

# ကင်ဆာရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါ

## ပါမောက္ခဦးကျော်မြင့်ဦး

ပါမောက္ခချုပ် (အငြိမ်းစား)၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်

အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်၊ မြန်မာနိုင်ငံဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့

ကမ္ဘာပေါ်တွင်ကင်ဆာရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူဦးရေမှာ ၂၀၁၀ခုနှစ်တွင် (၇.၆)သန်းရှိကြောင်းနှင့် ၂၀၃၀ခုနှစ်တွင် (၁၁)သန်းကျော်ရှိလာနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (World Health Organization) မှထုတ်ပြန်ကြေညာချက်အရသိရှိရပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူများအနက်အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူဦးရေမှာအများဆုံးဖြစ်ပြီးအစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါ၊ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါနှင့်ရင်သားကင်ဆာရောဂါတို့ဖြင့်သေဆုံးသူဦးရေတို့မှာဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထနှင့်ပဉ္စမအသီးသီးဖြစ်ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပါသည်။

ဂျွန်ဟော့(ပ်)ကင်းတက္ကသိုလ် (John Hopkins University ) မှ သုတေသနပညာရှင်များ၏ မကြာမီကတွေ့ရှိချက်များအရလူတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ကင်ဆာဆဲ(လ်)များရှိကြောင်းနှင့် လူတစ်ဦး၏ဘဝသက်တမ်းအတွင်း ကင်ဆာဆဲ(လ်)များသည်(၆)ကြိမ်မှ (၁၀)ကြိမ်နှင့်အထက်ထိ ပေါ်ပေါက်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ကင်ဆာဆဲ(လ်)များသည်သန်းပေါင်းထောင်နှင့်ချီပြီး တိုးပွားများပြားမလာမချင်း ပုံမှန်ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးချက် (Standard Test) ၌ တွေ့ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ခံအား (Immune System) ကောင်းမွန်နေပါကကင်ဆာဆဲ(လ်)များသည်ဖျက်ဆီးခံရပြီးကင်ဆာဆဲ(လ်)များတိုးပွားမှုမဖြစ်အောင်တားဆီးပေးကာအကျိတ် (Tumor) လည်းမဖြစ်နိုင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အကယ်၍လူတစ်ယောက်သည်အဟာရအတော်များများချွတ်လာပါက ကိုယ်ခံအားလည်းကျဆင်းလာကာကင်ဆာဆဲ(လ်)များလည်း တိုးပွားများပြားလာမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ကင်ဆာဆဲ(လ်)များ တိုးပွား များပြားမလာစေရန်အတွက်လူတို့သည်အနေအထိုင်နှင့်အစားအသောက်တို့ကိုအထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။

## ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းများ

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်များဖြစ်သည့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (Ultraviolet Ray) နှင့်နျူကလိယားရောင်ခြည် (Nuclear Radiation) များနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသောဓာတုဆေးများ (carcinogenic chemicals) နှင့်ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုး (Virus) များ၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးများ (Bacteria) များသည်အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့်

ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းတို့သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက် (Alcohol) သောက်ခြင်းသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

### အနေအထိုင်ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (Ultraviolet Ray) များပါဝင်သော ပူပြင်းသောနေရောင်ခြည်အောက်၌ ထီးဆောင်းခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားနှင့်မထိတွေ့ရန်အတွက် လုံခြုံသောအဝတ်အထည်များဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နျူကလီယားရောင်ခြည်များ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အများအပြားဝင်ရောက်မှု မရှိစေရန်အတွက် ဓာတ်မှန် (X-ray) ရိုက်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် (CT Scan) ရိုက်ခြင်းတို့ကို မိမိသဘောဆန္ဒဖြင့် မပြုလုပ်ဘဲ၊ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုချက်ရမှသာ ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ နျူကလီယားရောင်ခြည်အများအပြား ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကင်ဆာရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ကိုသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဆဲ(လ်)များသည် အောက်စီဂျင် (Oxygen) များပြားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဆဲ(လ်)များ တိုးပွားမှုကို မဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၍ နေ့စဉ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိဆဲ(လ်)များထဲသို့ အောက်စီဂျင်များများ ရောက်ရှိစေကာ ကင်ဆာဆဲ(လ်)များ ပွားများခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ သိရှိ ရပါသည်။

### အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများဖြစ်သည့် အသားကင်များ၊ ဝက်အူချောင်းနှင့် ကြက်အူချောင်းများ အလွန်အမင်း စားသောက်ခြင်းမပြုမီအောင် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အသည်းကင်ဆာဖြစ်စေသော မှိုဆိပ် (Aflatoxin) ပါနိုင်သည့် မြေပဲ၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငါးခြောက်နှင့် ပုစွန်ခြောက်များကို သေချာချာနေပူလှန်းပြီးမှသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

အချိန်ကြာမြင့်စွာအပူပြင်းပေးထားသောဆီဖြင့်ကြော်ထားသည့်ဆီကြော်အစားအစာများ  
(ဥပမာအားဖြင့်ဘူးသီးကြော်၊အာလူးကြော်)စားသုံးခြင်းသည်အသည်းကင်ဆာ၊အစာအိမ်ကင်ဆာ၊  
အူမကြီးကင်ဆာ၊ရင်သားကင်ဆာနှင့်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာများဖြစ်စေနိုင်ပါသဖြင့်  
၎င်းတို့ကိုအလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းမပြုမိရန်ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။အရောင်ဆိုးထားသောအစားအစာ  
များသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသဖြင့် ၎င်းတို့ကို မစားသုံးမိစေရန် သတိရှိရပါမည်။

ကင်ဆာဆဲ(လ်)များ ပွားများရန်အတွက် အဟာရဖြစ်စေသောအစားအစာများမှာသကြား၊နို့၊  
အသား၊ကဖိန်း(caffeine) များစွာပါသောကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့်ချောကလက်များဖြစ်ကြပါသည်။

သကြားသည်ကင်ဆာဆဲ(လ်)အတွက်အဟာရတစ်ခုဖြစ်သဖြင့်သကြားမစားခြင်းအားဖြင့်  
ကင်ဆာဆဲ(လ်)များ၏ အဓိကအဟာရကိုဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သကြားအစား  
သဘာဝအစားအစာဖြစ်သော ပျားရည်သို့မဟုတ်တင်လဲရည်(Molasses)အနည်းငယ်ကိုစားသုံးနိုင်  
ကြောင်း သုတေသနမှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပါသည်။ အလားတူပင်အချိုရည်များသောက်ခြင်း  
ကိုလည်းရှောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နို့သည်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အထူးသဖြင့်အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း၌အကျိအခွဲ(Mucus)များကို  
ထွက်စေကာကင်ဆာဆဲ(လ်)များအတွက် အဟာရဖြစ်စေပြီး တိုးပွားများပြားစေပါသည်။  
သို့ဖြစ်ပါ၍နို့အစား ပဲနို့(Soya Milk) သောက်ခြင်းအားဖြင့်ကင်ဆာဆဲ(လ်)များကို  
အဟာရပြတ်တောက်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အသားကိုအခြေခံသည့်အစားအစာများသည်အက်စစ်(Acid) အချဉ်ဓာတ်ကိုအားပေးပါသည်။  
ကင်ဆာဆဲ(လ်)များသည် အက်စစ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ပိုမိုပွားများနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍အမဲသား၊  
ဝက်သား၊ဆိတ်သားများစားသုံးခြင်းထက်ငါးစားခြင်းကအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး ကြက်သားကို  
အနည်းငယ်စားနိုင်ကြောင်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရသိရှိရပါသည်။ အသားကိုလျှော့စားခြင်း  
သို့မဟုတ်အသားမစားဘဲနေခြင်းဖြင့်ကင်ဆာဆဲ(လ်)များ၏ နံရံကိုတိုက်ဖျက်ရန်အင်ဇိုင်း (enzymes)  
များ ပိုမိုများပြားလာကာကင်ဆာဆဲ(လ်)များကိုသုတ်သင်ဖျက်ဆီးနိုင်ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ  
သိရှိရပါသည်။

လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကိုအစားအစာ၏ (၈၀)% အချိုး ဖြင့် စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအယ်ကာလိုင်း (Alkaline) အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေကာ ကင်ဆာဆဲ(လ်)များတိုးပွားခြင်းကိုကာကွယ်ပေးကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ကဖိန်း(caffeine)များစွာပါဝင်သောကော်ဖီ၊လက်ဖက်ရည်နှင့်ချောကလက်များကိုအလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းမပြုဘဲ ၎င်းတို့အစား ကင်ဆာဆဲ(လ်)များကို ခုခံသည့်သတ္တိရှိသော လက်ဖက်ရည်ကြမ်း(Green Tea)ကိုသောက်သုံးခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပါ သည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသောသတ္တုလေးများ (Heavy Metals) နှင့်စိန်အဆိပ်(Arsenic)များ ရေထဲ၌ပါဝင်နိုင်ပါသဖြင့်သောက်ရေသန့်သို့မဟုတ်သေချာစွာသိပ္ပံနည်းကျကျစစ်ထားသောရေကိုသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ပေးသည့် အရည်ရွှမ်းသည့်အသီးများ (လိမော်သီး၊ သံပရာသီး၊ နာနတ်သီးနှင့်စပျစ်သီး) ကိုတတ်နိုင်သမျှ စားသုံးသင့်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အနီရောင်အသီးများ ဖြစ်သောစတော်ဘယ်ရီသီး၊ဖရဲသီး၊ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုစားသုံးခြင်းသည်ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင် ကြောင်း သုတေသနမှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပါသည်။

ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း၊ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ဆန္ဒမ်းများသည်လည်းကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသောအစားအစာများဖြစ်ပါ၍ ၎င်းတို့ကို အခါအားလျော်စွာစားသုံးသင့်ပါသည်။

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အနေအထိုင်နှင့်အစားအသောက်များကိုဆင်ခြင်ခြင်းအား ဖြင့်လူသားများ ကင်ဆာရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသည်။

ပါမောက္ခဦးကျော်မြင့်ဦး