မာတိကာ

အခန်း-၁

ကင်ဆာရောဂါ ဆိုသည်မှာ ၁၂
၁-၁။ ကင်ဆာ ဆဲလ်(Cancer Cell)တို့၏ စွမ်းရည်ပုံ ၁၄
၁-၂။ ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ ထူးခြားသော သဘောသဘာဝများ ၁၇
၁-၃။ ကင်ဆာ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ၁၉
၁-၄။ ကင်ဆာ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းများ ၂၀

အခန်း-၂

အစားစားသုံးခြင်းနှင့် နီးနွယ်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသော ကင်ဆာရောဂါများ ၃၈
၂-၁။ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းနှင့် အစာပြွန် (Oesophagus) ကင်ဆာများ ၃၉
၂-၂။ အစာအိမ်ကင်ဆာ ၄၁
၂-၃။ အူမကြီးနှင့် စအိုကင်ဆာ ၄၂
၂-၄။ အသည်းကင်ဆာ ၄၄
၂-၅။ ပဲ(န်) ခရိယက်စ် (Pancreas)ကင်ဆာ၊ ၄၅
၂-၆။ အဆုတ်ကင်ဆာ ၄၆
၂-၇။ ရင်သားကင်ဆာ ၄၇
၂-၈။ သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာ(Endometrial cancer) ၅၀
၂-၉။ သားအိမ် လည်တံ ကင်ဆာ(Cervical cancer) ၅၀
၂-၁၀။ မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ၊(Ovary cancer) ၅၁
၂-၁၁။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (Prostate cancer) ၅၁
၂-၁၂။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ (Urinary bladder cancer) ၅၃
၂-၁၃။ သည်းခြေကင်ဆာ၊ (Gall bladder cancer) ၅၃
၂-၁၄။ အရေပြားကင်ဆာ ၅၄

မာတိကာ

အခန်း ၃

ကင်ဆာဖြစ်သည့်အန္တရာယ်ကို များစေနိုင်သော မြန်မာ့အစားအစာများ ၅၇
၃-၁။ အသားစားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ၅၉
၃-၂။ အပူချိန်ပြင်းပြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အသားနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ၆၆
၃-၃။ အကင်စာနှင့်ကင်ဆာ ၆၇
၃-၄။ ယမ်းစိမ်းဖြင့် တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများနှင့် ကင်ဆာ ၇၂
၃-၅။ ဖော်မလင် (Formalin) ပါသော အစားအစာများနှင့် ကင်ဆာ ၈၁
၃-၆။ မှိုတက်နေသော အစားအစာများနှင့် ကင်ဆာ ၈၈
၃-၇။ ဆားနှင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ၉၃
၃-၈။ အရောင်ဆိုးထားသော အစားအသောက်များ၏ အန္တရာယ် ၉၈
၃-၉။ ကယ်လိုရီ စားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ကင်ဆာ ၁၁၈
၃-၁၀။ အဆီစားသုံးမှု၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းနှင့် ကင်ဆာ ၁၁၉

မာတိကာ

အခန်း-၄

ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ပေးနိုင်သော အစားအစာများ ၁၂၇
၄-၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ စားသုံးခြင်း ၁၂၇
၄-၂။ အစာမျှင် စားသုံးခြင်းနှင့် ကင်ဆာ ၁၃၂
၄-၃။ ပဲပုပ် စားသုံးခြင်းနှင့် ရင်သားကင်ဆာ ၁၃၈

အခန်း-၅

ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအသောက် ၁၄၂
၅-၁။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ကယ်လိုရီ ၁၄၃
၅-၂။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ပရိုတင်း ၁၄၄
၅-၃။ ကင်ဆာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ချုံးချုံးကျသွားခြင်း (Cancer cachexia) ၁၄၇
၅-၄။ ကင်ဆာ ကုသမှုအမျိုးမျိုးနှင့် အာဟာရအခြေအနေ ၁၅၁
၅-၅။ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အစားအသောက် လမ်းညွှန် ၁၆၇
၅-၆။ နေထိုင်ပြုမူစားသောက်ပုံစရိုက်နှင့် ကင်ဆာ ၁၆၉

စာရေးသူ၏ အမှာစကား

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ကင်ဆာဟာ လူတွေကို အသက်အန္တရာယ် အပေးဆုံး ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ ပြောလိုက်လျှင် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး အကြောက်လွန်သွားတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အချိန်မီ ထိထိရောက်ရောက်ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ကင်ဆာမျိုးတွေ ရှိသလို၊ မကောင်းတဲ့ အနေအထိုင် အစားအသောက် အမူအကျင့်တွေ ရှောင်ပြီး ကောင်းတဲ့အနေအထိုင် အစားအသောက် အမူအကျင့်တွေ လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ကင် ဆာတွေထဲမှာ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစားအသောက်တွေနှင့် နီးနွယ်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ ကင်ဆာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သိထားပြီး ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တာကို လိုက်နာကျင့် သုံးနိုင်ပါစေဆိုတဲ့ စေတနာနှင့် ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အများပြည်သူအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်မှာ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။ ပုံမှန်ဆဲလ် (Cell– ရုပ်ကလပ်စည်း)တွေနှင့် ကင်ဆာဆဲလ် (Cancer Cell) တွေ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ၊ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေကနေ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရေးသားရာမှာ အချက်အလက်ပြည့်စုံဖို့၊ အသေးစိတ်ပါဝင်ဖို့ထက် လူအများစု နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ကို ဦးစားပေးပြီး ရေးထားပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ရှင်းပြရာမှာ–

(၁) မိဘတွေဆီက မကောင်းတဲ့ ကင်ဆာဗီဇမျိုးစေ့(gene)ကို အမွေဆက်ခံရရှိခြင်းကြောင့် မိမိမှာ အလားတူ ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းနှင့်

(၂) မိဘတွေဆီက ကောင်းတဲ့ ဗီဇမျိုးစေ့တွေကို အမွေဆက်ခံ ရရှိခဲ့ပါလျက်၊ မိမိသက်တမ်းအတွင်းမှာ ဆေးလိပ်မီးခိုး၊ အစားအသောက်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုင်းရပ်စ် Hepatitis B Virusကူးစက်ခံရခြင်း စတဲ့ ပြင်ပ (ကိုယ်ပ) အကြောင်း Environmental Factors တွေ ကြောင့် ဗီဇဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု Genetic mutation ဖြစ်ပြီး၊ ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းရယ်လို့ နှစ်မျိုးခွဲခြား ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါတယ်။

နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ အစားအစာတွေနှင့် ကင်ဆာရောဂါတွေဖြစ်ခြင်းတို့ရဲ့ နီးနွယ် ဆက်စပ်ပတ်သက်ပုံတွေကို ရေးသားရာမှာ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာထားတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေကို အခြေခံပြီး ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေဟာ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အစားအစာကြောင့် ဘာကင်ဆာ ဖြစ်ရပါတယ် (. . . cancer is caused by . . .) လို့ တိတိကျကျကြီး မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုအစားအသောက်ဟာ ဘာကင်ဆာဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် နီးနွယ်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ် (. . . cancer is associated with . .)လို့သာ ရေးထားတာကို သတိပြုမိစေချင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ခြင်းနှင့် နီးနွယ်ဆက်စပ် ပတ်သက်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ အစားအစာကို စားသူတိုင်း ယင်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားတဲ့သူအချို့ဟာ ကင်ဆာဖြစ်ကြပါတယ်။ မစားတဲ့လူအချို့လည်း ယင်းကင်ဆာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယင်းအစာကို စားသူတွေမှာကင်ဆာရောဂါဖြစ်တဲ့ အချိုးအဆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မစားသူတွေမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်တဲ့ အချိုးအဆ ရာခိုင်နှုန်းထက် သိသိသာသာ Significantly ပိုပြီးများတယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူကတော့ မှိုတက်နေတဲ့ ရေတ်သီးတွေ ရေတ်သီးမှုန့်တွေစားလျက်နှင့် ဘာကင်ဆာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဘယ်သူကတော့ ရေတ်သီးမှုန့် လုံးဝမစားဘဲ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ရတယ်စသဖြင့် ပြောနေသူတွေ နားလည်သဘောပေါက်ထားဖို့ ကြိုတင်ရှင်းလင်းတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို အခန်း လေးခန်းခွဲပြီး ရေးထားပါတယ်။

အခန်း (၁)မှာ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာဘာလဲ။ ကင်ဆာဆဲလ် (Cancer cells) တွေနှင့် ပုံမှန်ဆဲလ် (Normal cells) တွေရဲ့ သဘော သဘာဝမတူပုံနှင့် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို လူအများနားလည်စေနိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အမိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်တွေနှင့် ရေးသားတင်ပြထားပါတယ်။

အခန်း (၂) မှာ အစားအစာအမျိုးမျိုး စားသုံးမှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ အကြောင်းကို တင်ပြထားပါတယ်။ ရောဂါတစ်မျိုးစီရဲ့ ဖြစ်နှုန်း၊ အသက်သေဆုံးမှုနှုန်း၊ ဘာကင်ဆာက ဘယ်လို အစားအစာတွေ စားသုံးမှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်တယ်ဆိုတာတွေကို တင်ပြထားပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဖြစ်များတဲ့ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အခန်း (၃) မှာ ကင်ဆာရောဂါတွေဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ အစားအသောက် အမျိုးမျိုးအကြောင်းကို တင်ပြထားပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဓိကပြဿနာတွေလို့ ပြောနိုင်တဲ့ မှိုတက်နေတဲ့ မြေပဲ၊ မှိုတက်နေတဲ့ ရေတ်သီး စတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ယမ်းစိမ်းခတ် တမင်ထည့် ထားတဲ့ အသားတွေ၊ ဆားနယ်လွန်းတဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်းကို ရေးသားထားပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန (Food and Drug Administration -FDA) ရဲ့ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို မလိုက်နာဘဲ အစားအသောက်တွေ ကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ အရောင်ဆိုးပြီး ရောင်းချနေကြတာဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဓိကပြဿနာတစ်ခုလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်တွေမှာ သုံးဖို့ခွင့်ပြုထားတဲ့ အရောင်ဆိုးဆေးတွေ၊ မသုံးသင့်တဲ့ အရောင်ဆိုးဆေးတွေ အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့် တင်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပရိုတင်း၊ အဆီစတဲ့ အာဟာရတွေ စားသုံးမှုအနည်းအများနှင့် ကယ်လိုရီ (calorie – အင်အား) စားသုံးမှု အနည်းအများက ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပုံ၊ ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုကိုများစေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို နည်းစေနိုင်ပုံ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းတို့က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပုံတွေကို စုံလင်အောင် တင်ပြထားပါတယ်။

အခန်း(၄) ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေအကြောင်း တင်ပြရာမှာ မြန်မာတွေ စားသုံးမှုများတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ပဲပုပ် အစရှိတဲ့ အစားအစာတွေက ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ အကျိုးဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ လူအများ နားလည်အောင် ရှင်းလင်း တင်ပြထားပါတယ်။

အခန်း (၅) မှာတော့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေလို့ ကုသခံထားတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ၊ ကုသမှုပြီးသွားလို့ ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေကို ပြုစုရာမှာ၊ အာဟာရစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ အရေးကြီးပုံကို ရေးသားထားပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသခြင်း၊ ကင်ဆာတိုက်ဆေး စားဆေးတို့ဖြင့်ကုသခြင်းစတဲ့ ကုသမှုအမျိုးအစား၊ ကင်ဆာအမျိုးအစား၊ ရောဂါအနေအရင့် စတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပုံ၊ ချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်မလာအောင် ကျွေးမွေးပြုစုပုံတွေကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါတယ်။