

ဆေးလိပ်နှင့် နှလုံးရောဂါ

ဆေးလိပ် မကောင်းကြောင်းရေး လွန်းလို့ ဆေးလိပ် ကုမ္ပဏီ တွေက အမြင်ကပ် နေလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် စက်တင်ဘာလ ၂၈ ရက်နေ့ က ကမ္ဘာ့နှလုံး များနေ့ ဖြစ် ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ နှလုံးစောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ကြီးမှ ဦးစီးပြီး နှစ်စဉ် ကျင်းပနေတဲ့ ဒီနေ့မှာ တစ်ခုခုရေး ချင်တာနဲ့ ဆေးလိပ် မကောင်းကြောင်း ကိုပဲရေးဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါတယ်။ ဒီနှစ် ကမ္ဘာ့နှလုံး များနေ့ရဲ့ ဆောင်ပုဒ် ကလည်း နှလုံး အန္တရာယ် သိရှိ ကာကွယ် (Do you know your risk?) ဆိုတော့ စာဖတ်သူ တွေထဲ မှာ မသိ တဲ့သူ သိအောင် သိပြီးသားသူ ပိုပြီး သတိထား မိအောင် ဒီခေါင်းစဉ် လေးကို ရွေးချယ်လိုက် ပါတယ်။

သိပြီးသားသူဆို တဲ့ထဲ မှာဆရာဝန်တွေက ထိပ်ဆုံး ကပါ။ ကျွန်တော် အခု စာသင် နေတဲ့ဆေးရုံ က နှလုံးအထူး ကု ဆေးရုံကြီး တစ်ခုပါ။ Ward တစ်ခုထဲ မှာ အတူတူ အလုပ်လုပ် နေတဲ့ လက်ထောက် ဆရာဝန် (၁၅) ယောက်ခန့် ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ DUTY COAT ထဲမှာ ဆေးလိပ် ဘူး ကိုယ်စီ ရှိကြ ပါတယ်။ မနက်ပိုင်း လူနာကြည့်ချိန် ပြီးတာနဲ့ smoking zone (ဆေးလိပ်သောက် ရန် သတ်မှတ် ထားသောနေရာ) ကို ပြေးကြ တာပါပဲ။ သူတို့အတွက် လူနာ ကြည့်ချိန် (၁)နာရီ လောက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ ရပုံပါပဲ။ နောက် ပါမောက္ခကြီး။ သူကတော့ နေ့လည်းပိုင်း စာသင်ခန်းမှာ (၄၅) မိနစ်စာ သင်ပြီး တာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက် နားချိန် ပေး ပါတယ်။ ဆေးလိပ် တစ်လိပ်ကုန်မှ စာသင်ခန်းကိုပြန်လာပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင်နှစ်ကိုတင်းရဲသားကောင်တွေဖြစ်နေကြပါတယ်။

သာမန် စာဖတ် သူတွေကတော့ ဆေးလိပ်နဲ့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဆက်နွယ်နေ တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်း သိပြီး ကြမှာပါ။ နှလုံး ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင်တော့ သိတဲ့သူ နည်းပါ လိမ့်မယ် ငယ်ငယ်က မြန်မာ့ ရုပ်မြင်သံကြား မှာ ပညာပေး ဇာတ်လမ်းတိုလေး ကြည့်ဖူး ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကတော့နည်းမျိုးစုံနဲ့တတ်နိုင်သမျှပညာပေးနေတာပါပဲ။

နှလုံးရောဂါ တွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်း အရင်းတွေထဲ မှာ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းက အဓိက အချက် တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ဆေးလိပ် ဘယ်နှစ်လိပ် သောက်တယ် ဆိုတဲ့အချက် က နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွား မှု အပေါ်မှာ တိုက်ရိုက် အကျိုး သက်ရောက် ပါတယ်။ များများ သောက်လေ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများ လေပါပဲ။ နေ့စဉ် ဆေးလိပ် တစ်ဘူး ကုန်အောင် သောက်တဲ့ သူဟာ ဆေးလိပ် လုံးဝ မသောက်တဲ့ သူနဲ့ စာရင် နှလုံး ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၂) ဆ ပိုများ ပါတယ် ဆေးလိပ်လည်း သောက်တယ် သန္ဓေ တားဆေး တွေလည်း သုံးစွဲတယ် ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီး တွေ အတွက်တော့ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပါတယ်။

ဆေးလိပ် သောက်တယ် ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (secondhand smoke) လည်း ပါဝင် ပါတယ်။ နှစ်စဉ် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ ၃၅၀၀၀ ခန့်ဟာ ဒီလို တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း နှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ် နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်နှင့်နှလုံးရောဂါဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ?

ဆေးလိပ်မှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ နီကိုတင်းဓါတ်က

1. နှလုံး အတွက် လိုအပ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင် ရရှိမှုကို နည်းပါးစေ ပါတယ်။
2. သွေးဖိအားကို များစေပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်စေပါတယ်။
3. သွေးခဲအောင် အားပေး ပါတယ်။
4. နှလုံးသွေးကြော အပါအဝင် သွေးကြောအားလုံး၏ နံရံမှ ဆဲလ်များကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

5. အသက်ကို ရှည်စေပါတယ်။
6. နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ နှင့် ကင်ဆာရောဂါ များဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ကို လျော့နည်း စေပါတယ်။
7. ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်း နာခြင်းများ ကင်းဝေးပြီး အမောအပန်း ခံနိုင်လာပါတယ်။
8. အသား အရေ တွန့်ခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း ကို ကာကွယ် ပေးပြီး နုပျိုစေပါတယ်။
9. အရသာခံ ခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်း စတဲ့ အာရုံများ ကို တိုးတက်စေပါတယ်။
10. ငွေကြေး အကုန်အကျ သက်သာပါတယ်။
11. ဆေးလိပ်ငွေ ကင်းစင်တဲ့ ပျော်စရာ မိသားစုလေး ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဘယ်လိုဖြတ်ကြမလဲ?

ဆေးလိပ် မကောင်းကြောင်း လည်းပြောပြီးပြီ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရင် ဘာတွေကောင်းမယ်ဆိုတာလည်း ပြောပြီးပြီ။ ဆေးလိပ်ဘယ်လို ဖြတ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ခဏခဏ အမေးခံရဖူးပါတယ်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်တယ်ဆိုတာ ဆရာ ပြောသလောက် မလွယ်ပါဘူး ဆိုတဲ့ သူတွေ လည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ မလွယ်ဘူး ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် မသောက်ပေမယ့် ရိပ်စား မိပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း မိမိကောင်းကျိုး၊ မိသားစုကောင်းကျိုးရှေ့ရှုပြီးကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ် လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင် က ပြတ်သားဖို့ လိုပါတယ်။ လိုလိုချင်ချင် ရှိရပါမယ်။ ရည်းစားက ဖြတ်ခိုင်းလို့ ဆိုတာထက် မိမိကိုယ်တိုင် မသောက်သင့်တော့ဘူး၊ ဖြတ်ကို ဖြတ်ရမယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သင့် ပါတယ်။ ပထမဆုံး လုပ်ရမှာ က ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ့်နေ့ကို ရွေးရပါမယ်။ ဒီနေ့ ဖြတ်ရမယ်လို့ မဆိုလို ပါဘူး။ ဥပမာ အောက်တိုဘာ ၁၅ ရက်နေ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည် ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ရက်ရွေးပြီးရင် တိတိကျကျ လုပ်ရ ပါမယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့ မှ ရက်နောက်ဆုတ် သွားတာမျိုး မဖြစ်သင့် ပါဘူး။

12. ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ရေးသားပြီး နေ့စဉ် ပြန်ပြန် ဖတ်ပါ။
ဥပမာ ဆေးလိပ်ရဲ့ ဆိုးကျိုး တွေကို ရေးချပြီး နေ့စဉ် ပြန် သတိရအောင် ဖတ်ပါ။
13. ဘာလို့ အချိန်တွေ မှာဆေးလိပ် သောက်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဆေး လိပ်သောက်တယ်၊ ဆေးလိပ် သောက်တဲ့ အချိန်တွေမှာ ဘာတွေ လုပ်နေတယ် ဆိုတာကို စာရွက်နဲ့ ရေးချပြီး မိမိ ဆေးလိပ် သောက်ရခြင်း အကြောင်းအရင်း ကို ဆန်းစစ်ပါ။
14. လုံးဝ အပြီးအပိုင် မဖြတ်ခင် သောက်နေကျ အချိန်တွေမှာ မသောက်ဘဲ နေကြည့်ပါ။ ဥပမာ အလုပ်နားချိန်၊ ညစာ စားပြီးချိန်။
15. ဆေးလိပ် သောက်ချင် စိတ်ပေးလာရင် တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ စာရင်း ပြုစုထားပါ။ ဥပမာ ပီကေဝါးမယ်၊ ရေကူးမယ်။
16. Chantix and Wellbutrin ကဲ့သို့ဆေးလိပ် ဖြတ်ဆေးများ၊ နှစ်ကိုတင်း Gum များ ကိုလည်းသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ နီးစပ်ရာဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သုံးစွဲရပါမယ်။
အနောက် နိုင်ငံတွေ မှာတော့ ဆေးလိပ် ဖြတ်သူတွေ စုစည်း ထားတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ တွေရှိပါတယ်။ အတွေ့အကြုံဖလှယ်ခြင်းအကြံဉာဏ်ရယူခြင်းများဖြင့်အကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်ပြီ ဆိုတာနဲ့ နောက်အရေး ကြီးတဲ့အချက် က ပြန်မသောက် ဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် အောက်ပါ အချက်လေး များကို ဂရုစိုက်ပြီးလိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်၊ မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ပြာခွက် စတာတွေကို လုံးဝ စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။
17. အနီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ် မသောက်ဖို့ သူငယ်ချင်းတွေ ကို ပြောပါ။ တားမြစ်ပါ။
18. ဆေးလိပ်ကို သတိရတိုင်း မိမိ ကျန်မာရေး ကောင်းမွန် လာမှာကို တွေးပြီး ဖြေသိမ့်ပါ။
19. ဆေးလိပ် သောက်ချင်စိတ် ဖြစ် လာတဲ့အခါ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပြီး(၁၀) စက္ကန့်ခန့် အောင်ထားပါ။ ဖြေးညှင်းစွာ ရှူထုတ်ပါ။ ဆေးလိပ် သောက်ချင်စိတ် ပျောက်တဲ့ အထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။
20. လက်ကို မအားအောင် တစ်ခုခု လုပ်နေပါ။ ဥပမာ ... ခဲတံဖြင့် ကစားနေပါ။
21. ဆေးလိပ်နဲ့ ပက်သက် နေတဲ့ မိမိရဲ့ လူနေမှု၊ ပုံစံကိုပြင်ပါ။ လမ်းလျှောက်၊ ရေကူး လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။
22. ပီကယ် ဝါးပါ။ ဆေးလိပ် အစားထိုး အစားအစာကို သတိထား ရွေးချယ်ပါ။ သကြားဓါတ် မများပါစေနှင့်။
23. ရေများများ သောက်ပါ။ အရက်နှင့် ကဖင်းဓါတ် ပါသော အချိုရည်များကိုရှောင်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်လက္ခဏာများ

ဆေးလိပ်မှာ ပါတဲ့ နှစ်ကိုတင်း ဓါတ်ကြောင့် ဆေးလိပ် ဖြတ်စမှာ ခန္ဓာကိုယ် က ဆေးလိပ် တောင်းတတ် ပါတယ်။ ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တို လွယ်ခြင်း၊ ဗိုက်ဆာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချွေးစေးများ ထွက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ကို ခံစား ရနိုင် ပါတယ်။ ဒီကာလမှာ တောင်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစား ရပါမယ်။ မိသားစုဝင် တွေ က လည်း စာနာ ဖေးမ ပြီး ကူညီ ပေးရ ပါမယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေ ဟာ သာမန် အားဖြင့် (၂) ပတ် အတွင်း ပျောက်ကင်း သွားနိုင် ပါတယ်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်တာ (၁၅) နှစ်ကြာပြီ ဆို ရင်တော့ နှလုံးရောဂါရ နိုင်ခြေ ဟာ သာမန်လူတွေနဲ့ အတူတူ ပြန်ဖြစ်သွားပါမယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့် မိသားစုဝင် တွေ ဆေးလိပ် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေး နိုင်ကြပါစေ။