူညီထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ACIOH Australian Centre for Integration of Oral Health
WESTERN SYDNEY UNIVERSITY
KING'S College LONDON
THE UNIVERSITY OF MELBOURNE
ADA NSW Australian Dental Association NSW Branch
UNIVERSITY OF WOLLONGONG AUSTRALIA
NSW GOVERNMENT