

ဆာတွေ ဖြစ်နိုင်မှုအန္တရာယ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီး ပြည်တည် နာတွေ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် လျော့နည်းသွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်ငါးနှစ်အကြာမှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ် ပွားမှုအန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးသူတွေလောက်နဲ့ တူသွားပြီး သေဆုံးမှုအန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက် ဖူးသူတွေရဲ့ အဆင့်နီးပါး ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို တယ်လီဖုန်းနဲ့ ရယူဖို့ အောက်ပါနေရာတွေကို ဆက်ပါ။ ။

တနိုင်ငံလုံး အခမဲ့ဆက်နိုင်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ လိုင်း
(Toll-free National Quitline)
1-800-QUIT-NOW

အမေရိကန် ကင်ဆာအသင်း (American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

ရောဂါ နှိမ်နင်းရေးနှင့်ကာကွယ်ရေး စင်တာ
(The Centers for Disease Control and Prevention)
1-800-CDC-1311

အလှကုန်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအမှုဆောင်ချုပ်များ
ကင်ဆာဆိုင်ရာ အချက်အလက်
(Cosmetic Executive Women Cancer Information Service)
1-800-4-CANCER

အမေရိကန် နှလုံးဆိုင်ရာအသင်း အချက်အလက်ဆိုင်ရာလိုင်း
(American Heart Association Information Line)
1-800-AHA-USA1

ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက် အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတိုရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507
ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



အသက်ရှည်ရှည် နေပါ။ ။
ဆေးလိပ် အချုတ်ပါ။ ။
Stop Smoking Now
(BURMESE)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

ဆေးလိပ်သောက်ရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက် ခိုးထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း 4800 ကျော်ပါပြီး ဒီထဲက 69 ခုက ကင်ဆာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ်သောက်ရင် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွေနဲ့ ကိုယ်ထဲက လုပ်ဆောင်မှု တွေ အားလုံးနီးပါးကို ထိခိုက်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးသုံးလို့ 6.5 စက္ကန့် ကြာတိုင်း လူတယောက် သေဆုံးတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းပါတယ်။

အမေရိကန် ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ဆေးလိပ် သောက်ရင်

- ဝမ်းပိုက်တွင်း သွေးကြောမကြီး ပေါက်တာ၊
- ရုတ်တရက် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကင်ဆာ၊
- မျက်လုံးမှာ တိမ်စွဲတာ၊
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊
- ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ၊
- သားရက်ရွက်ကင်ဆာ၊
- အဆုတ်အရေးမိရောဂါ၊
- ပဲရီယိုဒန်တိုက်တစ် (သွားဖုံးရောဂါ)
- အစာအိမ်ကင်ဆာ၊
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊
- အစာမြှန်ကင်ဆာ၊
- လေမြှန်ကင်ဆာ၊
- အဆုတ်ကင်ဆာ၊
- ခံတွင်းကင်ဆာ၊
- လည်ချောင်းကင်ဆာ၊
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊
- နှလုံးသွေးကြောနဲ့ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုး၊
- သားပေါက်နိုင်မှုလျော့နည်းတာမျိုးလို မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ၊
- မွေးကင်းစသားငယ်တွေ ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုတွေ စတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အစီရင် ခံထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်
2006 ခုနှစ်မှာ တနိုင်လုံးအတိုင်းအတာအရဆိုရင် စီးကရက်

တထုပ်ရဲ့ ပျမ်းမျှတန်ဖိုးက 4.35 ဒေါ်လာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဈေးနှုန်း နဲ့ဆိုရင် တနေ့ကို စီးကရက်တထုပ် သောက်တဲ့လူတယောက်က တနှစ်မှာ စီးကရက်ဖိုး ဒေါ်လာ 1600 နီးပါး ကုန်ပါမယ်။ အနှစ် 20 ကြာ တနေ့တထုပ် သောက်သူတယောက်က စီးကရက်ဖိုး ဒေါ်လာ 32000 ကုန်ပါမယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် နှစ်တိုင်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ 167 ဘီလီယံ ရှိပါတယ်။

မိခင်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

လေ့လာချက်တွေအရ ဆေးလိပ်သောက်ရင် အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိဖို့ ပိုခက်ခဲတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင် ခင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက် တဲ့အမျိုးသမီးတွေထက်စာရင် ကိုယ်ဝန်ရှိတုန်း ပြဿနာပေါ်ဖို့ အလားအလာ ပိုရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း ဆေးလိပ် သောက်တဲ့မိခင်တွေက မွေးလာတဲ့ကလေးတွေဟာ (အမေရိကန် မှာ ကလေးအသေအပျောက် အများဆုံး ဖြစ်စေတဲ့) ပေါင်ချိန်နည်း တာ၊ အသေမွေးတာနဲ့ မွေးကင်းစသေဆုံးမှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ခိုး

ကိုယ်ကဘာမှမလုပ်ဘဲ ဆေးလိပ်ခိုးရှူမိတာ (passive smoke) လို့လည်းခေါ်တဲ့ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးဆိုတာက ဆေးလိပ်သောက် သူတွေရဲ့ အဆုတ်က ထုတ်လိုက်တဲ့ ဆေးလိပ်ခိုးတွေနဲ့ မီးစွဲနေတဲ့ စီးကရက်စ၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးတံတို့ကလာတဲ့ ဆေးလိပ်ခိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးတွေက အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပြီး လူပေါင်း 3000 သေဆုံးပြီး နောက်ထပ် 35000 က တခြားရောဂါတွေ ဖြစ်ပြီး သေဆုံးကြပါတယ်။ တဆင့် ခံဆေးလိပ်ခိုးတွေက မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ အဆုတ်တို့ကို နေမထိထိုင်မသာဖြစ်စေပြီး ချောင်းဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးက အထူးသဖြင့် ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုး ရှူမိတဲ့ကလေးတွေဟာ။ ။

- နားထဲရောဂါဖိုး ပိုဝင်ပါတယ်။
- အဆုတ်ပြွန်နာ၊ အဆုတ်အအေးမိရောဂါနဲ့ အဆုတ်နဲ့ပတ် သက်တဲ့တခြား ရောဂါတွေပိုဖြစ်နိုင်ပြီး

- ပန်းနာရောဂါဖြစ်တာ၊ ပန်းနာထတာ၊ ပိုပြီးအကြီးအကျယ် ပန်းနာဖြစ်တာ၊ ပန်းနာ မကြာမကြာ ထတာတွေ ပိုဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

နောက်ဆုံးဆေးလိပ်သောက်ပြီးလို့ မိနစ် နှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲတွေ စဖြစ် ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အကြာမှာ။ ။

- နှလုံးသွေးရပ်သွားနိုင်မှု အလားအလာ လျော့နည်း သွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ပတ်နဲ့ သုံးလအကြားမှာ။ ။

- သွေးလည်ပတ်မှု ပိုကောင်းလာတယ်။
- လမ်းလျှောက်ရတာ ပိုလွယ်လာတယ်။
- အဆုတ်ရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်မှု တိုးတက်လာတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တလနဲ့ ကိုးလအကြားမှာ။ ။

- ချောင်းဆိုတာ၊ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းမှာ ကြပ်နေတာ၊ မောပန်းတာနဲ့ အသက်ရှူခက်ခဲတာတွေ လျော့နည်း သွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တနှစ်အကြာမှာ။ ။

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုအန္တရာယ် အလွန် အမင်း ရှိရာကနေ ဆေးလိပ်သောက်သူတယောက်မှာ ရှိတာထက် တဝက်လျော့သွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ငါးနှစ်က ဆယ့်ငါးနှစ်အကြာမှာ လေဖြတ်နိုင်မှု အန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးသူတွေလောက် လျော့ ကျသွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်နှစ်အကြာမှာ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မှု အန္တရာယ်က ဆေးလိပ်ဆက်သောက်သူတွေမှာရှိတဲ့ အန္တရာယ် ထက် တဝက်လောက် လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ခံတွင်း၊ လည် ချောင်း၊ အစာမြှန်၊ ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ သားရက်ရွက်ကင်