



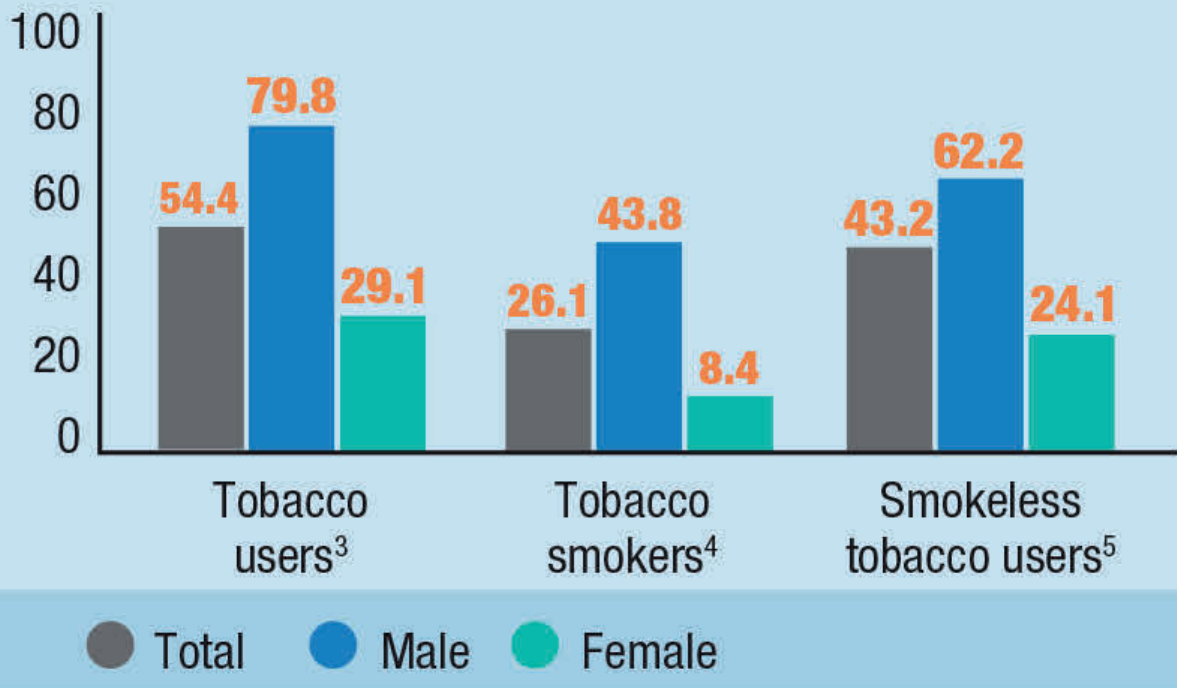
ကမ္ဘာ့ဆေးလိပ်မသောက်ရေးနေ့ ၂၀၁၈
 World No Tobacco Day 2018

“နုလုံးဆွေးကြောရောဂါကင်းစေးဖို့
 ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး ရှောင်ကြဉ်စို့”

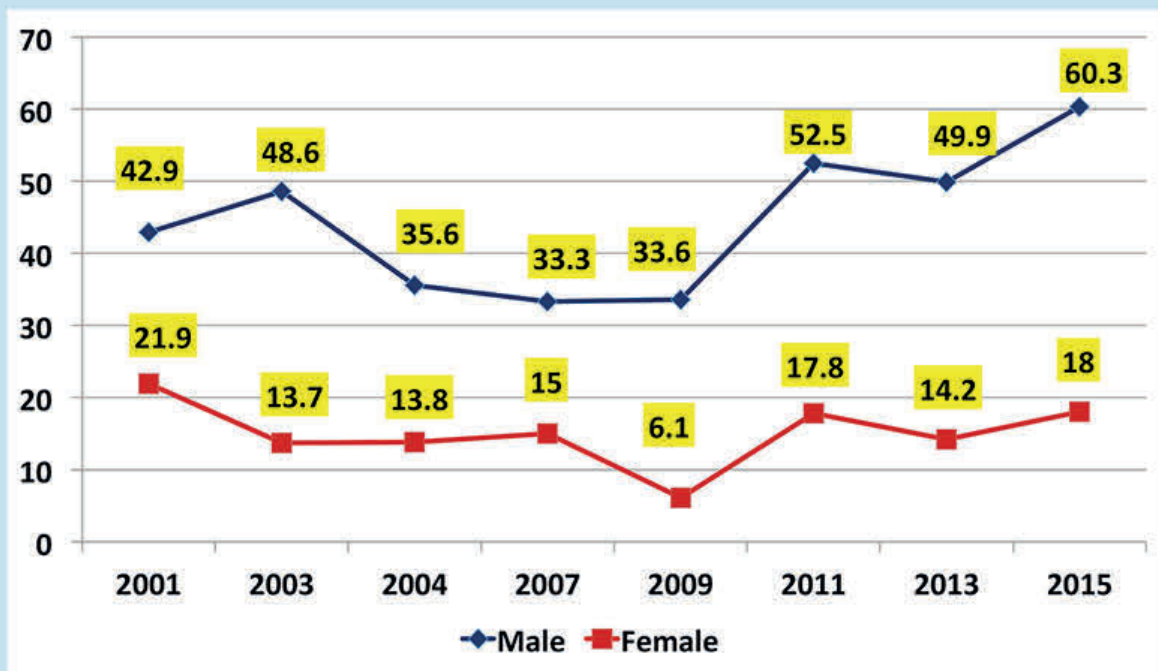


၁၃၈၀-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆုတ် (၂)ရက်
 ၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ မေလ (၃၁)ရက်

Current tobacco use among adults (25–64 years) STEPS–2014

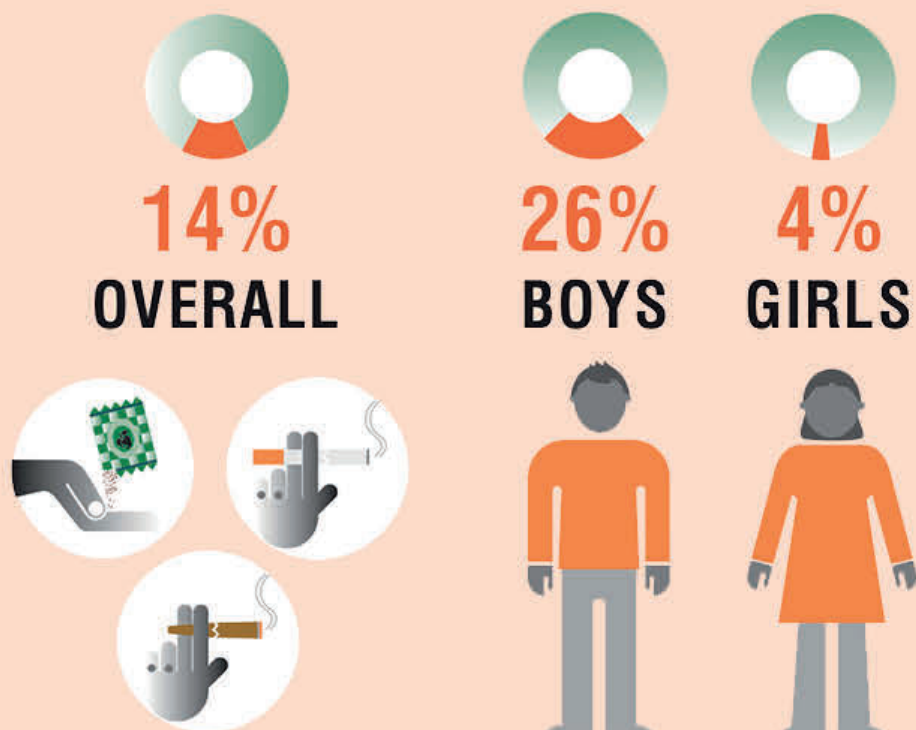


Trend of Smoking Prevalence in Sentinel Townships

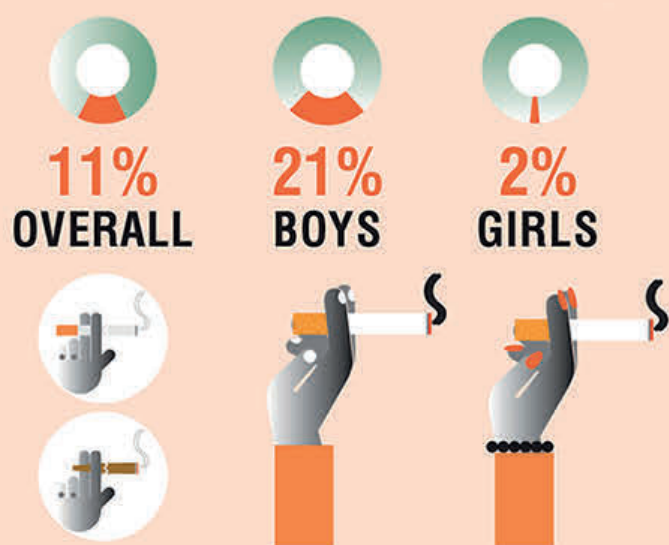


Source – Sentinel Prevalence Study on Tobacco Use

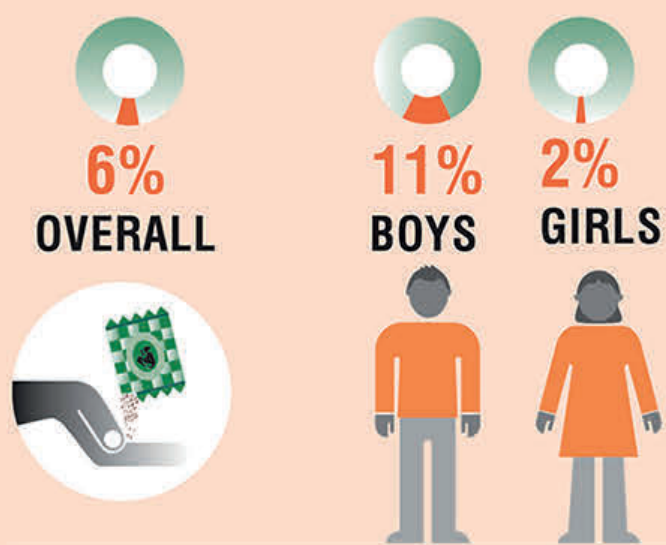
TOBACCO USE (smoked and/or smokeless)



TOBACCO USE (smoked)



TOBACCO USE (smokeless)





Heart disease and stroke are the commonest ways by which tobacco kills people

QUIT TOBACCO USE NOW - FOR A HEALTHIER HEART



Tobacco¹ kills

65 651

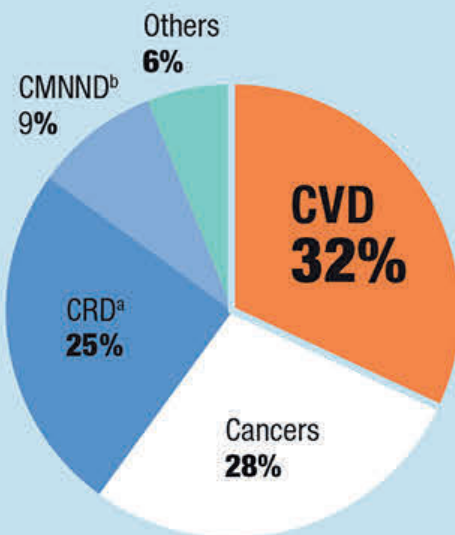
people each year

17.6%

of all deaths

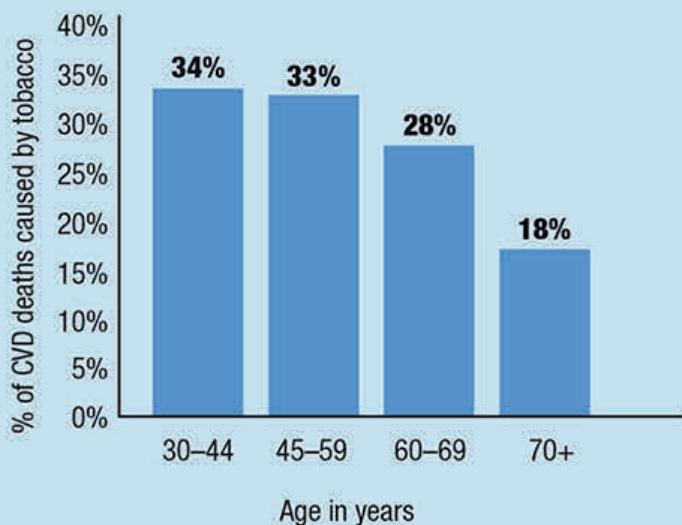


The most common way tobacco kills is from cardiovascular diseases (CVDs)²



Distribution of tobacco deaths by cause

CVDs in younger people are more likely to be caused by tobacco use



CVD deaths caused by tobacco use

20 732 deaths

24% of all CVD deaths



Tobacco control is essential for preventing and controlling deaths and disability caused by CVDs

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး

သုံးစွဲခြင်းကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ

(၂)သန်းကျော်သည်

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများဖြင့်

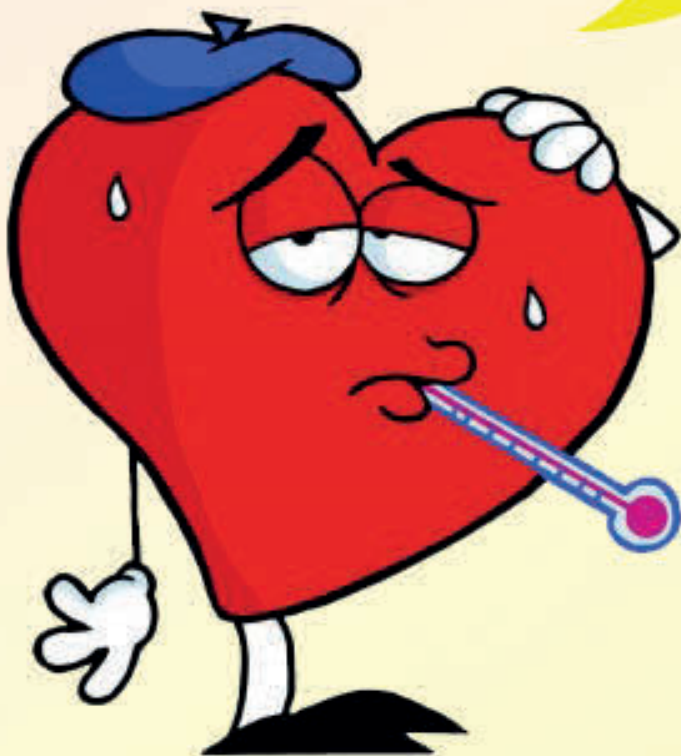
သေဆုံးနေရပါသည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်
သွေးကြောများကို ကျဉ်း၍ ပိတ်ဆို့စေကာ
နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊
ခြေလက်များ ပုပ်ခြင်းတို့အပြင်
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါများကိုပါ
ဖြစ်စေပါသည်။



သန်းရာပေါင်းများစွာသော
ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများသည်
ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့်
နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ
ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို သတိမမူမိကြပေ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်

လေဖြတ်နိုင်ခြေကို



အမျိုးသားများတွင် ၄၀%



အမျိုးသမီးများတွင် ၆၀%

ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်

သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲနေသော

အမျိုးသမီးများတွင်

ဆေးလိပ်သောက်သုံးပါက

နှလုံးရောဂါ ရနိုင်ခြေ (၁၀)ဆ

ပိုများပြီး ခြေထောက်သွေးခဲခြင်းနှင့်

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍

လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။



ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူ

ကိုးသိန်းခန့်သည်

တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေရှိုက်ခြင်းကြောင့်
နှစ်စဉ်သေဆုံးနေကြရသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း **တစ်ဆင့်ခံ**
ဆေးလိပ်ငွေရှိုက်ခြင်းသည် သင်၏ **ကျန်းမာရေးကို**
ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါသည်။

တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေဆိုတာဘာလဲ?

တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေဆိုသည်မှာ ဆေးလိပ်မှ
မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းဖြင့် လေထုထဲသို့ ထွက်ပေါ်လာသော
ဆေးလိပ်ငွေသို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏
ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှ ထုတ်လွှတ်လိုက်သော
ဆေးလိပ်ငွေဖြစ်သည်။



တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေရွှေ့ရိုက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း အပါအဝင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

နှစ်စဉ် တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေရွှေ့ရိုက်ရမှုကြောင့် ဆေးလိပ်မသောက်သူ လူပေါင်း (၈၀၀၀)ကျော်သည် လေဖြတ်ပြီးသေဆုံးနေကြရသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ အနေနှင့် ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေရွှေ့ရိုက်မိခြင်းကြောင့် မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေပါသည်။

အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သည့် နေရာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခွင့်မရှိသော ဥပဒေများ ပြဌာန်း၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရမှုနှုန်းကို သိသာစွာ လျော့ကျစေပါသည်။



ကွမ်းယာ၊ ဆေးရွက်ကြီး စားသုံးမှုသည် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား?

ကွမ်းယာ၊ ဆေးရွက်ကြီး စားသုံးမှုသည် သွေးတိုးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် နှလုံးရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို ပိုမိုမြင့်မားစေပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းအစား ကွမ်းယာအစားထိုးပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်သင့်ပါသလား?

ကွမ်းယာတွင် သုံးစွဲသူကို စွဲလမ်းစေတတ်သော နီကိုတင်း ပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက် ပို၍ဖြတ်ရခက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်အစားထိုး ကွမ်းယာ၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင် ဘာကောင်းကျိုးတွေရမလဲ?

ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက နှလုံးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်မှုကို ထက်ဝက်ခန့် လျော့ကျစေသည်။ ထို့အပြင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၅)နှစ်မှ (၁၅)နှစ်အတွင်း လေဖြတ်နိုင်ခြေသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်သင့်ပါသည်။



ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု
ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
နုလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့်
သေဆုံးနိုင်သော လူသန်းပေါင်းများစွာကို
ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု
လျော့ချခြင်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်
အားပေးရာရောက်ပါသည်။





TOBACCO BREAKS HEARTS

Choose health, not tobacco

31 MAY: WORLD NO TOBACCO DAY

#NoTobacco

