Queensland Health

ကွမ်းသီးနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ

ကွမ်းသီးနှင့် ကွမ်းသီးထွက်ပစ္စည်းများ ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးများစေသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခု
(၃)ပတ်ကျော်ကြာ ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်း-

- ပါးစပ်အတွင်း အနီ၊ အဖြူ၊ အနက်ရောင် အကွက်
- ပါးစပ်၊ လည်ပင်း၊ မျက်နှာပေါ်မှ အဖုအကြိတ်
- ပြည်တည်နာ (နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ ပါးစောင်)၊
- တို့ထိပါက ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးထွက်လွယ်ခြင်း
- မျိုရန်၊ စကားပြောရန်၊ ဝါးရန် သို့မဟုတ် မေးရိုး၊ လျှာ လှုပ်ရှားပါက နာကျင်ခက်ခဲခြင်း
- လည်ချောင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် ရောင်ရမ်းခြင်း
- ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာ ထုံကျင်ခြင်း။

မည်ကဲ့သို့ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပြီး ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းစေသနည်း။

- ကွမ်းသီးနှင့် ထွက်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဖလိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သွားတိုက်ပြီး နေ့စဉ် သွားကြားများကို ရှင်းပေးပါ။
- အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးငွေ့ရှူခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သွားများကို ၆ လမှ ၁၂ လ တစ် ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

သွားနှင့်ခံတွင်းပြဿနာများအကြောင်း သင့်သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အခမဲ့ သွားနှင့်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု သင် ရနိုင်မရနိုင်ကို စစ်ဆေးရန် ကျူးအာကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ၁၃၀၀ ၃၀၀ ၈၅၀သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ကင်ဆာအကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် အထောက်အပံ့

ကင်ဆာကောင်စီ

- အခမဲ့နှင့် ပေါက်ကြားမှု မရှိ
- ၁၃ ၁၁ ၂၀ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ
- ဤဝဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုပါ-
  cancer.org.au/support-and-services

လိုအပ်ပါက စကားပြန်တောင်းပါ။
အခမဲ့ဖြစ်သည်။

Interpreter

ဗစ်တိုးရီးယား ခံတွင်းကျန်းမာရေးဌာန၊ NSW ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဩစတြေးလျ ခံတွင်းကျန်းမာရေးထည့်သွင်းပေးရေးဌာနများ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

Queensland Government