

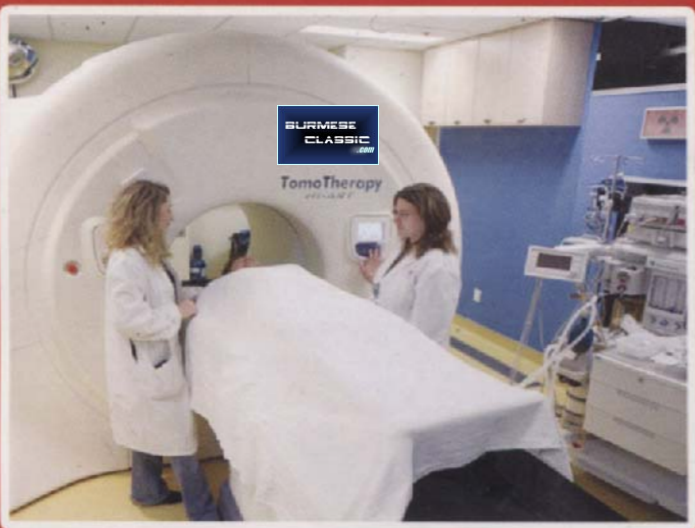


သင့်အတွက်

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း

ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေးသုတေသန

ကင်ဆာရောဂါ အငြေ့စု



ပါမောက္ခမင်းဗာတု

မြန်မာနိုင်ငံရိက္ခာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ဝင်

Team up to fight Cancer.

www.burmeseclassic.com

A Stitch in time saves nine.

သင့်အတွက်

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း



ဆေးနှင် ကျန်းမာရေး သုတေသန

ကင်ဆာရောဂါ အဖြေစာ

ပါမောက္ခ မင်းဇာတု

(မြန်မာနိုင်ငံဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ဝင်)

- ၈။ နိုင်ငံရပ်ခြား ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၄၁၆၀၅၀၄
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ၉။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၁၀၆၂၀၅၀၉
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ
- ၁၀။ သင့်အတွက်ကမ္ဘာတစ်ဝှင် ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသန
 အကြံပြုချက်များ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၆၇၉၀၆၀၅
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၆ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ
- ၁၁။ သင့်အတွက်နိုင်ငံတကာ ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသန
 ရင်သားကင်ဆာ သိကောင်းစရာများ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၁၅၅၄၀၆၁၂
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၇ခုနှစ် ဧပြီလ
- ၁၂။ သင့်အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသန
 နှလုံးရောဂါ အဖြေစာ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၁၁၈၅၁၀၀၇
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၇ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
- ၁၃။ သင့်အတွက် နိုင်ငံရပ်ခြား ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသန
 ဆီးချိုရောဂါ အဖြေစာ
 စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၆၉၅၀၆၀၈
 ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၈ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ



ကင်ဆာရောဂါအဖြေစာ

မာတိကာ

- စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ
- ၁။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။ ၁
- ၂။ မည်သည့်နေရာ၌ ကင်ဆာရောဂါ စတင်ဖြစ် ပွားနေပြီကို သိရှိနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင် ပါသနည်း။ ၄
- ၃။ ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် အဘယ် ကြောင့် သစ်သီးဝလံများကို ဦးစားပေး စားသုံး သင့်ပါသနည်း။ ၇
- ၄။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း မှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ခံတွင်းနှင့် အဆုတ် ကင်ဆာ ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင် ပါသနည်း။ ၁၀
- ၅။ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရမှု မှ သက်သာရာ ရစေပါသနည်း။ ၁၂
- ၆။ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ် လျော့နည်းသွား နိုင်ပါသနည်း။ ၁၅

ပါမောက္ခမင်းမိကျ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇။	အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသနည်း။	၂၀
၈။	အစားအစာများထဲတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓါတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး အဘယ်ကြောင့် ပါရှိနေတတ်ပါသနည်း။	၂၆
၉။	ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တား ထားနိုင်စရာ ရှိပါသနည်း။	၃၀
၁၀။	သစ်သီးများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ ရောဂါများ သက်သာစေနိုင်ပါသနည်း။	၃၃
၁၁။	ရေကညွတ် (Watercress) ကို မှန်မှန် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသနည်း။	၃၆
၁၂။	အပြာရောင် ဗာရီသီး (Blue Berries) ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသနည်း။	၄၀

ကင်ဆာရောဂါအဖြေရှာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃။	အသားဟင်းလျာများကို ဦးစားပေး စားသောက်မှုသည် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေပါသနည်း။	၄၃
၁၄။	ငရုတ်ကောင်း စားသုံးပေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွား ခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသနည်း။	၄၆
၁၅။	ငါးစားသုံးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသနည်း။	၄၉
၁၆။	ဝိတာမင် D ကိုမှန်မှန်သုံးစွဲပါလျှင် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အချို့မှ သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသနည်း။	၅၃
၁၇။	ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွင် အဘယ်ကြောင့် လူတစ်ဦး၏ သက်တမ်း ပထမပိုင်း နှစ်(၂၀) သည် အရေးကြီးပါသနည်း။	၅၇
၁၈။	ပိုးသတ်ဆေးဘူးများတွင် ပါဝင်သည့် မည်သည့် ဓါတ်ပစ္စည်းသည် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသနည်း။	၆၀

ပါမောက္ခမင်းဓါတု

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉။	ဆံပင်ဆိုးဆေးကို ကာလတာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါသနည်း။	၆၄
၂၀။	အဝလွန်သူများအနေဖြင့် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါများကို စိုးရိမ်စရာ ရှိပါသနည်း။	၆၇
၂၁။	အဝလွန်သော အမျိုးသမီးများ အဘယ်ကြောင့် ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါသနည်း။	၇၁
၂၂။	အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းတွင် ဗီတာမင် A သည် မည်မျှအရေးပါသနည်း။	၇၄
၂၃။	ထောပတ်ပေါက်ပေါက်နှင့် မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသနည်း။	၇၇
၂၄။	ဆေးလိပ်သောက်သူအချို့တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသနည်း။	၈၀
၂၅။	ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရာတွင် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့တွင် ကွဲပြားခြားနားမှု မည်ကဲ့သို့ ရှိပါသနည်း။	၈၃

ကင်ဆာရောဂါအခြေရာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၆။	ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း မည်ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်လျက် ရှိပါသနည်း။	၈၆
၂၇။	ဆီးကျိတ်ရောဂါ မဖြစ်ပွားရေးအတွက် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။	၉၀
၂၈။	ကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေမည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသလား။	၉၅
၂၉။	ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကို ဟိုမုန်း လျော့ချနည်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါမည်နည်း။	၉၈
၃၀။	ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကြောင့် လူဖြစ်မရှုံးစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်ပါသနည်း။	၁၀၂
၃၁။	Multivitamins ဆေးပြားများ သောက်သုံးမှုနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ မည်ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသနည်း။	၁၀၄
၃၂။	ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် အူမကင်ဆာရောဂါများ၏ အန္တရာယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါသနည်း။	၁၀၅

ပါမောက္ခမင်းထိက

ကင်ဆာရောဂါအဖြေရာ

- | စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|-----|--|-----------|
| ၃၃။ | အူမကင်ဆာရောဂါရှိ မရှိ လွယ်ကူစွာ မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။ | ၁၁၃ |
| ၃၄။ | အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် ဖောလစ် အက်ဆစ်သည် မည်မျှအရေးပါသနည်း။ | ၁၁၅ |
| ၃၅။ | အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်သည် မည်မျှအရေးပါသနည်း။ | ၁၁၈ |
| ၃၆။ | သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။ | ၁၂၁ |
| ၃၇။ | ဆေးမတိုးဘဲ ရှိနေသော သားအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအား မည်ကဲ့သို့ဆေးတွဲကို သုံးစွဲစေရပါနည်နည်း။ | ၁၂၄ |
| ၃၈။ | သားအိမ်ရောဂါ ပြန်လည် ထကြွလာသူများအား မည်သည့်ဆေးတွဲကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသနည်း။ | ၁၂၆ |
| ၃၉။ | ထိတွေ့ရန်ခက်ခဲသော ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါများ ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ မည်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်ပါသနည်း။ | ၁၃၀ |

- | စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|-----|---|-----------|
| ၄၀။ | ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်း စနစ်ဖြင့် ကုသရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အသည်းကင်ဆာ ရောဂါအား၊ မည်ကဲ့သို့သောနည်းဖြင့် ကုသနိုင်စရာ ရှိပါသနည်း။ | ၁၃၃ |
| ၄၁။ | နေရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း အခြားမည်သည့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှ အကာအကွယ် ရရှိနိုင်ပါသနည်း။ | ၁၃၈ |
| ၄၂။ | ဘီလပ်ရည်များစွာ သောက်သုံးမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အစာပြုန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသနည်း။ | ၁၄၁ |
| ၄၃။ | သွေးဆုံးပြီးခါစ အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်း အစားထိုး ပြုလုပ်လိုပါက မည်သည့် အချက်များကို သတိပြုရပါမည်နည်း။ | ၁၄၅ |
| ၄၄။ | ပညာအရည်အချင်း မြင့်မားမှုနှင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု မည်ကဲ့သို့ အဆက်အစပ်ရှိပါသနည်း။ | ၁၄၉ |
| ၄၅။ | ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားသွားစေရန် မည်သည့် ပရိုတိန်းက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ပါသနည်း။ | ၂၂ |

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၆။	ရောဂါရှာဖွေရေးအတွက် CT Scans များ အသုံးပြုခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားသွားစေ နိုင်ပါသလား။	၁၅၅
၄၇။	ကင်ဆာရောဂါ ကုသခြင်းတွင် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိရေး အနုစိပ်မြင်ကွင်း ရရှိရန် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက် နိုင်ပါသနည်း။	၁၅၈
၄၈။	ဓာတ်ရောင်ခြည်များဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ကုသရာတွင် ဂါမာရောင်ခြည် အီလက်ထရွန် ရောင်ခြည်နှင့် X- ရောင်ခြည်များကို အသုံးပြုခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရောင်ခြည် ရှိပါသလား။	၁၆၀
၄၉။	ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ဆဲလ်များကို ရွေးချယ် သုတ်သင်ပေးမည့် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းကို ရရှိ လာနိုင်စရာရှိပါသလား။	၁၆၂
၅၀။	အနာဂတ်ကာလတွင် ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ပြုပြင်စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများကို စားသုံးပေးရုံမျှဖြင့် ကင်ဆာရောဂါများအား ကာကွယ်တိုက်ဖျက် သွားနိုင်ခြေရှိပါသလား။	၁၆၆

မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ ပါမောက္ခ မင်းခါတု (အငြိမ်းစားဓာတုဗေဒပါမောက္ခ) သည် “သင့်အတွက် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေး သုတေသန၊ ကင်ဆာအဖြေရွာ” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထပ်လောင်း ပြုစုပုံနှိပ်ပြီး ဖြန့်ချိလာပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် စင်စစ်အားဖြင့် ပါမောက္ခ မင်းခါတု၏ (၁၄) အုပ်မြောက် ပြုစုပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

စာရွှေသူ၊ လေ့လာသူတို့အဖို့ မှတ်သားရလွယ်ကူစေရန် ရည်သန်၍ စာရေးသူက ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို “ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း” ဟူသည့် မေးခွန်းဖြင့် စတင်ထားပြီး “အနာဂတ်ကာလတွင် ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ပြုစုစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများကို စားသုံးပေးရုံမျှဖြင့် ကင်ဆာရောဂါများအား ကာကွယ်တိုက်ဖျက်သွားနိုင်ခြေ ရှိပါသလား” ဟူသည့် မေးခွန်းဖြင့် အဆုံးသတ်ထားပါသည်။ စုစုပေါင်း မေးခွန်း (၅၀) ၏ အဖြေကို ရှာဖွေတင်ပြထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။

စာရေးသူ၏ ခေမာ

စာရေးသူ၏ ကြီးမားသော စေတနာ၊ စူးစမ်းသော ဝါသနာတို့ဖြင့် ယခုကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ လေ့လာမှတ် သားစရာများကို စုစည်းတင်ပြထားသော စာအုပ်မျိုးကို ပညာ ရှာမှီး လေ့လာရာ ဌာနများ ဖြစ်ကြသည့် **စာကြည့်တိုက်များ၌ ထားရှိရန်လည်း လျှောက်ပတ်သင့်မြတ်ကြောင်း** တစ်ပါးတည်း တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် စာရေးသူ၏ ဤကဲ့သို့ စုဆောင်းတင်ပြ ထားသည့် ကင်ဆာရောဂါအဖြေရှာ စာအုပ်ထဲမှ လေ့လာမှတ် သားစရာများကို ကောင်းစွာ လေ့လာမှတ်သားကြပြီးလျှင် **ရှောင် သင့်သည်တို့ကိုရှောင်၍ ဆောင်သင့်သည်တို့ကို ဆောင်ကြမည် ဆိုပါက** စာရွှသူများ၏ ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုး တရားများ မုချ တိုးပွားလာမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါကြောင်း။



(Handwritten signature)

(ဦးသန်းဦး)

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
ရန်ကုန်မြို့

ဤစာအုပ်သည် ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး သုတေသီများ၏ ရှုခေါင်း အမျိုးမျိုးမှ စူးစမ်းလေ့လာ ဖြေရှင်းထားချက်များကို စုပေါင်း တင်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သုတေသန လုပ်ငန်းများ ဟူသည် ရပ်တန့်သွားသည်မရှိပါ။ နောက်ထပ် စူးစမ်းလေ့လာ ဖြေရှင်းထားချက်အသစ်မှာလည်း အလျင်မပြတ် ထွက်ပေါ်နေ ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်များ ဖြစ်ကြသော British Journal of Cancer, Journal of Biological Chemistry, American Journal of Clinical Nutrition, Cancer Research, American Journal of Public Health, International Journal of Cancer, American Journal of Epidemiology, Journal of the American Medical Association, International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics, Journal of the Nature, Lancet, Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention, Journal of the National Cancer Institute, British Journal of Cancer, Journal of Occupational and Environmental Medicine နှင့် Radiology ဂျာနယ်များတွင် ပါရှိခဲ့သော စာတမ်းအချို့၏ အချုပ်အခြာ ဆောင်းပါးများ ပါရှိပါ၏။

အချို့သော အနှစ်ချုပ်ဆောင်းပါးများမှာ စာရေးသူ ယခင်ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာစာအုပ် အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၁၀) တွင်လည်း ပါရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ရင်သားကင်ဆာအကြောင်းကိုမူ စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၁၁) တွင် သီးသန့်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်ခြင်း မရှိပါ။ တက္ကသိုလ်အဆင့် ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ဗဟုသုတရှာဖွေ သူများအတွက် ဤစာအုပ်က တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု ရိုးသားစွာ ယုံကြည်မိပါကြောင်း။

ခင်စိန်

(မင်းခါတု)

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။

ကင်ဆာရောဂါကို မပြန့်ပွားမီ ကြိုတင်တင် သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ကာယကံရှင်၏ ကျင်ငယ်ရည်အား စစ်ဆေးကြည့် ပုံယုံဖြင့် သိရှိနိုင်သော လွယ်ကူသည် နည်းသစ်ကို တွေ့ရှိပြီဟု တရုတ်ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများက ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

ပြန်ကောင်းသက်သာ ပိုစေမှာ

ကျင်ငယ်ရည်ဆိုသည်မှာ ရယူရန် လွယ်ကူပေါများ လှခြင်း နှင့် အပျက်အစီးမရှိ လုံခြုံစွာတာရှည် ထိန်းသိမ်းထား နိုင်ခြင်းတို့တွင် လူမှုရရှိနိုင်သည့် အခြားပစ္စည်းများထက် သာလွန်သော အရည်အချင်းများ ရှိပါကြောင်းဖြင့် China Academy of Science သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Xu Guowang က ဆိုပါသည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်စစ်ဆေး ကျန်းမာရေး

Dr. Xu ၏ အဆိုအရ ကင်ဆာဆဲလ်ဖြစ်ပေါ်လာ သောအခါ လူ၏ကျင်ငယ်ရည်မှာ ပါရှိသည့်

အက်ဆစ်တွင် ပုံမှန်ပါဝင်နေကျဖြစ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ တဖြည်းဖြည်း ပမာဏအားဖြင့် မြင့်တက်လာမှု ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူ၏ ကျင်ငယ်ရည် နေ့စဉ်ရယူ စစ်ဆေးပြီး ထိုဓာတ်ပစ္စည်းပမာဏ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာကြောင်း တွေ့ရှိပါလျှင် ထိုသူမှာ ကင်ဆာရောဂါ စတင်ဝင်ရောက် ဖြစ်ပေါ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည်။

ကျင်ငယ်မှသာ ထွက်လာမှာ

ကျင်ငယ်ရည်တွင် ပါရှိသော Nucleic အက်ဆစ်မှ ၎င်းဓါတ်ပစ္စည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြားဓာတ်ပစ္စည်း များကြောင့် ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း မဖြစ်သည်သာမက ကျင်ငယ် ရည်မှ တစ်ဆင့်သာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ထွက်သောကြောင့် လူ၏ ကျင်ငယ်ရည်ကို စစ်ဆေးပြီး ရောဂါစစ်တမ်း ထုတ်ခြင်းသည် အလွန်တိကျမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

Dr. Xu နှင့်အဖွဲ့သည် ကင်ဆာဝေဒနာရှင် ၇၀၀ ဦးနှင့် ရောဂါ မရှိသူ ၃၀၀ ဦးတို့၏ ကျင်ငယ်ရည်များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးလေ့လာ ကြည့်ရှုပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ၏ ကျင်ငယ်ရည် စမ်းသပ်မှု ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်မှာ အဖြေမှန်များ ရရှိခဲ့ပါသည်။

စောစောသိလေ ပိုကောင်းလေ

အန္တရာယ်များသော ကင်ဆာရောဂါကို စောစော သိလျှင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်နှင့် စောစောကုသခြင်းများ အချိန်မီ ကြိုတင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်၍ ဤနည်းသစ်သည် များစွာ အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



မည်သည့်နေရာ၌ ကင်ဆာရောဂါ ဓာတ်ဖြစ်ပွားနေပြီကို သိရှိနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မည်သည့်နေရာ၌မဆို ကင်ဆာရောဂါ မည်မျှ သေးငယ် သောပမာဏဖြင့် ရှိနေသည်ဖြစ်ပါစေ အတိအကျ တော်ပြပေးနိုင်သည် စိတ်ချရသည် နှည်းလမ်းသစ်တစ်ရပ်ကို ဂျပန်နိုင်ငံက တီထွင်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်အစိုးရက ၎င်းနှည်းလမ်းကို အသုံးပြုရာတွင် အများပြည်သူအတွက် လုံခြုံမှုရှိစေရန် စည်းကမ်း ဥပဒေများဖြင့် ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်သွားရန်လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းနှည်းသစ်တွင် ရေဒီယိုသတ္တိကြွ (ဓာတ်ရောင်ခြည် လွှတ်နိုင်သော) ပစ္စည်း အနည်းငယ်ကို အသုံးပြုသည် နှည်းစဉ် ပါရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

သကြားတစ်မျိုးမှာ ထည့်သွင်းကာ

ကင်ဆာရှာဖွေသော ယခုနည်းသစ်တွင် ဂလူးကို့စ် သကြားတစ်မျိုးကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ၎င်းသကြား မော်လီကျူးတွင် ဓာတ်ဖိုရောင်ခြည်တစ်မျိုးဖြစ်သော ပိုစစ်ထရွန် (Positron) ကိုထုတ်လွှတ်မည့် ရေဒီယိုသတ္တိကြွ ဖလိုရင်းဒြပ်စင် အနည်းငယ် ပါဝင်စေရန် ထည့်သွင်း ဖန်တီးထားပါသည်။ ထိုသို့ ဖန်တီးထားသော သကြား၏အမည်မှာ Fluorode oxyglucose ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ဂလူးကို့စ် သကြားတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးကြောထဲသို့ ထည့်သွင်းဖို့

ထိုသကြားကို ရေအနည်းငယ်တွင် ဖျော်၍ ကင်ဆာရှိ မရှိကိုလည်းကောင်း မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း စမ်းသပ်လိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သွေးကြောထဲသို့ အကြောဆေးပမာ ထည့်သွင်းပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကလေးကိုဦးသကြား ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားသို့ သွေးကြောများမှ တစ်ဆင့် လှည့်ပတ်သွားလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ်နိုင်သော ရေဒီယိုသတ္တိကြွ သကြားဖြစ်နေပါ၍ ၎င်းသွားလာနေသည့် နေရာများကို ဓာတ်ရောင်ခြည် စမ်းသပ် ကိရိယာများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ အလွယ်တကူ စမ်းသပ်သိ ရှိနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဆဲလ်များ သကြားပိုစား

ကင်ဆာရောဂါရှိသော ဆဲလ်များသည် သာမန်ဆဲလ် များနှင့်မတူပါ။ ၎င်းတို့သည် သာမန်ဆဲလ်များထက် ရှင်သန် နိုင်ရေးအတွက် သကြားဓာတ်ကို ပိုမိုအသုံးပြုကြရသည်။ ထိုသဘောတရားကြောင့် သွေးကြောမှ ထည့်သွင်းလိုက်သော ရေဒီယိုသတ္တိကြွ Fluorodeoxyglucose သကြားသည် ကင်ဆာ ရှိသော ဆဲလ်များ အနီးအနားတွင် ပိုမိုစုပြုံနေကြပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပိုမိုစုပြုံနေသောနေရာကို ဓာတ်ရောင်ခြည် စမ်းသပ်ကိရိယာ ဖြင့်လည်းကောင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း

အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆရာဝန်များက ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသည် ကို လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သောပါ၏။

မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်ပြန်

ကင်ဆာရောဂါရှိ မရှိကိုလည်းကောင်း မည်သည့်နေရာ တွင် ကင်ဆာဖြစ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း ထိုမျှလွယ်ကူတိကျစွာ စစ်ဆေးစမ်းသပ်နိုင်သောနည်းကို Positron Emission Tomog-raphy (PET) စစ်ဆေးနည်းဟု ခေါ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းနည်း တွင် ရေဒီယိုသတ္တိကြွ ဂလူးကို့စ် သကြားတစ်မျိုးကို အသုံးပြုရ သည်ဖြစ်ရာ အများပြည်သူ အန္တရာယ်မရှိစေရန် ဂျပန်အစိုးရ၏ Ministry of Health, Labour and Welfare တွင် ၎င်းနည်းသစ် ကို အသုံးပြုမည့် ဆေးရုံဆေးခန်းများ မှတ်ပုံတင်ထားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ၎င်းအပြင် စည်းကမ်းအရ အသုံးပြုသည့် ဓာတ် ရောင်ခြည်ဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု စီမံခန့်ခွဲရေးကို မည်သူက တာဝန်ယူ မည်ကိုလည်း တစ်ပါတည်း တင်ပြကြရမည်ဖြစ်ပါသည်ဟု သိရှိရ ပါကြောင်း။



ကင်ဆာရောဂါ ပြစ်ပွားစေရန် အဘယ်ကြောင့် သစ်သီးဝလံများကို ဦးစားပေး စားသုံးသင့်ပါသနည်း။

ကောက်ပဲသီးနှံများတွင် သဘာဝအားဖြင့် ပါရှိနေသော မှိုတက်ခြင်းကို ကာကွယ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုးသည် လူသားများအား ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးတွင် အမြင် သစ်ရရှိစေပါသည်ဟု အင်္ဂလန်နိုင်ငံ Leicesier ရှိ De Montfort University မှ School of Pharmacy ၏ သိပ္ပံသုတေသီများက British Journal of Cancer ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဓါတ်ပစ္စည်း Resveratrol.

သီးနှံများတွင် မှိုတက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သဘာဝ အားဖြင့် ပါရှိလာသည့် Resveratrol ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ကင်ဆာ ကိုတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းနှင့် လူများပြုလုပ်သည့် ဓါတုပိုး သတ်ဆေးများ အသုံးမပြုသော စိုက်ခင်းမှရသည့် သီးနှံများတွင် ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်း ပိုမိုပါဝင်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရကြောင်းဖြင့် သုတေသီခေါင်းဆောင် Professor Gerry Potter က ဆိုပါသည်။ ၎င်းသဘာဝဓာတ်ပစ္စည်းကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ကင်ဆာတိုက်ဖျက် ရေး ဆေးဝါးများ ဖော်စပ်ရာ၌ နည်းလမ်းများလည်း တွေ့ရှိလာ ရပါလိမ့်မည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲခြင်း

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တစ်ဦးသည် သီးနှံများကို စားသုံးလိုက်သောအခါ ၎င်းတို့တွင် ပါရှိလာသည့် Resveratrol ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ကင်ဆာတစ်ရှူးများတွင် ရှိနေသည့် အတိုအကောက်အားဖြင့် CYP₁B₁ အင်ဇိုင်းများနှင့် ဓာတ်ပြုကာ Piceatannol ဟုခေါ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းသည် ကင်ဆာဆဲလ်များကို အဆိပ်သင့်စေပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။ အခြားဆဲလ်များကိုမူ ထိခိုက်စေခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် သစ်သီးဝလံများကို ဦးစားပေး စားသုံးသင့်ပါသည်။

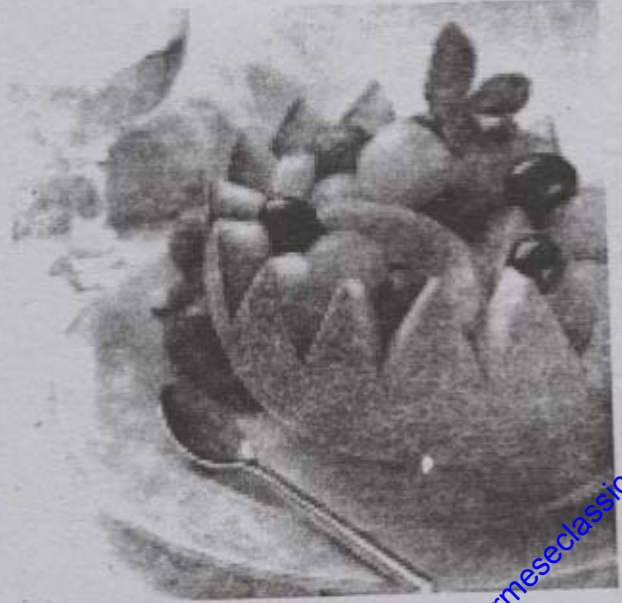
အထင်မှားခွဲသမျှ သူခံရ

ကင်ဆာတစ်ရှူးများတွင်သာ တွေ့ရှိရသော အင်ဇိုင်း CYP₁B₁ ကို သိပ္ပံပညာရှင်များက ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သော အင်ဇိုင်းဟု ထင်မှတ်မှားခဲ့ကြသည်။ အမှန်မှာ ၎င်းသည် ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်ရန် ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ သဘာဝအားဖြင့် ထုတ်ပေးလိုက်သော မိတ်ဆွေအင်ဇိုင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ၎င်းရှိမှသာ Resveratrol ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်မည့် Piceatannol ဓာတ်ပစ္စည်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ အင်ဇိုင်းကို အထင်မှားခွဲရပုံမှာ ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်ပွားရာနေရာသို့

ကြိုတင်ရောက်ရှိမနေသော ရဲသား၏အဖြစ်နှင့် တူညီပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ကင်ဆာသမား သီးနှံစား

ယခုတွေ့ရှိချက်အရ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များသည် ကောက်ပဲသီးနှံများကို အထူးဦးစားပေး စားသောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသီးနှံများသည် ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ အသုံးပြုစိုက်ပျိုးထားသော သီးနှံများမဖြစ်စေရန်လည်း သတိပြုကြရမည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



လက်ဖက်ရည်ကြမ်း မုန့်မုန့်သောက်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ခံတွင်းနှင့်အဆုတ် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အချို့ဓာတ်ပစ္စည်း များသည် ခံတွင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်စေသော အသားပိုများထွက်လာခြင်းကို တားမြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံအသိပ္ပံပညာရှင်များက ကြေညာခဲ့ကြပါသည်။ ကင်ဆာကာကွယ်ဆေးများ ပါရှိပြီးသား

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတွင် ပါဝင်နေသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသော Polyphenols, Catechin နှင့် သဘာဝဆိုးဆေးများ သည် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်ဟု Institute of Nutrition and Food Hygiene of the Chinese Academy of Preventive Medicine မှ သုတေသီခေါင်းဆောင် Mr. Han Chi က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်သည် တရုတ်သိပ္ပံ ပညာရှင် များ အနေဖြင့် ခံတွင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တွင် ပါဝင်နေသော အထက်ဖော်ပြပါ ဓာတ်ပစ္စည်းများက တားဆီးကာကွယ် ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု ပထမဦးဆုံး အနေနှင့် တိုက်ရိုက် သက်သေ သက်ကာယဖြင့် ပြသနိုင်ကြောင်း Pharmaceuticals Research Institute of the Chinese Academy of Medical Sciences မှ မဟာဌာနမှူး (အငြိမ်းစား)

Dr. Zhang Juntian က ဆိုပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

State Natural Science Fund Committee ၏ ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုဖြင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတွင် ပါရှိသော ကင်ဆာကာ ကွယ်ပေးနိုင်သည့် သဘာဝဓာတ်ပစ္စည်းများအကြောင်းကို ၁၉၈၄ ခုနှစ်ကပင် စတင်၍ သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ လူများနှင့် မစမ်းသပ်မီ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတွင် ပါဝင်သော သဘာဝဓာတ် ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် တိရစ္ဆာန်များဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း တို့ကို (၁၃) နှစ်တာ ကာလမျှ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ ၁၉၉၇-ခုနှစ်မှ စ၍ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ခံတွင်း အကျိတ်အနာများနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း ဝေဒနာများကို ခံစား နေရသော ဝေဒနာရှင် (၂၁၆)ဦး၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှု စတင်ခဲ့ကြသည်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (၆)လမျှ သောက်သုံးစေသောအခါ (၃၈)ရာခိုင်နှုန်းသော ဝေဒနာရှင်များမှာ များစွာသက်သာရာ ရရှိသွားကြောင်း တွေ့ကြ ရသည်။

အသက်ရှူကြပ် သတိချုပ်

အသက်ရှူကြပ်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါများ အပါအဝင် များစွာသော ဝေဒနာများကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်ဟု ဆက်လက် တင်ပြကြထားပါကြောင်း။

ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရမှုမှ သက်သာရာ ရစေပါသနည်း။

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ကောင်းမွန်သော ဆေးတစ်ပါးမှာ အခြားမဟုတ်ပါ။ ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်ဟု အပေါ်ကန်သိပ္ပံ သုတေသီပညာရှင်များက American Association for the Advancement of Science အစည်းအဝေး နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေးတွင် တင်ပြသွားခဲ့ကြပါသည်။

အိပ်ပျက်ညများ အန္တရာယ်များ

သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှာ Stanford University မှ ပါမောက္ခ Dr David Spiegel ဖြစ်ပါ၏။ ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ အိပ်မပျော်သောညများ သို့မဟုတ် ကောင်းစွာအိပ်မရသောညများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဟိုမုန်းများ၏ ဟန်ချက်ညီမှုကို ပျက်စီးသွားစေပါသည်။ ထိုသို့ ပျက်စီးသွားမှုကြောင့်ရောဂါဘယများ၏ ထိုးနှက်မှုကို ပိုမိုခံစားရလွယ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဟိုမုန်း Cortisol ကောင်းကျိုးများစွာ

အအိပ်ပျက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်မှုဖြစ်ရသည့် ဟိုမုန်းများအနက် တစ်ခုမှာ Cortisol ဟိုမုန်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဟိုမုန်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို ပုံမှန်အနေအထား

ဖြစ်ရန် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ အထောက်အကူပြုပုံတစ်ခုမှာ ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် သဘာဝကင်ဆာဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်းမှာမူ Cortisol ဟိုမုန်းပမာဏ မြင့်မားစေပါသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရာမှ သက်သာရာရ စေပါသည်။ အိပ်ပျက်လျှင် Cortisol ဟိုမုန်းပမာဏ လျော့ကျ သွားပါသဖြင့် ခုခံအားလည်း လျော့ကျသွားပြီး ကင်ဆာရောဂါ ပိုမိုဆိုးသွားစေပါသည်။

အာရုံတက်မှာ အမြင့်ဆုံးပါ

လူတစ်ယောက်တွင် ညအချိန်နာရီပေါင်းများစွာ အိပ်စက်ပြီးနောက် အာရုံတက်ချိန်လောက်တွင် Cortisol ဟိုမုန်းမှာ အမြင့်ဆုံးသော ပမာဏကို ရောက်ရှိနေပါသည်။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းသွားသည်မှာ တစ်နေ့တာလုံး တောက်လျှောက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိကြရပါသည်။

ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အိပ်ခဲ့ကြောင်း

သုတေသီများ တွေ့ရှိချက်အရ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားအနေဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို မည်မျှမည်မျှခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်သည်ကို တိုင်းတာရာတွင် ထိုဝေဒနာရှင်မှာ အဘယ်မျှကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ခဲ့သည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်စက်နိုင်မှု အခြေအနေအထား

ကင်ဆာရောဂါ သက်သာစေရေးနှင့် ပျောက်ကင်းစေရေးတွင် အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ရှိနေကြောင်း သိရှိနိုင်ကြပါသည်။
လူမှုရေးရာ အရေးပါ

ယခင်သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ အုပ်စုလိုက်ဆေး ကုသမှုခံယူခြင်းဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးရာ ဆက်သွယ်မှုများစွာရှိသော ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းဖြစ်စေ ရရှိနိုင်ကြသော ကင်ဆာဝေဒနာ ရှင်များမှာ ထိုသို့မရရှိသူများထက် အခြေအနုပိုမို ကောင်းမွန် ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြရသည်။ ယခုတွေ့ရှိချက်အရ လူမှုရေးရာ ဆက်သွယ်မှု ကောင်းများရှိသော လူနာများမှာ ပို၍ကောင်းမွန် စွာ အိပ်စက်လေ့ရှိကြောင်း သိရှိပြန်ပါသည်။ ထိုသို့ ကောင်းမွန် စွာ အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဟိုမုန်းများ၏ ဟန်ချက်ညီအနေအထား ပျက်စီးခြင်းကို နည်းပါးသွားစေပါ သည်။ ဤသို့ဖြင့် ရောဂါသက်သာ ရာရရှိမည် ဖြစ်ပါ၏။

လူမှုစိတ်ဓာတ် သတိချုပ်

လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုစိတ်ဓာတ် အခြေအနေကို အထူးသတိပြုကြရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ၎င်းသည် ဝေဒနာရှင် တို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု ပုံစံများအပေါ် သက်ရောက်လျက် ရှိသည့် အကြောင်း သိရှိထားရပါလိမ့်မည်။ လူများ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း စားခြင်း သောက်ခြင်းနှင့် အိပ်ခြင်းတို့အား လူမှုရေး ဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှု စိတ်ဓာတ်က လွှမ်းခြုံလျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရ ပါကြောင်း။

နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း မြင့် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ် လျော့နည်း သွားနိုင်ပါသနည်း။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု အစားအသောက်များ ပိုမိုစားသောက်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်ပုံမှန် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းများဖြင့် နေထိုင်သော လူမှုဘဝပုံစံသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းကို သုံးပုံတစ်ပုံနှင့် လျော့ကျသွားစေမည် ဖြစ်ပါသည်ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ Institute of Medicine မှ အစီရင်ခံစာတစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

သေဆုံးမှုများ လျော့ကျသွားမည်

လူများ၏ လက်ရှိနေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို အထက် ဖော်ပြပါကဲ့သို့ အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ပို၍ကောင်း မွန်လာသော ကင်ဆာစစ်ဆေး စမ်းသပ်နည်းသစ်များ၏ စွမ်း ဆောင်မှုကြောင့်၊ နှစ်စဉ် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွား မှု (၁၀၀၀၀)ခန့်နှင့် ကင်ဆာဖြင့်သေဆုံးမှု (၆၀၀၀၀)ခန့် လျော့နည်းသွားနိုင်စရာ ရှိပါသည်ဟု အထက်ပါ အစီအမံစာ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ ထိပ်ဆုံးမှာ

ထိုကဲ့သို့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှင့် ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးမှု လျော့နည်းပါးသွားရာတွင် အများဆုံးလျော့နည်းသွားမည့် ကင်ဆာအမျိုးအစားမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် အခြားတိုင်းပြည် အချို့၏ အမှတ် (၁) လူသတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေသော အဆုတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ အူမကင်ဆာမှာ အမှတ်(၃) လူသတ်သမား ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအများဆုံး လျော့နည်းသွားမည့် ကင်ဆာအမျိုးအစား ဖြစ်လိမ့်လာမည်။

ပိုမိုထင်ရှား သိစေသော

ယခုအစီအရင်ခံစာကို ကူညီရေးသားပေးခဲ့သူ၊ ချီကာဂို ရှိ University of Illinois မှ Dr. Susan Curry က အစီအရင် ခံစာ၏အဓိက အချက်မှာ လူအများ၏ ဓလေ့ထုံးစံ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲသွားအောင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း နှင့် တကယ်အလုပ်ဖြစ်ရန်လည်း သေချာသည့် အချက်များ ပါဝင်နေခြင်းမှာ ပိုမိုထင်ရှားနေပါကြောင်းဖြင့် ပြောဆိုပါသည်။

၂၀၀၂ ခု ဆုံးရှုံးမှု

American Cancer Society ၏ အဆိုအရ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်လူမျိုး (၁. ၃) သန်း ကင်ဆာရောဂါ ရရှိခဲ့ကြပြီး ကင်ဆာဖြင့်ကွယ်လွန်သူ (၅၀၀၀၀၀) ဦး ရှိခဲ့ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးရမှုသည် ပထမ အဆင့်တွင်ရှိပြီး ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးရမှုသည် ဒုတိယအဆင့် တွင်ရှိပါ၏။

သစ်သီးဝလံ ဂျုံပြောင်းဆန်

Dr.Curry ကမှတ်ချက်ပြုရာတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို လျော့ချရန် နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းများကို ပြုလုပ် စေသည့်လုပ်ငန်းမှာ မလွယ်လှပါ။ American Cancer Society နှ့် အခြားကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများသည် ကင်ဆာ ကာကွယ်ရေးအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဖြူစင်အောင် ဖွပ်မထားသော ဂျုံ ပြောင်း ဆန်စသည်တို့ဖြင့် ပြီးသော အစားအစာများ စားသုံးကြရန် ထောက်ခံ အကြံပြုကြ ပါ၏။ သို့သော် အမေရိကန်အများစုက ထိုကိစ္စကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှု များစွာမရှိကြသေးပါ။

အဆီ အသား ဆေးလိပ်များ

အူမကင်ဆာရောဂါဖြင့် နှစ်စဉ် အမေရိကန်လူမျိုး (၅၇၀၀၀)ဦးခန့် သေဆုံးနေရပါသည်။ ထိုကင်ဆာ ဖြစ်ရခြင်း သည် အဆီများသောအစားအစာ နီသောအရောင်ရှိသည့် အသားတို့ကို စားသုံးခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှု ရှိပါ၏။ အူမကင်ဆာ စမ်းသပ်ရာတွင်

ရောဂါနုသော အခြေအနေတွင် ကုသပျောက်ကင်းရန်ပိုမို လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော် ရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ထားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါလိမ့်မည်ဟု အထူးဖော်ပြရန်လိုမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအဆင့် မြင့်မားလာနိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

အဆုတ်ကင်ဆာ ဆေးလိပ်သမား

ကမ္ဘာတစ်ခွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါက အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ လူထိုင်း လုံးဝကင်းလွတ်သွားမှာဖြစ်ပါသည်။ သမိုင်းတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း မထွန်းကား စဉ်အချိန်အခါက ယခုကဲ့သို့ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု မရှိခဲ့ပါ။ လောလောဆယ်တွင် အမျိုးသားများ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမှု တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးလာပြီဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသမီးများ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမှု မြင့်မားလာနေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီး ဆေးလိပ်သမား အရေအတွက် လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်ခန့်က တိုးတက်လာသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာ

လူအများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံပြောင်းလဲပစ်ရေးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အတွေ့အကြုံနှင့် ဉာဏ်ချည်ကြွယ်ဝမှု ပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် (၁၀)စုနှစ်

အနည်းငယ်ခန့် မှစတင်၍ အမေရိကန်လူမျိုးအချို့မှာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားလာကြပါပြီဟုလည်း သိရှိရပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီး ဥပဒေလိုအပ်နေ

Institute of Medicine အနေနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရများအား လူအများကျန်းမာရေးကိစ္စတွင် ဝိတာမင်များ ဖြည့်စွက်စားသုံးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး အာမခံထားရှိမှုများကို ထောက်ခံချက်ပေးထားပြီး အင်တာနက်ပေါ်မှ စီးကရက်ကြော်ငြာများကို တားဆီးမည့် ဆေးရွက်ကြီးဆိုင်ရာ ဥပဒေများ ထုတ်ပြန်နိုင်ရန်လည်း တိုက်တွန်းထားပါသည်။ အင်တာနက် စီးကရက်ကြော်ငြာများကြောင့် လူငယ်များ စီးကရက် အလွယ်တကူဝယ်ယူ သောက်သုံးပြီး အဆုတ်ကင် ဆာရောဂါဖြစ်တုန်ကြမှာ စိုးရိမ်ရ၍ ထိုသို့တားဆီးရန် လိုအပ်သည် ဟုသိရှိရပါကြောင်း။



အချိန်ကြာရှည်စွာ ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသနည်း။

အပူရှိန်ပညာဖြင့် အချိန်ကြာကြာ ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုးပါရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိကြောင်းဖြင့် ဆွဲနိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက ထုတ်ပြန်ကြေငြာခဲ့ပါသည်။

ပါဝင်မှု ပမာဏ ပြောင်းလဲကြ

အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် အကြော် အလှော်အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်မှုပမာဏ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေပါသည်။ ဥပမာ တံဆိပ်တစ်ခုတည်း ထုတ်လုပ်ထားသော အာလူး ကြော် အထုပ်များတွင်ပင် တစ်ထုပ်နှင့် တစ်ထုပ်တွင် အန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းပါဝင်မှု မတူညီကြပါ။ ကွဲပြားမှုမှာ ပမာဏအားဖြင့်လည်း မြင့်မားမှုရှိပါသည်ဟု သီးခြားအစီရင်ခံချက်တွင် အမေရိကန် သိပ္ပံပညာရှင်များက ဖော်ပြထားကြပါသည်။

ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide

အကြော်အလှော်များတွင် ပါဝင်နေသော ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းကို ဓာတုဗေဒ ဝေါဟာရအားဖြင့် Acrylamide ဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းပါဝင်နေ

ကြောင်း ဆွဲနိုင်သည့် ပညာရှင်များက တွေ့ရှိပြီးနောက်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သိပ္ပံပညာရှင်များက လူတို့၏ အစားအသောက်များတွင် ထိုဓာတ်ပစ္စည်း မည်မျှပါဝင်နေသည်ကို စိတ်ဝင်စားလေ့လာနေခဲ့ကြပါသည်။

စမ်းသပ်သမှု ဦးစွာပြု

သိပ္ပံပညာရှင်များက ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ကြွက်ပူး စသည့် သတ္တဝါများအား ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide ပါဝင်နေသော အကြော်အလှော် အစားအစာများကိုကျွေး၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင် ထိုသတ္တဝါကလေးများ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သွားကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ လူသားများနှင့် အလားတူ စမ်းသပ်ရန်မှာမူ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် လူများတွင် အလားတူ စမ်းသပ်ရန် သိပ္ပံပညာရှင်များ အနေနှင့် အစားအသောက်များထဲတွင် ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide ပါဝင်မှု ပမာဏလျော့ချ ပစ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကိုမူ ရှာကြံနေခဲ့ကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာများကို ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ပုံများ ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ရနိုင်မရနိုင် လေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်ပါ၏။

ဒါဇင်ပေါင်းများစွာ စစ်ဆေးရာ

အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ Food and Drug Administration (FDA) မှ သုတေသီများက အစားအသောက်အမျိုး ဒါဇင်ပေါင်းများစွာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင်

စက်ရုံထုတ် အကြော်အလှော် စားစရာများဖြစ်သော ပေါင်မုန့်၊
ကြော် ဘီစကွတ် ကွတ်ကီးစသည်များ စည်သွတ် အစားအစာ
များအပြင် အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
များအထိ ပါဝင်ကြပါ၏။

ကွဲပြားမှုတွင် တစ်ပုံတပင်

FDA မှ သိပ္ပံပညာရှင် Dr. Steven Musser က အစား
အစာကျွမ်းကျင်သူများ အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် ပြောကြားရာ၌
၎င်းတို့စမ်းသပ်နေသော အစားအစာမျိုးစုများ၌ အန္တရာယ်ရှိ
ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide ပါဝင်မှုပမာဏမှာ ကျယ်ကျယ်
ပြန့်ပြန့် ကွဲပြားခြားနား နေကြောင်းတွေ့ရပါသည်ဟု အတည်ပြု
ပြောဆိုပါသည်။

အပူပေးပမာဏ အဓိက

အစားအစာကို မီးဖြင့်ကြော်လှော်ခြင်း ဖုတ်ခြင်းပြု
သော အချိန်ကာလပမာဏသည် အန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း
ထွက်ပေါ်လာမှုနှင့် သက်ဆိုင်နေကြောင်း ပေါ်လွင်နေပါသည်။
ကြော်ခြင်း လှော်ခြင်း ဖုတ်ခြင်း မပြုမီ ကြော်လှော်မည့် အစား
အစာတွင် Acrylamide ဓာတ်ပစ္စည်း ပမာဏ အလွန်နိမ့်ကျ
လျှက်ရှိပါသည်။ ထိုအစားအစာများကို (၁၅)မိနစ် (၃၀)မိနစ်နှင့်
(၄၅)မိနစ် အသီးသီး အချိန်ယူပြီး ကြော်လှော် စမ်းသပ်ကြည့်
သောအခါ Acrylamide ဓာတ်ပစ္စည်းသည် အပူပေးသည့်

အချိန်ကြာလေလေ ပမာဏများ လာလေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ကြရ
သည်ဟု Dr. Musser ကဆိုပါ၏။

အပိုင်နီအက်ဆစ် Asparagine

သိပ္ပံသုတေသီများ ယုံကြည်ထားချက်တစ်ခုမှာ အစား
အစာများတွင် ပေါများစွာပါဝင်နေသော အပိုင်နီအက်ဆစ်
တစ်ခုဖြစ်သည့် Asparagine သည် ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide
ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသည် ဟူ၍ဖြစ်ပါ၏။
Asparagine မှ Acrylamide သို့ အပူဇီဝကြောင့် ဓာတ်ပြောင်းလဲ
သွားပုံ ရှိနေပါသည်။

ဤအစားအစာများ စိတ်ချစား

အချို့သော အစားအစာများတွင် Acrylamide ဓာတ်
ပစ္စည်းပါဝင်မှု လုံးဝမရှိပေ။ ရှိပါကလည်း အလွန်နည်းပါးစွာသာ
ပါဝင်လေ့ရှိပါ၏။ ၎င်းအစားအစာများမှာ ကလေးငယ်များ
အသုံးပြုရန် ထုတ်လုပ်ထားသည့် နို့မှုန့်စသည်ပစ္စည်းများ ငါးစိမ်း
သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားသော ငါးနှင့်ကြက်သားများ သစ်သီး
ဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်
၎င်းတို့သည် စိတ်ချရသော အစားအစာများဟု ဆိုရပါမည်။

ကွဲပြားခြားနား ဥပမာများ

အစားအစာ အမျိုးအစားတူညီပြီး ထုတ်လုပ်ရာဇာတိ

မတူညီခြင်းကြောင့် ပါဝင်သော အန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း Acrylamide ပမာဏမတူညီခြင်းမျိုးသာမဟုတ်၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခု ထည်း တံဆိပ် တစ်ခုတည်းမှာလည်း ကွဲပြားစွာ ပါဝင်နေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Mc Donald ကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများသည် ထုတ်လုပ်သည့် အကြိမ်ကွဲပြားသောအခါ ပါဝင်သော Acrylamide ပမာဏ သိသိသာသာ ကွဲပြားနေပါ၏။ အလားတူ အဖြစ်မျိုးကို Lay ကုမ္ပဏီ၏ အာလူးကြော် အထုပ်များတွင်လည်း တွေ့နေရသည် ဟုဆိုပါသည်။

လျော့ချနိုင်မည် သေချာပြီ

ဤသို့ အကြော်အလှော် အစားအစာများထဲတွင် Acrylamide ဓာတ်ပစ္စည်းပါဝင်မှု ပမာဏ သိသိသာသာ ကွဲပြားနေမှုကြောင့် ထိုအန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းပါဝင်နေမှုကို အစားအစာထဲမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် လျော့ချနိုင်မည့် အကြောင်းရင်းများကို သိပ္ပံသုတေသီများက အတိအကျ ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ပြည့်စုံသတင်း မရှိခြင်း

FDA အရာရှိများက ပြောကြားခဲ့ရာတွင် ယခုတွေ့ရှိချက်များသည် အစားအစာအမျိုးအစား အနည်းငယ်မျှကိုသာ

စမ်းသပ်ထားချက်များ ဖြစ်သဖြင့် သတင်းအချက် အလက် ပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် စားသုံးသူများ အား စားသောက်မှုပုံစံနှင့် အလေ့အထကို တိတိကျကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးကြရန် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အချိန်ယူရပါဦးမည် ဟုဆိုသည်။

နည်းနည်းပျားပျား သတိထား

သို့သော် ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ရေးအတွက် ယေဘုယျ အားဖြင့် အစားအစာစနစ် ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ အာဟာရပြည့်စုံစေရန် အစားအစာကို စားသောက်ရာတွင် အကြော်အလှော်များကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချရပါမည်။ အဆီပါဝင်မှု နည်းပါးရမည့်အပြင် အမျှင်ပေါများသောသီးနှံများ ပါဝင်နေသင့်ပြီး သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားစား ပါဝင်နေရန်လည်း အရေးကြီးလှသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အစားအစာများထဲတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး အဘယ်ကြောင့် ပါရှိနေတတ်ပါသနည်း။

အစားအသောက်များထဲတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို တွေ့ရှိနေသောကြောင့် အမေရိကန် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ (US Food and Drug Administration) မှ လေ့လာစုံစမ်းလျက်ရှိရာ လူများစားသောက်နေသော ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဖုတ်ထားသော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်မှု အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှု ရှိမရှိကို အထူးပြုလေ့လာလျက်ရှိပါသည်။

ဆွီဒင်တွေက တွေ့ရှိကြ

ဓါတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သော Acrylamide သည် နှစ်အတန်ကြာကပင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်း Carcinogen အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခဲ့ကြပါသည်။ ဆွီဒင်လည်း ထိုဓါတ်ပစ္စည်းသည် လူတို့၏ အစားအသောက်ထဲတွင် ပါဝင်လျက် ရှိသည်ဟု မည်သူကမျှ မထင်မှတ်ခဲ့ကြပါ။ ဆွီဒင်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက သူတို့အနေဖြင့် Acrylamide ကို အစားအသောက်ထဲတွင် တွေ့ရှိနေသည်ဟု ကြေညာခဲ့ပါသည်။ ပေါင်မုန့်များ အပါအဝင် အပူချိန်မြင့်မြင့်တွင် ဖုတ်ထားသည့် အစားအစာထဲပင် ပါဝင်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟုဆိုပါသည်။

WHO မှ အတည်ပြုချက်အရ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO ကလည်း ထိုသို့တွေ့ရှိချက်ကို အတည်ပြုချက် ပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအပြင် နောက်ထပ်လည်း သုတေသနဆက်လက် ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ပါသေးသည်။ အမေရိကန် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့၏ ဒုတိယမင်းကြီးဖြစ်သူ Lester Crawford က အစားအစာထဲတွင် ပါဝင်နေလေ့ရှိသည့် Acrylamide သည် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်သည်မှာ ရှင်းပါသည်။ အစားအစာထဲတွင် ၎င်းပစ္စည်း မလိုအပ်ပါက ဖယ်ရှားကြရပါမည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

ဖယ်ရှားရမရ မသိကြ

Acrylamide ဓါတ်ပစ္စည်းပမာဏ မည်မျှမည်မျှက ကင်ဆာအတွက် စိုးရိမ်စရာရှိသည်ကို မည်သူမျှ အတိအကျ မသိကြပါ။ မည်သည့် အစားအစာများတွင် ၎င်းပစ္စည်း ပမာဏ မည်မျှအထိ ပါဝင်သည်ကိုလည်းကောင်း ၎င်းကို အစားအစာများထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်လို့ ရမရကိုလည်းကောင်း မသိရှိနိုင်ကြသေးပေ။

မသိတာတွေ စမ်းလို့နေ

အမေရိကန် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲရေး

အဖွဲ့၏ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သော အစားအစာ နှင့်အာဟာရဌာန (Centre for Food Safety and Nutrition) မှ Dr. Lauren Posrick ၏ အဆိုအရ ကလေးများအတွက် အစားအစာများ စည်သွတ်ပဲသီးများ ကောက်ပဲသီးနံ့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ ကြော်လှော်ထားသည့်မုန့်များ ကလေးငယ်အတွက် နို့မုန့်နှင့် အာဟာရများ မြေပဲများ မြေပဲများမှ ထုတ်လုပ်ထားသော ထောပတ်များ အလူးကြော်များ အသားများ အပါအဝင် အစားအစာ အများအပြားကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးလျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ရည်မှန်းချက်ထားရှိသော အစားအစာ (၆၀၀)အနက် (၁၅၀)ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

အများအနည်း ပါစမြဲ

အလူးကြော်များ အပါအဝင် ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများထဲတွင် Acrylamide ဓါတ်ပစ္စည်းပါဝင်မှု ပမာဏ အမျိုးမျိုး ရှိနေပါသည်။ အချို့တွင် ပါဝင်မှု ပမာဏ မြင့်မားလှကြောင်းတွေ့ရှိကြရသည်။ ဘီစကွတ်ကဲ့သို့သောမုန့်များနှင့် မြေပဲကြော်များတွင် Acrylamide ဓါတ်ပစ္စည်း အတော်အသင့်ပါဝင်နေပြီး အများစုဖြစ်သော အစားအစာများတွင်မူ ၎င်းပါဝင်မှုမှာ အလွန်နည်းပါးလှပါသည်။

ကလေးငယ်အစာမှာ သိပ်ပပါ

မှတ်ထားသင့်သည့်အချက်တစ်ခုမှာ ကလေးငယ်များအတွက် ထုတ်လုပ်ထားသော အာဟာရများတွင် Acrylamide ဓါတ်ပစ္စည်းမပါသလောက် ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ရှာမတွေ့သည်လည်း ရှိသလို တွေ့ရှိပါကလည်း အလွန်နည်းပါးလှပြီး တွေ့သည်ဆိုရုံမျှကလေးသာ ပါရှိတတ်ပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ထုတ်လုပ်နည်းပါ

လူသုံးကုန် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ထုတ်လုပ်သည့်နည်းများစွာ ရှိပါသည်။ ထိုနည်းများတွင် Acrylamide ဓါတ်ပစ္စည်း ပါဝင်မှုပမာဏကို ကန့်သတ် လျော့ချနိုင်သည့်နည်းများ ရှိနေသည် ဟုဆိုပါသည်။ သို့သော် မည်သည့် အစားအစာကို မည်သို့မည်ပုံ ထုတ်လုပ်သည်ကိုတော့ ဖော်ပြထားခြင်း မရှိသေးသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း။



ကော်ဖီနှင့်ချောကလက်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားထားနိုင်စေရာ ရှိပါသနည်း။

ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါ တိုက်ဖျက်ရာတွင် အခြေခံပစ္စည်းများ အဖြစ် ထူးခြားစွာကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့ နေရာ ဝင်ရောက် ယူလာနိုင်ပါသည်ဟု ပြုတိသျှ သိပ္ပံပညာရှင်များက Journal of Biological Chemistry တွင် ရေးသား ဖော်ပြကြပါသည်။

Theophylline နှင့်ပျော်လင်ခြင်း

ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့တွင် ပါရှိနေသော Caffeine ဓာတ်ပစ္စည်းနှင့် ၎င်းမှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော Theophylline မော်လီကျူးတို့သည် လူတို့၏ ဆဲလ်များကြီးထွား ပြန့်ပွားမှု တွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော အဆင့်အနေအထား ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု University College London မှ သိပ္ပံပညာရှင် များက ဆိုပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် နောင်အခါတွင် အသွင် အနည်းငယ် ပြောင်းထားသော ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့သည် တင်ဆာကျိတ်များ ကြီးထွားလာခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံး ရောဂါဖြစ်ရန် သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့လာခြင်းကို လည်းကောင်း၊ တားမြစ်ပေးနိုင်စေရာ ရှိနေပါသည်။

မလွန်ကျူးစေမှု သတိပြု

သို့သော် လောလောဆယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း Caffeine ဓာတ်မလွန်ကဲစေရန် ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့ အများ အပြား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေလိုသည်ဟု သတိပေးထား ပါသည်။ Caffeine ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများရှိနေပါ၍ ၎င်းကို ဆေးဝါးအဖြစ် တိုက်ရိုက်သုံးစွဲရန် မသင့်လျော်ကြောင်းဖြင့် Professor Peter Shepherd ကဆိုပါသည်။

P 110 delta နှင့်သွေးကင်ဆာ

မျိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော ပိုးကောင်များမှ ထုတ်ယူ ရရှိသော အင်ဇိုင်း P 110 delta သည် ဆဲလ်များ ကြီးထွားရေး ဆောင်ရွက်နိုင်သော သတ္တိရှိနေသည်။ Caffeine သို့မဟုတ် ၎င်းမှထုတ်ယူရရှိသော Theophylline ဓာတ်ပစ္စည်းသည် အင်ဇိုင်း P 110 delta ၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံကို အဟန့် အတား ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သွေးဖြူဆဲလ်များ တွင် အင်ဇိုင်း P 110 delta ပါရှိနေကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် သွေး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို Caffeine နှင့် Theophylline တို့ ဟန့်တားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကြီးများ စိတ်ဝင်စား

Caffine မှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော Thephylline သည် PI 3-Kinases ဟုခေါ်သော မော်လီကျူးအုပ်စုတွင် ပါဝင်နေသည်။ ၎င်းအုပ်စုကို ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကြီးများက အထူးစိတ်ဝင်တစား ရှိနေခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သည့်ပစ္စည်းမှ ပေါပေါများများ ထုတ်ယူရနိုင်ပါမည်နည်းဟု လိုက်လံစူးစမ်း နေကြသည်။ Thephylline မှာ ဝေးဝေးသွားပြီး ရှာရန်မလိုဘဲ ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းအောက်မှာပင်ရှိနေသည်ကိုတော့ သတိရစေချင်ပါသည်ဟု Professor Shepherd က တင်ပြထားပါကြောင်း။



သစ်သီးများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ဦးခေါင်းနှင့်လည်ချောင်း ကင်ဆာရောဂါများ သက်သာစေနိုင်ပါသနည်း။

သစ်သီးများတွင် ပါရှိသော Lupeol ဟုခေါ်သည့် ဓါတ်ပစ္စည်းသည် ဦးခေါင်းနှင့်လည်ချောင်း ကင်ဆာကို နှိမ်နင်းပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ယောင်ကောင်တက္ကသိုလ်၏ ဆေးပညာ မဟာဌာန၏ သုတေသန စာတမ်းတစ်ခုအရ သိရှိရပါသည်။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်များအတွက် သတင်းကောင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။

ဓါတ်ခွဲခန်းမှာ စမ်းသပ်ရာ

အဆိုပါ သုတေသနစာတမ်းတွင် ဖော်ပြချက်အရ Lupeol ဓါတ်ပစ္စည်းသည် သစ်သီးများတွင် ပေါများစွာ ပါဝင်လျက်ရှိပြီး ၎င်းသည် ကင်ဆာဆဲလ်များ ကိုသာလျှင် ရွေးချယ်နှိမ်နင်း သတ်ဖြတ်ပစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ကြွက်များ နှင့် ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်ရာတွင် Lupeol သည် ကင်ဆာကျိတ်ထုထည်ကို လျော့နည်းစေမှုမှာ သိသိသာသာ မြင်တွေ့နိုင်သော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် နယ်လွန် ပြန့်ပွားမှုကိုလည်း ဟန့်တားထားသည့်အပြင် အနီးဝန်းကျင်ရှိ တာရှည်များကိုလည်း ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံး အခြေအနေမျိုး ဖြစ်စေပြီး အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော အသည်းနှင့်

ကျောက်ကပ်တို့ကိုလည်း ထိခိုက်မှုမရှိပေ။

Cisplatin ထက်၊ စွမ်းအားထက်

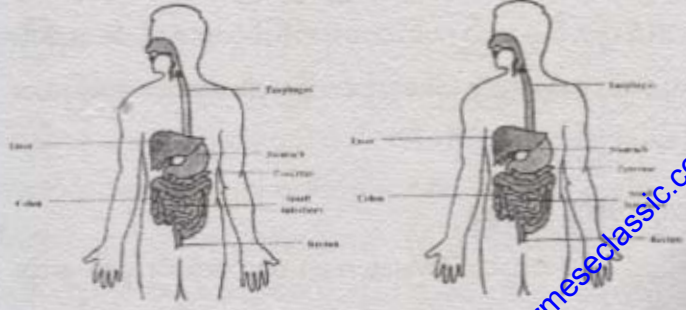
အံ့ဩဖွယ်ရာ တစ်ရပ်မှာ သစ်သီးများတွင် ပေါများစွာ ပါဝင်လျက်ရှိသည့် Lupeol ဓါတ်ပစ္စည်းသည် သမားရိုးကျ ကင်ဆာကုသဆေး Cisplatin ထက်ပင် စွမ်းအားထက်မြက်မှု ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာကွဲထုထည် လျော့နည်း စေခြင်း နှင့် နယ်လွန် ပြန့်ပွားမှုကို နှိမ်နင်းခြင်းတို့တွင် Lupeol သည် Cisplatin ထက် အကြမ်းအားဖြင့် (၃)ဆခန့် အာနိသင် ထက်မြက်မှု ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ အလွန် စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ကောင်းသော သုတေသန တွေ့ရှိချက်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်များ သစ်သီးများ ကို ဦးစားပေး စားသောက်ကြရပါလိမ့်မည်။

ပူးတွဲသုံးစွဲ ကောင်းကျိုးမြဲ

သစ်သီးများတွင် ပေါများစွာပါဝင်လျက်ရှိသော Lupeol ဓါတ်ပစ္စည်းနှင့် Cisplatin ဆေးဝါးကို ပူးတွဲသုံးစွဲပါလျှင်လည်း အကျိုးအာနိသင် လျော့မသွားပါ။ ထိုသို့သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် Cisplatin ဆေးဝါး၏စွမ်းအင်ထက်မြက်မှု (၄၀)ရာခိုင်နှုန်း ပိုမို မြင့်မားသွားကြောင်း တွေ့ကြရပြန်ပါသည်။ ထိုတွေ့ရှိချက်ကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလထုတ် Cancer Research ဂျာနယ် တွင်ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။

ဦးခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာ ဆိုသည်မှာ

ဦးခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းဆိုသည်မှာ နှာခေါင်းတွင် လည်းကောင်း အသံအိုးတွင်လည်းကောင်း တံတွေးဂလင်းတွင် လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သည့်ကင်ဆာများပါဝင်ပါသည်။ အခြား အမျိုးအစားကင်ဆာ အတော်များများလည်း ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာတွင် ပါဝင်ပါသေးသည်။ ယခုသုတေသန တွေ့ရှိချက်သည် ထိုကဲ့သို့သော ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် အားတက်စရာဖြစ် လှပါသည်။ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်း အစာဆိုသည့် ဆိုရိုးစကားကို မမေ့အပ်ပါ။ ဟောင်ကောင်တွင် ၂၀၀၄ ခုနှစ်၌ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ ဝေဒနာရှင် အသစ် (၂၀၈၇)ဦး ရှိကြောင်းတွေ့ ရှိကြရပြီး နှစ်တိုင်းလည်း အဆိုပါကဲ့သို့သော ဝေဒနာရှင်ဦးရေ တိုးတက်မှု တစ်ဖြည်းဖြည်း ရှိနေသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



**ရေကညွတ် (Watercress) ကို မှန်မှန်စားသုံးပေးခြင်း
ဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာ
အကွယ်ရနိုင်ပါသနည်း။**

ရေကညွတ် (Watercress) ကို နေ့စဉ် ပြုစုစားသုံးပေးပါက ကင်ဆာ
ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ရရှိနိုင်ပါသည်ဟု University of Uleter မှ
သုတေသီများက American Journal of Clinical Nutrition ဂျာနယ်တွင်
ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

DNA ပျက်စီးမှု အကာအကွယ်ပြု

သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်တွင် ထိုသို့ မှန်မှန်စားသုံး
ပေးခြင်းဖြင့် ကာယကံရှင်၏ သွေးဖြူဆဲလ်များ၏ DNA ပျက်စီး
မှုကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း ထိုသို့သော
DNA ပျက်စီးမှုသည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အရေးကြီး
လှမှသာ အချက်ကြီး ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဖော်ပြထား
ကြပါသည်။

သွေးသန်စင်မှု အခြေပြု

ရေကညွတ် (Watercress) သည် စားသုံးသူ၏ သွေး

သန်စင်မှုကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သွေးထဲရှိ အကျိုး
ဖြစ်ထွန်းစေမည့် ခြပ်ပေါင်းများ၏ ပမာဏကို မြှင့်တင်ပေးပြီး
အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ခြပ်ပေါင်းများ၏ ပမာဏကို လျှော့ချပေး
ကြောင်းလည်း တွေ့ကြရပါသည်။

အခြားသိပ္ပံပညာရှင်များ စစ်ဆေးထား

American Journal of Clinical Nutrition ဂျာနယ်တွင်
ရေးသားဖော်ပြသမျှသော အကြောင်းအရာများကို ပုံနှိပ်
ထုတ်ဝေခြင်းမပြုမီ အခြားသိပ္ပံပညာရှင်များက မှန်မမှန် စစ်ဆေး
ကြည့်ရှု ကြပြီး ကျေနပ်မှုရှိမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း ပြုလေ့ရှိပါ
သည်။ အခြားသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အရ
(Watercress) ကို မှန်မှန်စားသုံးခြင်းသည် ကာယကံရှင်၏ ခန္ဓာ
ကိုယ်နေရာ အများအပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ကင်ဆာ
အမျိုးမျိုးကိုလည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်ပွားနိုင်မှု အန္တရာယ်
လျော့ပါးသွားစေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

သုတေသန အခြေပြု

သုတေသီများက ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်
(၆၀) ဦးကို လေ့လာမှုပြုခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၃၀) ဦးမှာ
ဆေးလိပ်သမားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ အားလုံးနေ့စဉ်
(Watercress) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (၈၅) ဂရမ်နှုန်းဖြင့် စားသုံး
သတ္တပတ်(၈)ပတ်မျှ စားသုံးစေပါသည်။ သုတေသီများက ဤသို့

မစားသုံးမီနှင့် စားသုံးနေစဉ် အခြေအနေများကို မှန်မှန် စစ်ဆေး ခဲ့ကြပါသည်။

Free Radical ၁၀ ပို၍ခံနိုင်

တွေ့ရှိချက်တွင် သွေးဖြူဆဲလ်များထဲမှ (DNA) ပျက်ဆီးမှု မှာ (၂၂.၉) ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားပါသည်။ ၎င်းအပြင် Free Radicals ခေါ် ဓာတ်ပြုလွယ်သည့် လွတ်လပ်ဓာတ်ပြုအုပ်စု အမှုန်ငယ်များ၏ ဓာတ်ပြုဖျက်စီးမှုဒဏ်ကို ဆဲလ်များအနေဖြင့် ခံနိုင်ရည်ပို၍ ရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ထင်ထားသည်ထက် လျော့နည်းလျက်

Free Radicals များကို အမြောက်အမြား ထုတ်ပေးနိုင် သည့် Hydrogen Peroxide (H₂O₂) နှင့် ဆဲလ်များကို ထိတွေ့ ကြည့်ရာ Watercress စားသုံးထားသောအခါ ပုံမှန်ထင်ထား သည်ထက် ဆဲလ်ပျက်စီးမှု (၉.၄) ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွား ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။

ဓာတ်တိုးကာများ ပိုတိုးပွား

Watercress ခေါ် ရေကညွတ်ပုံမှန်စားသုံးထားသော အခါ သွေးထဲတွင်ရှိသော ဓာတ်တိုးကာပစ္စည်းများ (Anti oxidant Compounds) များဖြစ်ကြသော Leutin နှင့် Beta Carotene ဓာတ် ပစ္စည်းများ၏ ပမာဏများမှာလည်း မြင့်မားနေကြ

ပြန်ပါသည်။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ဓာတ်ပြုရန်လွယ်သည့် လွတ်လပ်ဓာတ်ပြုအုပ်စုများ (Free Radicals) တို့၏ မလိုလား အပ်သော ဓာတ်ပြုမှုများကို ကာဆီးပေးနိုင်သော သတ္တိရှိပါ၏။

အဆီပမာဏ လျော့ကျရ

တစ်ဖက်မှလည်း ရေကညွတ်စားသုံးထားသူများတွင် သွေးထဲ၌ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အဆီတစ်မျိုးဖြစ်သော Triglycerides ၏ ပမာဏကိုလည်း ပျမ်းမျှအားဖြင့် (၁၀) ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျော့ကျသွားစေသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အပြာရောင်ဗာရီသီး(Blue Berries)ကိုစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် အူမကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသနည်း။

အပြာရောင် ဗာရီသီး (Blue berries)တွင် Pterostilbene ခေါ် ဓါတ်ပစ္စည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိပါကြောင်း ၎င်းဓါတ်ပစ္စည်းသည် အူမကင်ဆာ (Colon Cancer) ကာကွယ်နိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးဌာန (US Department of Agriculture) နှင့် Rutgers တက္ကသိုလ်တို့မှ သုတေသီများက (၂၀၀၃)ကြိမ်ပြောက် အမျိုးသားအဆင့် အမေရိကန် ဓါတုဗေဒအဖွဲ့ (American Chemical Society) အစည်းအဝေးတွင် အသေးစိတ် တင်ပြသွားခဲ့ကြပါသည်။

ဆေးလုံးဆေးပြား ထုတ်လုပ်သွားနိုင်

ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် တိရစ္ဆာန်များနှင့်စမ်းသပ်ချက်အရ အပြာရောင် ဗာရီသီး၌ပါရှိသော Pterostilbene ဓါတ်ပစ္စည်းသည် အလွန် စွမ်းအားကောင်းသည့် ဓါတ်တိုးကာပစ္စည်း (Powerful Antioxidant) တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိကြရပါသည်။ ထိုဓါတ်ပစ္စည်းကို ဆေးလုံးဆေးပြား ကလေးများအဖြစ် ပုံသွင်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ကြဖွယ်လည်း ရှိပါသည်။

ကင်ဆာကာကွယ်ရေး သီးနှံစားသုံးပေး

အူမကင်ဆာမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးရသူများအနက် ဒုတိယအဆင့်ရှိ အများဆုံး သေဆုံးစေသည့် ကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ယခင် သုတေသနများ၏ အဆိုအရ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ကင်ဆာနှိမ်နင်းရေး ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိနေကြပါသည်ဟု မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်များ ရှိပြီးဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားလိုသူများ သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဦးစားပေးစားသုံးသင့်ကြပါသည်။

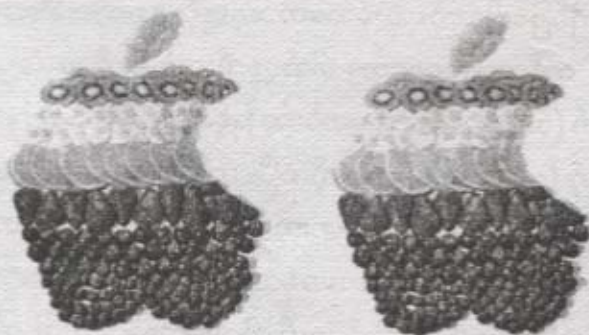
သုတေသန အခြေပြ

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် တိရစ္ဆာန်များနှင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုခြင်းမှာ ယခုအကြိမ်သည် ပထမဆုံး အကြိမ်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသုတေသနတွင် Agoxy - Methane ခေါ် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓါတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို အသုံးပြုပြီး ကြွတ် (၁၈)ကောင်ကို အူမကင်ဆာ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ကြွတ် (၉)ကောင်စီ (၂)စုခွဲလိုက်ပြီး တစ်စုကိုပုံမှန်ကျွေးနေကျ ၎င်းတို့၏ အစားအသောက်များကို စားသောက်စေပြီး ကျန်တစ်စုကိုမူ ထိုကဲ့သို့သော အစားအသောက်အပြင် ဗာရီသီးတွင်ပါသော Pterostilbene ဓါတ်ပစ္စည်းကိုပါ ကျွေးခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့

ကျွေးမွေး စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အစွမ်းထက် ဓါတ်တိုးကာပစ္စည်း ဖြစ်သည့် Pterostilbene ၏ အစွမ်းအစကို တွေ့ရှိကြရသည်။

(၅၇)ရာခိုင်နှုန်းပျံ့ လျော့ကျရ

သုတေသီများ တွေ့ရှိချက်အရ Pterostilbene ကိုပါ စားသောက်ကြရသော ကြွက်(၉)ကောင်မှာ အခြားကြွက် (၉)ကောင်ထက် အူမတွင် ကင်ဆာဖြစ်လာမည့် အနာအဆာများ (၅၇)ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့နည်းသွားကြောင်း သိရှိကြရပါသည်။ အနာအဆာများ လျော့နည်းလာခြင်းမှာ အူမကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင် ခြေလျော့နည်းသွားခြင်းကို ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။ Pterostilbene ဓါတ်ပစ္စည်းသည် ရောင်ရမ်းခြင်းတွင် ပါဝင်သည့် ဗိုးဗီဇအချို့ကို လျော့နည်းသွားစေပုံလည်း တွေ့မြင်ရပါသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အသားဟင်းလျာများကို ဦးစားပေး စားသောက်မှုသည် မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေ ပါသနည်း။

အသားဟင်းလျာများကို ဦးစားပေးစားသောက်လေ့ရှိသူများမှာ အခြားသူများထက် အစာအိမ်ပြွန်ကင်ဆာနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားရန် (၃)ဆနှင့် (၂)ဆ အသီးသီးမြင့်မားကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန် သုတေသီများက American Journal of Clinical Nutrition ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော် ပြခဲ့ကြပါသည်။

နီမြန်းသောအသား သတိထား

ယခုတွေ့ရှိချက်သည် ယခင်ကတွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်သော နီမြန်းသောအသား အထူးသဖြင့် အမဲသားကို စားသုံးမှုနှင့် အချို့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ဆက်နွယ်လျက်ရှိကြောင်းကို ထပ်မံ၍အား ဖြည့်ပေးလိုက်သော တွေ့ရှိချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အများဆုံး ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော ကင်ဆာအမျိုးအစားမှာ Colon Cancer အူမကင်ဆာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ၏။

Nebraska မာလေ့လာရာ

သုတေသီများက Nebraska ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူ များအား အသားစားများခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းအစားအစာ

စားခြင်း အနေအထားကို လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်ဟု သုတေသီများက ယူဆသော အစားအစာကို စားသုံးလေ့ရှိသူများထက် အသားဟင်းလျာများကို ဦးစား ပေးစားသောက်လေ့ ရှိသူများမှာ Esophageal Cancer ဟုခေါ် သော အစာအိမ်ပြွန် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၃. ၆)ဆမျှ ရှိကြောင်း တွေ့ရပြီး Stomach Cancer ခေါ် အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွား နိုင်ခြေ (၂)ဆမျှရှိကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

နို့ ထွက်ပစ္စည်းများ သိပ်မစားနှင့်

သုတေသီများ တွေ့ရှိချက်အရ နို့ထွက်ပစ္စည်း များ ဖြစ်သော ထောပတ်ဒိန်ခဲ စသည်များကို အများအပြား စားသောက်လေ့ရှိ သူများလည်း အသားဟင်းလျာ များများစား သူများကဲ့သို့ အထက်ဖော်ပြပါ ကင်ဆာ(၂)မျိုးလုံး ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၂)ဆအထိ ရှိကြောင်းလည်း သိရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာ မဖြစ်ပွားလိုသူများ အသား များကိုသာမက နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို လည်း အလွန်အမင်း ခုံခုံမင်မင် စားသုံးခြင်း မပြုသင့်ကြပါ။

သုတေသန အခြေပြ

National Cancer Institute မှ Mary Ward, Honglei Chen နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက အစာအိမ်ပြွန်ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင် (၁၂၄)ဦးနှင့် ကင်ဆာဝေဒနာမရှိသူ (၄၄၉)ဦးတို့၏

အစားအသောက် စားသောက်ပုံ ဓလေ့ကို စုံစမ်းခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ စားသောက်ပုံဓလေ့ကို အသေးစိတ် မေးမြန်းစုံစမ်း ကြပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ အစားအသောက်များကို အတန်းအစား ခွဲခြားသတ်မှတ် ခြင်းပြုလုပ်ကြသည်။ ခွဲခြားပုံမှာ ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ အသားပြွမ်းသော အစားအစာ နို့များလွန်းသော အစားအစာ ဆားငံသော အဆာပြေမုန့်ပဲ သရေစာများသော အစားအစာ အချို့ပွဲများသော အစားအစာ နှင့် ဖြူသောပေါင်မုန့်များသော အစားအစာ ဟူ၍ဖြစ်ပါ၏။

ကျန်းမာရေးအစားအစာ သိပုတ်စရာ

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာဆိုသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အသီးအနှံများ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဖြူစင်အောင်ဖွပ်မထားသော ကောက်ပဲသီးနှံများ အများဆုံး ပါဝင်သော အစားအစာမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်(၅)ကြိမ်မျှနှင့် ပေါင်မုန့်ထမင်း စသည်များကို အသားအနည်းငယ်ပါသော ဟင်းလျာဖြင့် (၂)ကြိမ် (သို့မဟုတ်) (၃)ကြိမ် စားသောက်သင့်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အမေရိကန်အစိုးရက အကြံပြုထားသော အစားအစာနှင့်လည်း နီးစပ်မှုရှိသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

Health is real Wealth

ငရုတ်ကောင်း စားသုံးပေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

ငရုတ်ကောင်း စားသုံးပေးခြင်းသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ နှိမ်နင်းရေးတွင် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းအား ပျဉ်းရိုးအရသာဖြစ်သော (Capsaicin) ဓါတ်ပစ္စည်းသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ ၎င်းတို့ ဘာသာသတ်၍ သေကုန်ကြစေ ရန်ဖန်တီးပေးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်ဟု အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်သုတေသီများက (Cancer Research) ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

(၈၀)ရာခိုင်နှုန်းမျှ သေကြေရ

သုတေသီများမှာ Dr. Soren Lehmann ဦးဆောင်သော Cedars-Sinai Medical Centre, University of California နှင့် Los Angeles School of Medicine တို့မှ ဆရာဝန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းကို အစားအစာများထဲတွင် တစ်နည်း မဟုတ်တစ်နည်းဖြင့် ထည့်သွင်း စားသောက်လေ့ရှိသူများ အတွက် သတင်းကောင်း တစ်ပုဒ်ဖြစ်နေပါသည်။ သုတေသီများက ကြွက်များကို လူတို့၏ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ ထည့်သွင်းပေးပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြွက်များထဲမှ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များနှင့် လေ့လာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြွက်များထဲသို့ ငရုတ်ကောင်းတွင်ပါရှိသော Capsaicin ဓါတ်ပစ္စည်း

ကို ထည့်သွင်းကြည့်ရာတွင် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာဆဲလ် များ၏ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ သေကုန်ကြသည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။ ထိုသို့သေကြေခြင်းမှာ Apoptosis ခေါ် နည်းလမ်း တစ်မျိုးဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ ၎င်းတို့ဘာသာ သတ်သေကုန်ကြခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ငါးပုံတစ်ပုံသာ ရှိတော့ရာ

သုတေသီများ၏ အဆိုအရ ကြွက်များတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်ပမာဏများကို လေ့လာရာတွင် ငရုတ်ကောင်းတွင် ပါဝင်သည့် Capsaicin ဓါတ်ပစ္စည်းထည့်ထားသော ကြွက်များတွင် ကျန်ရှိသော အဖုအကျိတ်အရွယ်အစားမှာ ထိုသို့ပြုလုပ်မထားသော ကြွက်များရှိ အဖုအကျိတ်အရွယ်အစား၏ (၅)ပုံ (၁)ပုံသာ ကျန်ရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆီးကျိတ်ရောဂါများ သက်သာသွားသည့် အနေအထားဖြစ်ပါ၏။

ဓါတ်ခွဲခန်းမှာ သေချာပါပြီ

Dr.S Lehmann က ဓါတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှု အဆင့် ဖြစ်သော ကြွက်များနှင့် စမ်းသပ်မှုအရ ငရုတ်ကောင်းတွင် ပါဝင်သည့် Capsaicin ဓါတ်ပစ္စည်းသည် လူတို့၏ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားမှုအား ဆန့်ကျင်သည့် ထိရောက်မှု ရှိမှာလည်း သေချာလှပါသည်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တွေ့ရှိချက်

မျိုးပင် ဖြစ်နေပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ကြွက်ကိုကုရတာ ပိုလွယ်ပါ၏

၎င်းသည်ကြွက်များတွင် မွှေးဖွားပေးထားသော လူတို့၏ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကင်ဆာအဖု အကျိတ်များထပ်မံ ဖြစ်ထွန်းမှုကိုလည်း သိသိသာသာ နှေးကွေးစေကြောင်း လည်းစမ်းသပ် တွေ့ရှိပါသေးသည်။ ကြွက်များတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော လူသားတို့၏ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များမှာ လူသားများ ကိုယ်တွင်းဖြစ်နေသည့် ကင်ဆာအဖုအကျိတ် များထက် ကုသမှုပြုရန် ပိုမို၍ လွယ်ကူမှုရှိသည်မှာ မငြင်းနိုင်ပါ။ သို့သော် ယခုတွေ့ရှိချက်သည် အနာဂတ်တွင် လူသားများအား တိုက်ရိုက်ကုသမှု ပေးနိုင်ခြေရှိသည်ကို အသေအချာ ပြသလျက် ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အမွှေးအကြိုင် ဆင်ခြေရနိုင်

ယခုတွေ့ရှိချက်ကြောင့် အစားအသောက်တွင် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်ထည့်သွင်း စားသောက်နေသည်ကို နှစ်သက်ကြသူများအနေဖြင့် ထိုသို့စားသောက်ခြင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော ဆင်ခြေတစ်ခု ရရှိသွားပါပြီဟု သိရှိရပါကြောင်း။

Health is real Wealth.

ငါးစားသုံးခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

အိုမေဂါ(၃)အဆီအက်ဆစ် (Omega-3 Fatty Acid) များပေါများစွာပါဝင်သော အဆီပေါများသည့် ငါးများကို စားသုံးခြင်းသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာပြန့်ပွားလာမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဗြိတိသျှ သုတေသီဆရာဝန်များက British Journal of Cancer ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အက်ဆစ် (၂) မျိုး လူ့ကောင်းကျိုး

လူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အိုမေဂါ(၃)နှင့် အိုမေဂါ(၆)အဆီအက်ဆစ်များသည် လိုအပ်သော ဓါတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းအဆီအက်ဆစ်များကို လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြုလုပ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအဆီအက်ဆစ်ပေါများသော အစားအစာကို စနစ်တကျ စားသုံးပေးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါသည်။

အိုမေဂါတွေ တွေ့နိုင်ပေ

ငါးများ၏အဆီများတွင် သာမက Flaxseed ခေါ် နှမ်း

ချုပ်စေတို့၏ အဆီများတွင်လည်း အိုမေဂါ (၆) အဆီအက်ဆစ်များကို မြေပဲနှမ်းဆီများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားခွဲမာသီးများ၏ အစေ့အဆံများမှ ထုတ်ယူသောဆီများတွင်လည်း အိုမေဂါ (၆) အဆီအက်ဆစ်များကို တွေ့ရှိရပါသေးသည်။

ကင်ဆာပြန့်ပွား တား၍ထားအံ့

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မန်ချက်စတာမြို့ရှိ Paterson Institute နှင့် Christie Hospital မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဓါတ်ခွဲခန်းအတွင်း လေ့လာကြည့်ရာတွင် အိုမေဂါ (၃)အဆီအက်ဆစ်များသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ငါးများတွင် ပါဝင်သော အဆီများသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် ဆေးကြီးတစ်ပါးဟု ဆိုရပါမည်။

အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြ

သုတေသီများ၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ Dr. Mick Brown က အိုမေဂါ(၃)အဆီ အက်ဆစ်များသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ခါစတွင် ပြန့်ပွားမသွားအောင် တားဆီးရာ၌ အကူအညီ ဖြစ်နိုင်ပါကြောင်း အိုမေဂါ (၃)နှင့် အိုမေဂါ (၆) အဆီအက်ဆစ် များသည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုပြုကြ သောကြောင့် ၎င်းတို့နှစ်မျိုး၏ အချိုးအဆ သင့်တင့်မျှတမှု

ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးရန်ကိစ္စမှာ အရေးကြီးပါကြောင်းလည်း တင်ပြထားပါသည်။

တစ်ဝက်လောက်သာ လိုအပ်မှာ

အိုမေဂါ(၆) အဆီအက်ဆစ်များက ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ ဆဲလ်များကို ရိုးတွင်းချဉ်ဆီသို့ ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက် ပေးကြပါသဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသမားများ အတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ငါးများမှ ရရှိသော အဆီများက ပိတ်ဆို့ဟန့်တားပေးနိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရှိကြရ ပြန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအဆီအက်ဆစ် (၂) မျိုး၏ပမာဏ အချိုး အစားမျှတမှု ရရှိရန် သတိပြုရပါမည်။ အိုမေဂါ (၃) အဆီ အက်ဆစ်၏ ပမာဏသည် အိုမေဂါ(၆) အဆီ အက်ဆစ်၏ပမာဏ ၏ တစ်ဝက်မျှရှိလျှင်ပင် လုံလောက်မှု ရှိပါမည်။ ထိုအခြေအနေ မျိုးတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များကို မပြန့်ပွားအောင် ဟန့်တား ထားပါလိမ့်မည်။

အိုမေဂါ(၆)ဟာ ကင်ဆာရဲ့ အာဟာရပါ

အိုမေဂါ (၆) အဆီအက်ဆစ်များသည် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ၏စွမ်းအားကို ဖြစ်စေသော အာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ကင်ဆာ ဆဲလ်များက အာဟာရအဖြစ် သုံးစွဲခြင်း ဖြစ်ရုံကို အိုမေဂါ(၃) အဆီအက်ဆစ်များက ဝင်ရောက်ဟန့်တားပေးခြင်း

ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များမှာ ဆီးကျိတ်ဝလင်းမှ လွဲ၍ အခြားသို့ ပြန့်ပွားသွားခြင်း မပြုနိုင်ကြတော့ပေ။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ မကြောက်ပါနှင့်

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည် အခြားသော ကင်ဆာများ ထက်ပို၍ ကုသရာတွင် လွယ်ကူမှုရှိပါသည်။ စောစောစီးစီး ရောဂါရှာဖွေ တွေ့ရှိပြီး ကုသမှုပြုပါလျက် ပျောက်ကင်းနှုန်း အလွန်ကောင်းမွန်သော ကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်သည်ဟု သိရှိ ရပါကြောင်း။



ဝီတာမင် D ကို မှန်မှန်သုံးစွဲပါလျှင် အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအချို့မှ သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါ သနည်း။

အဖေဂျော့နီဇ်မှ ကင်ဆာသုတေသီများက ဝီတာမင် D ကို မှန်မှန်သုံးစွဲခြင်း ဖြင့် အပူကင်ဆာ ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာများဖြစ်ပွားမှုမှ အကာအကွယ် ရရှိနိုင်ပါသည်ဟု American Journal of Public Health ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

သုံးစွဲမှုကို တိုးစေလို

အမေရိကန်နိုင်ငံ San Diego Moores Cancer Centre မှ Dr. Cedric Garland က လူတိုင်း ဝီတာမင် D ကို မှန်မှန်သုံး စွဲကြပါ။ စားသောက်နေကြ အစားအစာမှဖြစ်စေ ဖြည့်စွက် အာ ဟာရဆေးဝါးမှဖြစ်စေ နှစ်ခုစလုံးမှဖြစ်စေ ပိုမိုရရှိအောင် သုံးစွဲ ကြရန်အတွက် အကြံပြုလိုပါသည်ဟုဆိုသည်။

သုတေသန အခြေပြ

Dr. Garland ၏ သုတေသနအဖွဲ့သည် ၁၉၆၆ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၄ ခုနှစ်အထိ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဝီတာမင် D နှင့် အချို့ သော ကင်ဆာရောဂါများ ဆက်နွယ်မှု အနေအထားကို တွေ့ရှိ ခဲ့သော သုတေသန စာတမ်းပေါင်း (၆၃)ခုကို ပြန်လည်စစ်ဆေး

ကြည့်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်ပြီး ကာလအားဖြင့် တာရှည်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြရသော သုတေသနပြုလုပ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါ၏။

ဆက်နွယ်မှုမှာ ရှင်းလင်းပါသည်

တွေ့ရှိချက်အရ ဝီတာမင် D နှင့် အချို့သော ကင်ဆာ ရောဂါများ ဆက်နွယ်မှုသည် ဝီပြင်မှုရှိပါသည်။ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဆက်နွယ်မှုရှိသလို ရှင်းလင်း လှပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ယှဉ်ပြိုင်စရာ မရှိပါ

ဝီတာမင် D ကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နိုင်စွမ်း အခြားဝီတာမင်မှာ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အစိုးရများ၊ အများ ပြည်သူ့ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအရာရှိများအနေနှင့် အစားအစာ များတွင် ဝီတာမင် D ကို ပိုမိုထည့်သွင်းပေးကြပါဟု တိုက်တွန်း ထားပါသည်။ ဤသို့ ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် အဓိကအားဖြင့် အူမကင်ဆာ ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု များ လျော့နည်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဝီတာမင် D ချို့ယွင်းမှုကြောင့် လူအများအပြား အရွယ်မတိုင်မီ နှစ်စဉ် သေဆုံးနေကြရသည်။ ထိုသို့သေဆုံးရသော အကြောင်းများတွင် အူမကင်ဆာ ရင်သား ကင်ဆာ သားအိမ်ကင်ဆာနှင့် အခြားကင်ဆာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရခြင်းများ ပါဝင်နေပါသည်။

ရရှိနိုင်စရာ အစားအစာ

ဝီတာမင် D ကို နွားနို့တွင် တွေ့ရှိသလို စွမ်းအားဖြည့် ထားသော လိမ္မော်ရည်၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲတို့တွင်လည်း တွေ့ရှိနိုင် ပါသည်။ တစ်ကြိမ်စားသောက်မှုတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဝီတာမင် D (၁၀၀) အိုင်ယူ (IU) ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် ဝီတာမင် D (၁၀၀၀) အိုင်ယူအထိရယူသင့်သဖြင့် လူများအနေဖြင့် ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဝီတာမင် D ဆေးလုံးများ ပူးတွဲစားသုံးကြရန် သုတေသီများက အကြံပြုထားပါသည်။ ထိုပမာဏသည် National Academy of Sciences မှ ထုတ်ပြန်ထားသော စိတ်ချရ သည့် အာဟာရ စံချိန်စံညွှန်း အတွင်း၌သာလျှင် ရှိပါ၏။

မြောက်ပိုင်းလူသား သတိထား

ကမ္ဘာ့မြောက်ပိုင်းဒေသသည် နေပူရိန်ရရှိမှု နည်းသဖြင့် လူသားနှင့် နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုမှ ဖြစ်ပေါ်သော ဝီတာမင် D ရရှိမှုနည်းပါးသောကြောင့် ထိုဒေသရှိ လူများအနေဖြင့် အာဟာရမှ ဝီတာမင် D ရရှိရေး အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။

အသားမဲများ သတိထား

အသားမဲသူများမှာလည်း အရေပြားတွင်ပါဝင်သော အရောင်ကြောင့် ဝီတာမင် D ကို နေရောင်ခြည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တွင်း၌ ထုတ်လုပ်နိုင်မှု နည်းပါးလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့သော

ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဗီတာမင် D ကို အစားအသောက်မှ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဆေးလုံးမှ ပေါပေါများများနှင့် လုံလောက်စွာ ရရှိပါမှသာ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ပိုမိုခံစားရမည် မလွဲပါဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် အဘယ်ကြောင့် လူ့တစ်ဦး၏ သက်တမ်း ပထမပိုင်း နှစ်(၂၀)သည် အရေးကြီးပါသနည်း။

လူ့ဘဝ၏ ပထမအရွယ် အနှစ် ၂၀ အတွင်းမှ လူ့ဘဝအခြေအနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် အနာဂတ်တွင် မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစား ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆွီဒင် သိပ္ပံပညာရှင်များက International Journal of Cancer ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

စာတမ်းနှစ်ခု အခြေပြု

ပထမသုတေသနတွင် အသက် (၂၀)ခန့်အရွယ်ရောက် ရှိပြီးမှ လာရောက်အခြေချနေထိုင်ပြီး ယခုအခါတွင် ဆွီဒင်နိုင်ငံ တွင် မိဘအရွယ်ရောက်ရှိနေသူ (၆၀၀၀၀၀)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြ သည်။ လေ့လာချက်အရ ထိုသူများတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာ ရောဂါ၏ အမျိုးအစားများမှာ ထိုသူများ၏ဇာတိ တိုင်းပြည်များမှ ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစားများနှင့် ကွာခြားမှုမရှိလှကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ဒုတိယသုတေသနတွင် အဓိကအားဖြင့် ဥရောပနှင့် မြောက်အမေရိကမှ လာရောက်အခြေချ နေထိုင်ခဲ့ သူများမှ ဆွီဒင် နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားပြီး ယခုအခါ မိဘအရွယ်ရောက်

ရောက်ရှိနေသူပေါင်း (၆၀၀၀၀၀)ဦးကို လေ့လာခဲ့ပြန်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစားမှာ ၎င်းတို့၏ မိဘများ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အမျိုးအစား မဟုတ်တော့ပေ။ မည်သည့်တိုင်း နိုင်ငံ၏ မျိုးရိုးဖြစ်ပေကာမူ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုပုံစံမှာ ဆွီဒင်နိုင်ငံသား ပုံစံအတိုင်းသာလျှင် ဖြစ်လာကြကြောင်းတွေ့ရပါ၏။ နိုင်ငံတကာတွင် နိုင်ငံအလိုက် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပုံစံမတူညီကြပါ။ အသေးစိတ် လေ့လာလျှင် သိသာထင်ရှားစွာ ကွဲပြားမှုကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုသို့ကွဲပြားခြင်းမှာ ယခုတွေ့ရှိချက်အရ မျိုးဆက်တစ်ခုတည်းနှင့်ပင် ပပျောက်သွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၂၀ မတိုင်မီ ပတ်ဝန်းကျင်သာလျှင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ပုံစံအတွက် သိသာထင်ရှားသော ပြဋ္ဌာန်းအချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်ဟု Karolinska Institute University Hospital မှ Professor Kari Hemminki က ကောက်ချက်ချပါသည်။

စဉ်းစားစရာ လူငယ်တွေမှာ

လူတစ်ဦး၏သက်တမ်း ပထမအနှစ် (၂၀)ကာလသည် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစားပေါ် အရေးကြီးသော သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သိထားလျှင် ထိုကာလအတွင်း နောင်ဖြစ် လာနိုင်စရာ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို ဂရုတစိုက်ပြီး ရှောင်ရှားရေး ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ လူငယ်များအတွက်



သိသင့်သိထားအပ်သော အချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

သိသာထင်ရှား အချက်များ

အသက် (၂၀)ခန့်အထိ အခြားတိုင်းပြည်များတွင် နေထိုင်လာခဲ့သည့် ဆွီဒင်ရောက်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ၎င်းတို့မှ မွေးဖွားလာခဲ့သည့် ဆွီဒင်ဖွားကလေးများတို့ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစား ကွဲပြားနေရသည် ဆိုသည့်အချက်မှာ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ထင်ရှားသိသာလှသော အထောက်အထားများကို သုတေသီများ အား ပေးအပ်လျက်ရှိပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ သိစေရာ

ဥပမာအားဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုမှာ ဆွီဒင်ကလေးများ လူကြီးဖြစ်ချိန်တွင် ၎င်းတို့၏မိဘများလောက် များပြားခြင်း မရှိတော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆွီဒင်နိုင်ငံ သားများမှာ အခြားနိုင်ငံသားများလောက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အလေ့အထ မရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ရသည်မှာ

ဆွီဒင်နိုင်ငံရောက် နိုင်ငံခြားမှ အခြေချလာသူများမှာ ၎င်းတို့၏ သားသမီးများထက်လည်းကောင်း မူရင်းဆွီဒင် နိုင်ငံသား များထက်လည်းကောင်း အစာအိမ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့

ရှိပါ၏။ ၎င်းတို့၏ အစားအသောက် စားသောက်မှု ပုံစံ ဝိတာမင် လိုအပ်ချက်နှင့် ဆားသုံးဆောင်မှု အနေအထားတို့မှာ ဆွီဒင်ဖွား များနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုပေါ်တွင် မူတည်၍ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်စေရာ

ဆွီဒင်နိုင်ငံဖွား အသားညို အသားလတ်များမှာ အသား ဖြူသော ဒေသခံ ဆွီဒင်လူမျိုးများကဲ့သို့ပင် အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါ၏။ ၎င်းတို့၏ မိဘများထက်ပင် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမို နေပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၏ ရိုးရာနေပူစာလုံ ရေချိုးတတ်ကြသော အလေ့အထကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။

DATABASE မှ အဖြေရ

ဤလေ့လာချက်သည် ၁၉၃၁ ခုနှစ်တွင် ဆွီဒင်နိုင်ငံ၌ မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့သောသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများ၏ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု ပုံစံနှင့်အခြား အချက်အလက်များကို ကွန်ပျူတာတွင် ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်သည့် Swedish Family Cancer Database အပေါ် အခြေခံ၍ ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

Health is real Wealth



ပိုးသတ်ဆေးဘူးများတွင် ပါဝင်သည့် မည်သည့် ဓါတ်ပစ္စည်းသည် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါများကို ဖြစ် မွှားစေနိုင်ပါသနည်း။

နာမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရွေးကွက်စား ရောင်းချနေသော အမျိုးပေါင်း ၅၀ ခန့်ရှိ ပိုးသတ်ဆေးဘူးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရ ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ရွေးကွက်မှ ချက်ခြင်းဖယ်ရှားရန် ဗြိတိသျှ အစိုးရက အမိန့် ထုတ်ပြန်လိုက်ကြောင်း The Times သတင်းစာတွင် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

DDVP ပိတ်ပင်ပြီး

လူနေအိမ်များရှိ ယင်ကောင်များ ခြင်ကောင်များ ပိုးဖလံများ နကျယ်ကောင်များနှင့် ပိုးဟပ်များကို သုတ်သင်ရန် အသုံးပြုသော Dichlorvos ဓါတ်ပစ္စည်းပါဝင်သော ပိုးသတ် ဆေးဘူးများကို ရောင်းချခြင်း ကြော်ငြာခြင်းနှင့် ဖြန့်ချိခြင်းများကို တရားဥပဒေနှင့် မညီညွတ်သော လုပ်ရပ်များအဖြစ် ဗြိတိသျှ အစိုးရက ဆုံးဖြတ်သည့် ကြေညာချက်ကို သတင်းစာမှ ထုတ်ပြန် ခဲ့ပါသည်။

(၃)မျိုး ကင်ဆာ ဖြစ်စေရာ

ဗြိတိသျှအစိုးရအနေနှင့် ထိုသို့ကြေညာချက် ထုတ်ပြန် ရခြင်းမှာ ပိုးသတ်ဆေးများဆိုင်ရာ အကြံပေး ကော်မရှင်ဖြစ်

သော Advisory Committee on Pesticides (ACP) မှ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ တိုက်တွန်း တင်ပြချက်ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ တင်ပြချက်များတွင် အဆိုပါ ဆေးဘူးများတွင်ပါဝင်သော Dichlorvos ဓါတ်ပစ္စည်း သည် အရေပြားကင်ဆာ အသည်းကင်ဆာနှင့် ရင်သားကင်ဆာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အန္တရာယ်မကင်း ဈေးများတွင်ရှင်း

ACP ၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Dr David Coggon ၏ ပြောကြားချက်အရ ဗြိတိသျှ အစိုးရအဖွဲ့အား ၎င်းပိုးသတ်ဆေးဗူးများ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း ACP ၏ အကြံပြုတင်ပြသည့် အချိန်အထိ ထိုသို့ပိတ်ပင်ထားသော ဆေးဘူးများကို ဈေးကွက်တင်ခွင့်ပြုမှာ မဟုတ်တော့ပေ။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှာလည်း အလားတူ ပြုလုပ်နိုင်ပါလျှင် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဆယ်စုနှစ်တစ်ခု အရင်းပြု

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသမားများ အနေနှင့် အစိုးရအား ထိုသို့ပိတ်ပင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုပင် ကြာခဲ့ပါပြီဟု မြေကမ္ဘာ၏ မိတ်ဆွေများ အဖွဲ့ဖြစ်သော Friends of the Earth မှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Mrs. Sandar Bell က ညည်းတွား ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ ယခုမှပင် သူမသက်ပြင်းချ နိုင်ပါလေပြီ။

နှစ်ပေါင်း (၄၀) သုံးခဲ့တယ်

အန္တရာယ်ရှိ Dichlorvos ဓါတ်ပစ္စည်းပါဝင်သော ပိုးသတ်ဆေးဘူးများကို ဈေးကွက်တင်ရောင်းချ၍ လူအများဝယ်ယူသုံးစွဲခဲ့သည်မှာလည်း ယခုဆိုလျှင် အနှစ် (၄၀)ပင် ကြာခဲ့ပါပြီ။ ၁၉၉၀ ခုနှစ် အစပိုင်းတွင်လည်း ၎င်းဆေးဘူးများ၌ ကင်ဆာဖြစ်စေတတ် သောဓာတ်ပစ္စည်း ပါဝင်သည်ဟု သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသမားများက စတင်တွေ့ရှိပြီး အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြသေးသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



ဆံပင်ဆိုးဆေးကို ကာလတာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါသနည်း။

ဆံပင်ဆိုးဆေးကို နှစ်ပေါင်း (၂၄)နှစ်နှင့် အထက် အသုံးပြုသူများတွင် Non-Hodgkin Lymphoma (NHL) ခေါ် သင်ရည်ဆိုင်ရာ စနစ်တွင် ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ဟု အမေရိကန်သုတေသီများက American Journal of Epidemiology ကုန်ပုံတွင် ရေးသားဖော်ပြကြပါသည်။

အနှစ် (၂၀)ကျော် အသုံးပြုခဲ့သော်

သုတေသီများက ဆံပင်ဆိုးဆေး အသုံးပြုသော အမျိုးသမီး (၁၃၀၀)ဦးကို လေ့လာခဲ့ရာတွင် ၁၉၈၀ ခုနှစ်မတိုင်မီ စတင်၍ အသုံးပြုခဲ့သူများအနေဖြင့် NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ရန် အလားအလာ (၃)ပုံ (၁)ပုံ ရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အနက်ရောင်ဆိုးဆေး အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် (၂၅)နှစ်ကျော် အသုံးပြုခဲ့ပါက NHL ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် သာမန်ထက် နှစ်ဆမျှ ရှိနေသည်ဟု Yale School of Medicine မှ Epidemiology and Enviromental Health ဌာနမှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ Dr. Tongzhang Zheng က ပြောဆိုပါသည်။

ဖြစ်တန်ရာမှာ မများပါ

ကင်ဆာကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆိုအရ လူတစ်ဦး၏

NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေမှာ သဘာဝအားဖြင့် လွန်စွာနည်းပါးလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ချေနှစ်ဆမျှ ပွားများလာပါကလည်း အခြေအနေမှာ မဆိုးလှသေးပါ။ NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးနေပါသေးသည် ဟုပင်ဆိုရပါမည်။

အမေရိကန်မှာ ကြံသို့ပါ

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ ပေါင်းနှစ်စဉ် (၅၄၀၀၀)ဦးခန့် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် သေဆုံးသူ (၁၉၀၀၀)ဦးခန့် ရှိပါ၏။ ယောက်ျားဦးရေက မိန်းမဦးရေထက် NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရာတွင် အနည်းငယ် ပိုနေပါသည် ဟု American Cancer Society အဖွဲ့အစည်းက ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

နှစ်ဆနီးပါး တိုးလို့ပွား

၁၉၇၅ ခုနှစ်ခန့်မှစ၍ NHL ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ နှစ်ဆခန့် တိုးပွားလာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းကို မည်သူမျှ အသေအချာ မသိကြသေးပါ။ ကျွမ်းကျင်သူအချို့က ဓာတုဗေဒ ဓာတ်ဆေးများ နှင့် လူများထိတွေ့မှုကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ဟု သံသယရှိကြပါသည်။ သင်ရည်စနစ် (Lymphatic System) သည် လူများ၏ ခုခံအားစနစ် (Immune System) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခုခံအားနည်းပါးမှုရှိသော AIDS

ဝေဒနာရှင်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း လဲလှယ်ထားသူ များမှာလည်း NHL ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အထူးအန္တရာယ် ရှိနေပါ၏။

သုတေသန အခြေပြ

Dr. Zheng နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက Connecticut ဝေဒသရှိ NHL ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးပေါင်း (၆၀၀)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ အသုံးပြု ခဲ့သော ဆံပင်ဆိုးဆေး အမျိုးအစားနှင့် အသုံးပြုခဲ့သည့် ကာလ များကို လည်းမေးမြန်းခဲ့ကြပါသည်။ သုတေသီများက NHL ကင်ဆာရောဂါ မရှိသေးသော အမျိုးသမီးပေါင်း (၇၀၀) ဦးကိုလည်း အလားတူ စုံစမ်းမေးမြန်းခဲ့ကြပါ၏။ ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက် တစ်ရပ် တွင် ၁၉၈၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှစတင်၍ ဆံပင်ဆိုးဆေး အသုံးပြုသူ အမျိုးသမီးများတွင်မူ NHL ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ် မတွေ့ရသေးဟု တင်ပြထားသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အလွန်သူများ အနေဖြင့် မည်သည့် ကင်ဆာရောဂါ များကို စိုးရိမ်ရောဂါရှိပါသနည်း။

အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ Institute for Cancer Research မှ သုတေသီများက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် အပိုများသယ်ဆောင်နေရ ခြင်းမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေအပိုများ ထားရှိခြင်းကိုလည်း ရည်ညွှန်းနေပါသည် ဟု သတိပေးလိုက်ပါသည်။

လာမည့်နှစ်များ သတိထား

အမေရိကန်နိုင်ငံ လူအများစုတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေ သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုနေခြင်းနှင့် အလွန်ခြင်း ကပ်ရောဂါသည် အန္တရာယ် မသေးလှပါ။ လာ မည့်နှစ်များတွင် အမေရိကန် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းကို မြင့်တက်သွားစရာ ရှိနေသည်ကိုလည်း ညွှန်းဆိုနေသည်ဟု ဆိုလိုက်ပါသည်။

အလွန်ကင်ဆာ ဆက်နွယ်ရာ

သုတေသီများက ရှိနှင့်ပြီးနေသော အလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်သွယ်မှု ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ စာတမ်းများကို

ကောင်းမွန်ကျေညက်စွာ လေ့လာပြီးနောက် အထက်ပါကဲ့သို့ သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခု လေ့လာခြင်း တွင် အဝလွန်ခြင်းမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အဖြစ်များ နေသော ကင်ဆာရောဂါများနှင့် ဆက်သွယ်နေကြောင်း ဖော်ပြသည့် စာတမ်းများ အလျင်အမြန် တိုးပွားများပြားလာနေခြင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အဝလွန်နည်းရောဂါ ဆက်သွယ်ရာ

အမေရိကန် ကင်ဆာသုတေသန အဖွဲ့အစည်းများ၏ လေ့လာချက်အရ အမေရိကန်လူမျိုးအများစုမှာ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ရရှိနိုင်သည့် အကြောင်းကို ကောင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်ကြပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် လျော့ချခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အခြေအနေ လျော့ကျသွားစေသည် ဆိုသည့် အချက်ကိုတော့ သိပ်ပြီးနားမလည်ကြသေးပါ။

(၃၅)ရာခိုင်နှုန်းသာ သိရှိရာ

မကြာမီက ပြုလုပ်ခဲ့သော ကွင်းဆင်းလေ့လာချက်အရ အမေရိကန်လူမျိုး (၃၅)ရာခိုင်နှုန်းသာလျှင် အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဆက်သွယ်နေသည်ကို သိရှိကြကြောင်း မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယခုအခါ အမေရိကန်လူမျိုး (၆၀)ရာခိုင်နှုန်း

မှာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက်ပိုနေခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း ဖြစ်နေပါပြီဟု Centres for Disease Control and Prevention မှ သတိပေးကြေညာခဲ့ပါသည်။

အိုင်အမ် တွေ့ရှိရာ

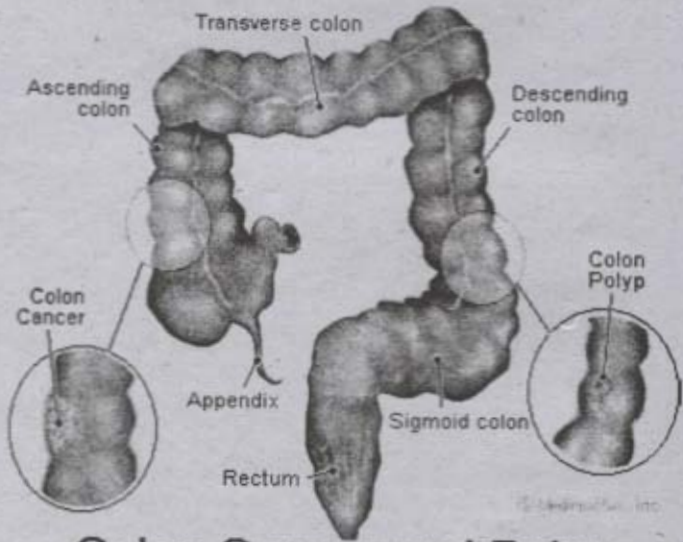
American Institute for Cancer Research အနေဖြင့် အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း အိုင်အမ် အထောက်အထားများ တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စာတမ်းရေးသား ထုတ်ဝေမှုတွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုနေသောသူများ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပို၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်ဟုသာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာ သတိပြုပါ

သုတေသီများ၏ အဆိုအရ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ဆက်သွယ်ပုံကို သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးကြီးများ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကိစ္စတွင် ပို၍ ထင်ရှားစွာ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရာတွင် ဆက်သွယ်မှုများစွာ မထင်ရှားပါ။ သို့သော် အဝလွန်ခြင်းကြောင့် အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု အထိုက်အလျောက် ဆက်သွယ်မှု ရှိသည်ကို သဘောတူညီချက် ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

အဖြစ်များကင်ဆာ အမေရိကားမှာ

အဝလွန်သူများ စိုးရိမ်ရန်ရှိသော အခြားကင်ဆာအမျိုးအစားများမှာ သားအိမ်အတွင်းမြွေးကင်ဆာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ ရောဂါများဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုကင်ဆာရောဂါများမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါများလည်း ဖြစ်သည်ဟုဖော်ပြထားပါကြောင်း။



Colon Cancer and Polyp

အဝလွန်သော အမျိုးသမီးများ အဘယ်ကြောင့် ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါသနည်း။

အမျိုးသမီးလောကအတွင်း ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းသည် ရင်သားကင်ဆာနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါတို့၏ ဖြစ်ပွားနှုန်းများကို ကျော်တက်သွားပြီး အလျင်အမြန် တိုးပွားလာနေသည်ကို တွေ့ရကြောင်းဖြင့် Cancer Research UK မှ ထုတ်ပြန်သော စာရင်းဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁၀) ခုနှစ်အတွင်း တိုးတက်ခြင်း

စာရင်းဇယားများအရ လွန်ခဲ့သော (၁၀) ခုနှစ်အတွင်း အင်္ဂလန်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု (၁၈) ရာခိုင်နှုန်း အရေပြားကင်ဆာရောဂါ (၁၅) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ (၄) ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်ခဲ့သည်။ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာမူ ထူးထူးခြားခြား (၂၂) ရာခိုင်နှုန်း အထိတိုးတက်မှု ရှိခဲ့ပါသည်။

အဝလွန်မှု ထောက်ပံ့ပြု

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း တိုးတက်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသော သေချာသည့် အထောက်အထားတစ်ရပ်မှာ အဝလွန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနှစ်များအတွင်း အင်္ဂလန်တွင် အဝလွန်သူ ရာခိုင်နှုန်းမှာလည်း တစ်ပန်းမတ်မတ်ပင် တိုးတက်လာခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု www.burmeseclassic.com မှ ဖော်ပြထားပါသည်။

ham ရှိ Queen Elizabeth ဆေးရုံမှ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာပါရဂူ Dr.Nick James ကဆိုပါသည်။

အနောက်တိုင်းကမ္ဘာ ထူးခြားစွာ

အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ တိုးပွားခြင်းသည် အနောက်တိုင်းကမ္ဘာ၏ သိသာမြင်သာ ထူးခြားချက်ဟုဆိုလျှင် မမှားပါ။ အနောက်တိုင်းတွင် ပါဝင်သော အမေရိကန်နိုင်ငံ တွင်လည်း အထူးနှုန်းဖြင့် တိုးပွားခြင်းမျိုး ရှိနေသည်ဟုဆိုသည်။

ကပ်ရောဂါပမာ လျင်မြန်စွာ

ကျန်းမာရေးပါရဂူများက အဝလွန်ခြင်းသည် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်(၂၀)အတွင်း အလွန်လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာသော ကပ်ရောဂါ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ခန့်မှန်းခြေအရ အမေရိကန်လူမျိုးများ၏ (၂၈)ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဥရောပ လူမျိုးများ၏ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ အဝလွန်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိနေကြပြီ ဖြစ်ပါ၏။

သံသယဝင်နေ ပညာရှင်တွေ

သိပ္ပံပညာရှင်များက အမျိုးသမီးများ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဟိုမုန်းများ အချိုးအစား ပုံမှန် မရှိတော့သော ဖြစ်စဉ်က ကျောက်ကပ်ကင်ဆာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု ခန့်မှန်းနေကြသည်။ အဆီဆဲလ်များသည် အမျိုးသမီး

ဟိုမုန်း တစ်မျိုးဖြစ်သော Oestrogen ကိုပိုထွက်စေပါသည်။ ၎င်းဟိုမုန်းပမာဏများပြား လားခြင်းကြောင့် ဆဲလ်များ၏ ယေဘုယျ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို လျှင်မြန်လာစေပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် မျိုးဗီဇပြောင်းလဲ ပြုပြင်ထားမှုရှိသော ဆဲလ်အမျိုးအစားတစ်မျိုးက ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခြင်းတွင် ဆဲလ်ပျက်စီးရမည့်အစား မပျက်စီးတော့ဘဲ ပြန်လည်ပေါင်းစပ် စေခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်း မရနိုင်တော့သည့် ဖြစ်စဉ်ကို ရှေ့ရှု လာသောအခါ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတော့သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အခြားအကြောင်းများ ရိုသေးလား

အဝလွန်ခြင်းအပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်လည်း ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာမူ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အရလည်း ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ ထိုရောဂါဝင်ပြီးနောက် (၅)နှစ် အထပ်မံ အသက်ရှင်နေရရန် အခွင့်အလမ်းမှာ (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ရှိသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းတွင်

ဗီတာမင် A သည် မည်မျှအရေးပါသနည်း။

ဗီတာမင် A ၏ ဆင့်ပွားခြင်းဖြစ်ပေါင်းတစ်မျိုးသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေမည့် အခြေအနေကို ရပ်တန့်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းပြင် နောက်ကြောင်းပြန် အခြေအနေပျိုးပင်ရောက်ရှိပြီး ပုံမှန်ပြန်လည် ကောင်းမွန်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သုတေသီများက ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

အကြီးဆုံးလူသတ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည် ယနေ့ထိအကြီးဆုံးသော လူသတ်ရောဂါဖြစ်နေပါသည်။ ထိုကင်ဆာသည် အဓိကအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဆေးလိပ်ငွေနှင့် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ထိတွေ့ရခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးသော်လည်း ကိစ္စမပြီး

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရပ်လိုက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေမှုကို လျော့နည်းသွားစေပါသည်။ သို့သော် ယခင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်အောင် ပျက်စီးသွားခဲ့သည့် ဒဏ်ရာများမှ ချက်ချက် ရပ်မသွားစေနိုင်ပါ။ ဆရာဝန်များအနေဖြင့် ထိုသို့သော အခြေ

အနေမှပို၍ ဆိုးမသွားရအောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြိုးစားနေကြရသည်။

Antioxidants များ အားကိုးထား

နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ ဓါတ်တိုးကာပစ္စည်း Antioxidants များကို သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် 'အဆုတ်၏ အခြေအနေကို ပိုဆိုးမသွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သလို နောက်ကြောင်းပြန်နည်းစဉ်ဖြင့် အခြေအနေကောင်းအဖြစ် ပြန်လည်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဗီတာမင် A,C, နှင့် E တို့သည် ဓါတ်တိုးကာပစ္စည်း Antioxidants အမျိုးအစားများ ဖြစ်ကြပါသည်။

များများသုံးသော် ဒုက္ခပေါ်

သို့သော် အထက်ပါ ဗီတာမင်များကို ပိုလှံစွာသုံးစွဲသော ဆေးလိပ်သမားများမှာ ထိရောက်မှုရှိကြောင်း မတွေ့ရသည့် သာမက လေ့လာမှုတွင် အခြေအနေပို၍ပင် ဆိုးဝါးသွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိကြရပြန်သည်။ Houston မြို့ရှိ MD Anderson Cancer Center မှ Dr. Johnathan Kurie နှင့် အဖွဲ့က ဗီတာမင် A ၏ ဆင့်ပွား ဖြစ်ပေါင်းဖြစ်သော 9-cis Retinoic အက်ဆစ်ကို စမ်းသပ်သုံးစွဲ ကြည့်ခဲ့ကြသည်။

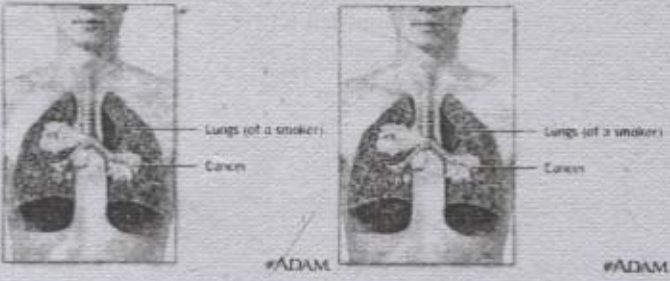
အုပ်စုသုံးစွဲ ခွဲခြားမှုပြု

ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသူ (၂၂၆)ဦးကို အုပ်စုသုံးစွဲခဲ့၍

ဆေး (၃)မျိုးပေးပြီး စမ်းသပ်ရာ ပထမအုပ်စုကို 9-cis Retinoic အက်ဆစ်ပေး၍လည်းကောင်း ဒုတိယအုပ်စုကို 13-cis Retinoic အက်ဆစ် နှင့် Alpha Tocopherol ပေး၍လည်းကောင်း ကျန်အုပ်စုကိုဆေးမပါသည့် အတူအယောင်ဆေးပေး၍ လည်းကောင်း စမ်းသပ်ကြရသည်။ ဆေးမစားမီနှင့် ဆေးစားပြီး အခြေအနေ နှစ်မျိုးတွင် ဝေဒနာရှင်များ၏ အဆုတ်မှတစ်ဖက်စီ အနည်းငယ်စီ ထုတ်ယူစစ်ဆေးခဲ့ကြသည်။

အခြေအနေ ထိန်းနိုင်ပေ

ပထမအုပ်စု၏ အခြေအနေမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သောအဆုတ်မှ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကို ထိန်းထားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အခြားနှစ်ဖွဲ့၏ အခြေအနေများမှာ ထူးခြားမှုမရှိပါ။ ပထမအုပ်စုတွင် အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရုံမက နောက်ကြောင်းပြန် အခြေအနေကောင်းများကိုပင် ဝမ်းသာဖွယ် တွေ့ရှိရသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



ထောပတ်ပေါက်ပေါက်နှင့် မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်နွယ်မှုရှိပါသနည်း။

ထောပတ်ရနံ့သင်းထုံလျက်ရှိသော ပြောင်းပူးပေါက်ပေါက်ကို Micro-wave လျှပ်စစ်ပီးစီဖြင့် ပြုလုပ်ရာမှ ထွက်ရှိသော အနံ့အသက်ပျားကို နေ့စဉ် ရှိုက်နေရပါက အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်အဆုတ်ရောဂါ သုတေသနဆေးရုံကြီးမှ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက သတိပေးထားပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ တွေ့ထားပါပြီ

အဆိုပါဆရာဝန်ကြီးမှာ Denver's National Jewish Medical and Research Centre မှ အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများအထူးကု Dr. Cecile Rose ဖြစ်ပြီး ပြည်နယ်အစိုးရက တာဝန်ရှိသူများထံသို့ အထက်ပါအတိုင်း သတိပေးစာ ရေးသားပေးပို့ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏စာထဲတွင် သူမနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ယုံကြည်လျှက်ရှိသည်မှာ ထောပတ်ပေါက်ပေါက် စားသုံးလေ့ရှိသူတစ်ဦး အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြင့် ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိနေခြင်းသည် နှစ်နှင့်ချီပြီး တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထောပတ်ပေါက်ပေါက်မှ ထွက်ရှိသော အညော်နံ့များ ရှူရှိုက်ခဲ့ရ၍ ထိုသို့ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း ဖြစ်တတ်ရာ

သည်ဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပါကြောင်း ပါရှိပါသည်။ သူမ အလုပ်လုပ်သည့် သုတေသနဆေးရုံသို့ ထောပတ်ပေါက်ပေါက် ကြိုက်တတ်သူ တစ်ဦးအဆုတ်ကင်ဆာ ဖြင့်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီကို ဖော်ညွှန်းလိုခြင်းဖြစ်ပြီး အညော်နံ့သာမက ၎င်းပေါက်ပေါက်များ စွဲစွဲလန်းလန်း ကြာရှည်စွာ စားသုံးခြင်းကလည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း မရှိပါဟုဆိုသည်။

အခြားအကြောင်းအရာ မရှိပါ

Dr. Cecile Rose ၏ အဆိုအရ ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိလာ သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါမှာ လျှပ်စစ်မိုက်ဂရိုစကော့ (ဖ်) ဖြင့်ပြုလုပ်သော ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်မှ ထောပတ်မွှေးရနံ့ကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှဆိုသလို ရှုရှိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု အခိုင်အမာပြောရန် မသေချာပါဟု ဆိုနိုင်သော် လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်း မှန်ကန်သည့်သဘောကို ဆောင်နိုင်သည့် အခြား ရှင်းလင်းပြသနိုင်စရာ မရှိသေးပါ။ အနီးစပ်ဆုံးတရားခံမှာ ထောပတ် မွှေးရနံ့သာလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

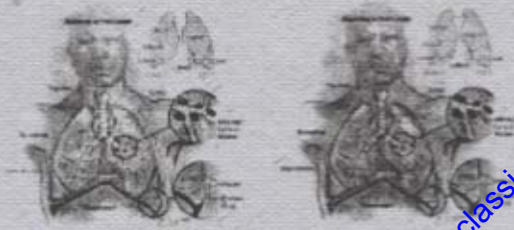
တရားရုံးမှာ အမှုတွေလာ

အစားအသောက် ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများ တွင် အလုပ်လုပ်သူများမှာ အစားအစာကို အနံ့သွင်းရာ၌

အသုံးပြုသည့် ဓါတ်ပစ္စည်းများကြောင့် အဆုတ်ရောဂါ ရရှိလာ ကြမှုဖြင့် တရားရုံးမှာ တရားစွဲဆိုသူများ ရှိနေကြပါသည်။ အမှု ပေါင်းများစွာရှိနေပြီး အဓိကအားဖြင့် ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် ပြုလုပ်သူများ၏ အဆုတ်ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအဆုတ် ရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အဆုတ်ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

Diacetyl ကို လျှော့စေလို

အထက်ပါ Dr. C. Rose ၏ စာတမ်းထွက်ရှိ ပြီးနောက် အနံ့အသက် အဆီအနှစ် ထုတ်လုပ်သူများအသင်း (Flavour and Extract Manufactures Association) က ၎င်းတို့ အသင်းသားများအား လမ်းညွှန်ချက်တစ်စောင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါ သည်။ ၎င်းစာတမ်းတွင် အသင်းသားများအနေနှင့် ၎င်းတို့ ပြုလုပ်သော ထောပတ်ရနံ့တွင် Diacetyl ဓါတ်ပစ္စည်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချသွားကြရန် ပါရှိသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း



ဆေးလိပ်သောက်သူအချို့တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ပဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသနည်း။

အဘယ်သို့သော အကြောင်းကြောင့် အချို့သော ဆေးလိပ်သောက်သူ များ၌သာလျှင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်မည်အချက်ကို တွေ့ရှိရပြီဟု အစွဲအထောက်အထားက Journal of the National Cancer Institute ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

(၅)ဆမှ (၁၀)ဆ ပီနေကြ

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေးတွင် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ သဘာဝထုတ်လုပ်မှုဖြင့် ရရှိသော အင်ဇိုင်းဓာတ် တစ်မျိုးသည် အဓိကအချက်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုအင်ဇိုင်းပမာဏ နည်းပါးလျက်ရှိသည့် ဆေးလိပ်သမားများသည် ထိုအင်ဇိုင်း ပမာဏများပြားလျက်ရှိသည့် ဆေးလိပ်သမား များထက် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် (၅)ဆမှ (၁၀)ဆ အထိ ပိုမိုသော အနေအထားရှိကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ဤသို့တွေ့ရှိသူ သုတေသီများမှာ အစွဲရေးနိုင်ငံ Weizmann Institute မှ သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

အင်ဇိုင်းအမည်ဆန်း OGG 1

အဓိကကျလျက်ရှိသော အင်ဇိုင်းမှာ အတိုကောက်

အားဖြင့် OGG 1 ဟုခေါ်သည့် 8-Oxoguanine DNA Glycosylase 1 ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်မှ သက်ရောက်မှုများကြောင့် ဖြစ်စေ ပျက်စီးသွားသော ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကို အကောင်း ပြန်ဖြစ်ရန် ၎င်းအင်ဇိုင်းက ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ အထွေထွေပြုပြင်ရေးဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်း အများ အပြား သဘာဝတွင်ရှိနေရာ အင်ဇိုင်း OGG 1 သည် ၎င်းတို့ အုပ်စုထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါ၏။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Dr. Zvi Livneh နှင့် လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဆေးလိပ်သမား အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် (၆၈)ဦးကို စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် သဘာဝအားဖြင့် OGG 1 အင်ဇိုင်းပါဝင်မှု နည်းပါးလျက်ရှိသူ (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းရှိ ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ပါလျက် အဆုတ်ကင်ဆာမရှိသူ (၆၈)ဦးကို စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် ထိုသို့ပါဝင်မှု နည်းပါးလျက်ရှိသူ (၄)ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိကြောင်း လည်း တွေ့ကြရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဆေးလိပ်သမား မဟုတ်ငြားလည်း

သဘာဝအလျောက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်ဇိုင်း OGG ပါဝင်မှုနည်းပါးနေသူများမှာ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူများပင်

ဖြစ်လင့်ကစား အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများလျက် ရှိပါ၏။ သို့သော် ဆေးလိပ်သမားများလောက် များပြားမှုမရှိပါ။

ထိပ်ဆုံးနေရာ လူသတ်ရောဂါ

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထိပ်ဆုံး နေရာသို့ ရောက်ရှိနေသည့် လူသတ်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လူ(၁)သန်းခန့်ကို သတ်ဖြတ်လျက်ရှိပါ၏။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင်ပင် နှစ်စဉ် လူပေါင်း (၁၆၀၀၀) ခန့် သေကြေရလျက် ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။

ဆက်လက်ကြိုးစား ရှာဖွေသွားမည်

သုတေသီများ၏ အဆိုအရ ယခုတွေ့ရှိချက်များကို အတည်ပြုနိုင်ရန် နောက်ထပ်ရှာဖွေစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ကြရပါ လိမ့်မည်။ သို့သော် လက်ရှိအနေအထားအရ ဆေးလိပ်သောက် သူများ မိမိတို့၏ အခြေအနေနှင့် အလားအလာကို သိလိုပါလျှင် သွေးစစ်ခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါပြီ။ သွေးထဲတွင် OGG I အင်ဇိုင်း၏ ပမာဏအနည်းအများကိုကြည့်၍ အဆုတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိကို သိရှိလာနိုင်ကြပြီဟု တင်ပြ ထားပါကြောင်း။

Health is real Wealth.

ဆေးလိပ်သောက်မှုကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားရာ၌ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့တွင် ကွဲပြားခြားနားမှု မည်ကဲ့သို့ ရှိပါသနည်း။

စီးကရက်သောက်သုံးလေ့ရှိသော အမျိုးသမီးများမှာ အလားတူသောက်သုံး လေ့ရှိသော အမျိုးသားများထက် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်း (၂)ဆ ပိုမိုများပြားသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း။ သို့သော် ထိုရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမှုတွင်မူ အမျိုးသားများလောက် သေဆုံးမှု ယိုသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပါကြောင်းဖြင့် အပေါ်ကန် သုတေသီဆရာဝန်များက Journal of the American Medical Association ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဘာကြောင့်ဆိုတာ မသိပါ

ယခုကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးများ စီးကရက်မီးခိုးတွင် ပါဝင်သော ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓါတ်ပစ္စည်းများ၏ ထိခိုက်မှု ကို ပိုမိုခံရလွယ်ကူသည့် အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးပါ။ သို့သော် ဆေးလိပ်သောက်သော အမျိုးသမီးများသည် ပိုမို၍ အချိန်စောစွာ အဆုတ်ရောဂါအတွက် အစစ်ဆေးခံကြရမည့် ကိစ္စနှင့် စောစော စီးစီးပင် ဆေးလိပ်ဆက်မသောက်ကြဖို့ ညွှန်ကြားပြောဆိုမှုများ ကို လက်ခံကြရမည့်ကိစ္စမှာ သေချာလှကြောင်း ယခုသုတေသီ မှာ ဖော်ညွှန်းလျှက်ရှိပါသည်။ စီးကရက်သောက်တတ်သော

အမျိုးသမီးများ သတိပြုဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီဆရာဝန်များမှာ New York ရှိ Presbyterian ဆေးရုံကြီးတွင် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသူများနှင့် New York City ရှိ Weill Cornell Medical Centre တွင် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသူများဖြစ်ကြပြီး ဦးဆောင်သူမှာ Dr. Claudia Henschke ဖြစ်ပါ၏။ ၎င်းတို့သည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်အတွင်း အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးကြသူများထဲမှ စီးကရက်သောက်သုံးသည့် သမိုင်းကြောင်းရှိသူ အသက်အရွယ်အားဖြင့်လည်း (၄၀)နှစ်ထက် မငယ်သည့် အမျိုးသမီးကြီး (၇၄၉၈)ဦးနှင့် အမျိုးသားကြီး (၉၄၂၇)ဦး တို့အား လေ့လာခဲ့မှုအပေါ် အခြေခံပြီး သုတေသန ပြုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အစဉ်းမှာ မရှိပါ

လေ့လာခြင်း စတင်ချိန်တွင် အဆိုပါအမျိုးသားအမျိုးသမီးကြီးများတွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ မရှိကြသေးပါဟုဆိုသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့အထဲမှ အမျိုးသမီးကြီး (၁၅၆)ဦး နှင့်အမျိုးသားကြီး (၁၁၃)ဦးတို့တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ခံစားလာကြရကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အမျိုးသမီးကြီး (၇၄၉၈)ဦး အနက်မှ (၁၅၆)ဦးနှင့် အမျိုးသားကြီး (၉၄၂၇)ဦး

အနက်မှ (၁၁၃) ဦးအဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားကြောင်း တွေ့ရှိသည်ဆိုရာတွင် အမျိုးအစားအားဖြင့် အမျိုးသမီးကြီးတို့၏ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ အမျိုးသားကြီးများထက် အချိုးအဆအားဖြင့် (၂)ဆခန့် များပြားနေကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စီးကရက်သောက်တတ်သူချင်း အတူတူ အမျိုးသမီးကြီးများက အမျိုးသားကြီးများထက် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၂)ဆခန့် မြင့်မားချက်ရှိသည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။

သေဆုံးမှုမှာ လျော့နည်းပါးသည်

သို့သော်လည်း အလားတူ အခြေအနေမျိုးတွင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးရန် အလားအလာတွင်မူ အမျိုးသမီးကြီးများက အမျိုးသားကြီးများထက် ပိုမို၍ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးကြောင်းကို တွေ့ရှိကြရပြန်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ အမျိုးသမီးများက ပိုမို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်ကိုလည်း သုတေသီများအနေဖြင့် မသိရှိကြသေးပေ။ အတိအကျဆိုရပါမူ အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက် အဆုတ်ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးရန် အခွင့်အလမ်း (၅၂)ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနေသည်ကို အသေအချာ တွေ့ရှိကြရသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။

Health is real Wealth.

ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆေးလိပ်သောက်

ခြင်း မည်ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်လျက် ရှိပါသနည်း။

ပန်ကရိယသည် လူ၏ဝမ်းဗိုက်နောက် အပေါင်းတွင် တည်ရှိပြီး အူထဲသို့ အင်ဇိုင်းများ စိမ့်ထွက်ပေးပြီး အစာကို ကျေညက်စေပါသည်။ ထို့ပြင် သွေးကြောထဲသို့လည်း အင်ဆူလင်ကို စိမ့်ထွက်စေပြီး သကြားဓါတ်ကို စွမ်းအင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ပန်ကရိယတွင် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်စေတတ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ပင် ၎င်းကင်ဆာကြီးထွားမှုကိုလည်း မြှင့်စေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သုတေသီများက American Society of Clinical Oncology အစည်းအဝေးတွင် တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ပန်ကရိယကင်ဆာ

အမေရိကန်သုတေသီများဖြစ်သော ချီကာဂိုမြို့မှ ကင်ဆာ အထူးကုဆရာဝန်များသည် အထက်ပါ အစည်းအဝေး ကြီးတွင် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းကို တင်ပြခဲ့ရာ အခြားဆရာဝန်များ အနေနှင့် ထိုကင်ဆာရောဂါ အပေါ်ပိုမို နားလည်သဘောပေါက် သွားကြပါသည်။ ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်းဝေဒနာရှင် များအား တစ်နှစ်အတွင်းမှာပင် ဇီဝိန်ချွေပစ်သည့် ကြောက်မက် ဖွယ်ရာ ရောဂါဆိုး ဖြစ်ပါ၏။

ဆေးလိပ်သမားတွေ ဒုက္ခပေ့

သုတေသီများဖြစ်ကြသော Dr.Randall Brand နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှာ Illinois ဒေသရှိ Northwestern University မှ အမှုထမ်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ထိုအဖြေ ကိုရရှိရန် ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၃ ခုနှစ်များအတွင်း ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် (၁၈၃၄၆)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြပါ သည်။ အမေရိကန်တစ်ပြည်လုံးမှ ဆေးရုံပေါင်း (၃၅၀)တွင် တက်ရောက် ခဲ့ကြသော အထက်ပါ ပန်ကရိယကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအား ၎င်းတို့၏ နောက်ကြောင်းကို လေ့လာ ဆန်းစစ်ချက်အရ အားလုံးမှာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခဲ့သည့် သမိုင်းကြောင်း ရှိသူများ ဖြစ်ကြကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြရပါသည်။

ရောဂါအစ ဆေးလိပ်မှ

Dr. R Brand က ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရ ခြင်း၏အစမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ မြစ်ဖျားခံခဲ့ပုံ ရရှိပါ သည်ဟု ၎င်း၏ထင်မြင်ချက်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်လိုသူများ ဆေးလိပ်ကို လုံးဝ သောက်သုံးခြင်း မပြုသင့်ပါ။

(၁၀)နှစ်စောစွာ တွေ့ရှိရာ

ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ၏ ပျမ်းမျှ

အသက်မှာ (၇၃)နှစ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးလိပ်သောက် လက်စပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အသက်(၆၃)နှစ်တွင် ပန်ကရိယ ကင်ဆာ ရောဂါစတင်ကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် ပျမ်းမျှထက် (၁၀)နှစ်စောပြီး ရောဂါဝင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ယခင်က ဆေးလိပ်သမား ဖြစ်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းလုံးဝ မသောက်သူများ အနေဖြင့် အသက် (၇၀)မှာ ၎င်းရောဂါစတင် တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

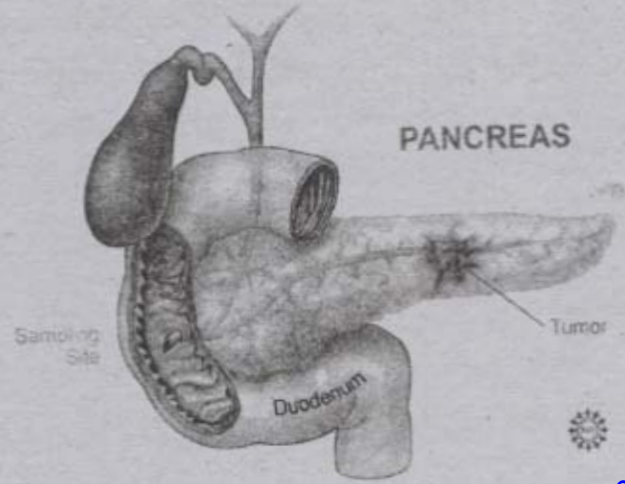
စတင်ဖြစ်ပွား ကြီးထွားစေရာ

သုတေသီများ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်တွင် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် ပန်ကရိယကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို စတင်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ကင်ဆာကျိတ်ကြီးထွားမှု မြန်ဆန်ရေး ကိုလည်း အားပေးကြောင်းတွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ယခင်က ဆေးလိပ်သမား ဖြစ်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်း လုံးဝဆေးလိပ်မသောက် သူများမှာ ပန်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရာတွင် လုံးဝဆေးလိပ် မသောက်တတ်သူများ ဖြစ်ပွားချိန်ထက်ပို၍ စောနေကြောင်း တွေ့ရသဖြင့်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ပန်ကရိယ ကင်ဆာဖြစ်ပွားရေးတွင် အစပြုပေးကြောင်း ယူဆနိုင်စရာ ရှိပါ သည်။

ပစတင်မိရန် လိုအပ်ပြန်

ပန်ကရိယကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များမှာ အားလုံး

လိုလို အချိန်တိုဟုဆိုရမည့် တစ်နှစ်အတွင်း သေဆုံးသွား လေ့ရှိရာ ငယ်ရွယ်ချိန်တွင် ပန်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း စတင်တွေ့ရှိရမှုမှာ သက်တန်းမရှည်ကြာနိုင်တော့ဘဲ လူ့ဘဝ တွင် နေရမည့်နှစ်များ ဆုံးရှုံးရတော့မည်ကို ဖော်ပြသကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုတွေ့ရှိမှု၏ ညွှန်းဆိုချက်တစ်ခုမှာ အများပြည်သူတို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဖြတ်ရုံသာမက မည်သည့်အခါမျှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းလုံးဝ မစတင်မိရန် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



အကြားရှိ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူ (၂၉၁၃၃)ဦးအား ကင်ဆာ ရောဂါဆိုင်ရာ သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ သုတေသနအစတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ သွေးများကိုဖောက်၍ ယူထားပြီးနောက် ဝီတာမင် မိုးစုံစားစေပြီး မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်ကို စောင့်ကြည့်ခဲ့ကြသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုဖြစ်ရာ

၎င်းတို့ သုတေသနမှာ လူသိများပြီး နာမည်ကျော်သွား ခဲ့ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝီတာမင် A အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားမည့် Beta Carotene မိတ်ပစ္စည်း (မုန်လာဥ အဝါတွင်ပါရှိသည်)ကို စားသုံးသည့် ဆေးလိပ်သမားများမှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း ပို၍ပင် မြင့်မားသွားသည့် အနေအထားကို တွေ့ရှိရသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဝီတာမင် E နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

Dr. Weinstein က ကင်ဆာ ဝီတာမင် E နှင့် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်မှုကို လေ့လာခဲ့ပါသည်။ ဖြည့်စွက် ဝီတာမင် E မစားမီ မူလအခြေအနေတွင် သွေးထဲ၌ ဝီတာမင် E မည်မျှရှိသည်ကို မှတ်သားထားခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားလာသူ (၁၀၀)နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

ရောဂါ မဖြစ်သူ (၂၀၀)တို့ကို ယှဉ်တွဲလေ့လာမှု ပြုခဲ့ပါသည်။ မူလကပင် သွေးထဲ၌ ဝီတာမင် E ပမာဏများများ ရှိသူများ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါး ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟုဆိုသည်။

မျိုးကွဲ (၂)ခု သတ်ဖြတ်

ဝီတာမင် E တွင် အဓိက မျိုးကွဲပုံစံကြီး (၂)မျိုးရှိပါသည်။ တစ်မျိုးမှာ Alpha Tocopherol နှင့် ကျန်တစ်မျိုးမှာ Gamma Tocopherol ဟု အဓိကထား၍ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ ၎င်းနှစ်မျိုး အနက် Alpha အမျိုးအစားမှာ ဆီးကျိတ် ဆီးအိတ်ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရေးတွင် ပို၍ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။

ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကွဲပြားစွာ

သဘာဝအားဖြင့် သွေးထဲတွင် Alpha Tocopherol ပမာဏမြင့်မားနေသူများမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် (၅၃)ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနေပါသည်။ သို့သော် Gamma Tocopherol ပမာဏ မြင့်မားနေသူများမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် (၃၉)ရာခိုင်နှုန်းသာ လျော့နည်းကြောင်းနှင့် ဖြည့်စွက် ဝီတာမင် E ဆေးလုံးဆေးပြား စားသုံးသူများမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း အထိုက်အလျောက်သာလျှင်

ကျဆင်းကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အသီးအနှံ စားသုံးရန်

ဗီတာမင် E ကို အစားအစာမှ ကောင်းစွာရရှိနိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းအစားအစာများမှာ အခွံမာသီးများ အစေ့အဆန်များ ဖြူစင်အောင် ဖွပ်မထားသော သီးနှံများ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ ပဲသီးများ ပဲစေ့များနှင့် ဆလတ်ရွက် စသည့်တို့စရာ အရွက်များ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



ကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှ အကာအကွယ် ရနိုင်ပါသလား။

သွေးထဲမှ ကိုလက်စထရော ပမာဏကို ကျဆင်းစေသည့်ဆေးများ ဖြစ်သော Lipitor နှင့် Pravachol အစရှိသည့် Statins ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်မှုကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန် သုတေသီများက American Journal of Epidemiology ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ယခင်စာတမ်းများ ရှိသော်ငြား

ယခင်စာတမ်းအများအပြားတွင် Statins ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှုနှင့် အဖုအကျိတ် အမျိုးမျိုးလျော့နည်း ကျဆင်းမှု ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားကြပါသည်။ သို့သော် စာတမ်း တစ်စောင်တွင်မူ Statins ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှုနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်နွယ်ပုံ ထူးခြားမှုကို လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။ ထိုစာတမ်းတွင်မူ Statins ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုကြောင့် ရှိပြီးသား ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ မသိမသာ ပိုဆိုးသွားကြောင်း တွေ့ရှိသည်ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။ ပြင်းထန်မှုရှိနေသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက်သာ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သုတေသန အခြေပြ

ယခုသုတေသီများမှ Portland ဝေသရှိ Oregon Health

and Science University မှ Dr. Jackilen Shannon နှင့် လုပ်ဖော်
ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့က ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ
ဝေဒနာရှင် (၁၀၀)ဦးနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာမရှိ
သေးသော်လည်း ကာကွယ်မှု ပြုလုပ်နေသူ (၂၀၂)ဦးတို့၏
Statins ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှုကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ Statins
ဆေးဝါးများအား ၎င်းတို့က သုံးစွဲမှုအနေအထား အချက်
အလက်များကို Electronic Pharamacy Database မှ ရရှိကြခြင်း
ဖြစ်သည်။

(၆၂)ရာခိုင်နှုန်းပျံ့ လျော့နည်းရ

တွေ့ရှိချက်အရ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်
များထဲမှ (၃၆)ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကာကွယ်မှု ပြုနေသူများထဲမှ
(၄၉)ရာခိုင်နှုန်းတို့မှာ Statins ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေကြသူများ
ဖြစ်နေကြသည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော
အခြားသော အကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး
လေ့လာရာတွင် Statins ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေသူများသည်
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ (၆၂)ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့နည်း
ကျဆင်းမှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ Mayo Clinic သုတေသီ
များကလည်း အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများဖြစ်သည့် Aspirin
နှင့် Ibuprofen ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်သောက်သုံး

ပေးပါက သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ
ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ်ရရှိပါသည်ဟု Mayo Clinic Pro-
ceedings ဂျာနယ်တွင် ရေးသားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသေးသည်။

ရန်လိုမှုအလွှာ ခွဲခြားရာ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူတို့အတွင်း
ရောဂါ၏ ပြင်းထန်ရန်လိုမှု အနေအထား အလွှာအဆင့်
အလိုက် Statins ဆေးဝါး၏ သက်ရောက်မှုကို သီးခြားလေ့လာ
ခဲ့ရာတွင် ပြင်းထန်မှုအနေအထား မြင့်မားလျက် ရှိသော
အခြေအနေ ရှိနေသည့် ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင် အတွက်
သာ Statins ဆေးဝါးများ၏ သက်ရောက်မှု အနေအထား
ကောင်းမွန်မှု မရှိသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ကျန်သောအဆင့်
များတွင် Statins ဆေးဝါး၏ သက်ရောက်မှုမှာ ကောင်းမွန်
ကြပါသည်။

လေ့လာစရာ ကျန်နေပါ၏

သုတေသီများ၏အဆိုအရ Statins ဆေးဝါးများ၏
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဆန့်ကျင်မှု၏ ဖြစ်စဉ်အတိအကျကို
အသေးစိတ် ရှင်းလင်းဖော်ပြနိုင်စွမ်း မရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့်
ကျယ်ပြန့်သော မျှော်လင့်ချက်များ ပြည့်ဝလျက်ရှိသည့် သုတေသန
များ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပြီး တင်ပြဦးမှာ ဖြစ်သည်ဟုဆိုရ
ပါကြောင်း။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကို ဟိုမုန်းလျော့ချနည်း

ဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါမည်နည်း။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အလားအလာမြင့်မားနေသူ အမျိုးသားများ အနေဖြင့် ဟိုမုန်းလျော့ချပြီး ကုသသည် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုကြရာ တွင် တိုတောင်းသောအချိန်အတွင်း ကုသနည်းထက် အနည်းဆုံး(၁၂)လ အချိန်ယူ ပြီး ကုသသည်နည်းက ပို၍ ကောင်းမွန်ကြောင်း ထိုသို့ ကုသမှုပိုမိုကောင်းမွန်သည် ဆိုရာတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါအဘယ်မျှ မြန်ဆန်စွာကြီးထွားနေသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါအဘယ်မျှ မြန်ပွားနေသည်ဖြစ်စေ အခြေအနေအမျိုးမျိုးအတွက် မှန်ကန်လျက်ပင် ရှိပါသည်ဟု ကနေဒါနိုင်ငံမှ သုတေသီများက International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ကျားဟိုမုန်းပမာဏ လျော့ချရ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ကြီးထွားနှုန်း လျော့ကျသွား နေရန် Androgen Deprivation Therapy ခေါ် ကျားဟိုမုန်း ပမာဏ လျော့ချပစ်ရသည့်နည်းကို အသုံးပြုရာတွင် Testosterone ကဲ့သို့

ဟိုမုန်း ပမာဏကို လျော့ချပေးရပါသည်။ ထိုနည်းကို အသုံး ပြုရာတွင် အများအားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများ စားသုံး စေပြီး ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဆေးဝါးများ အသုံးမပြုဘဲ လိုအပ်သလို ခွဲစိပ်ထုတ်ပယ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသေးသည်။

တာရှည်လျော့ချ အကျိုးရ

ယခင်သုတေသန စာတမ်းများအရ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါကုသရေးတွင် ကျားဟိုမုန်းပမာဏ လျော့ချရသည့်နည်းကို အသုံးပြုရာတွင် အချိန်ကာလ ကြာရှည်လေ အကျိုးရှိလေ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့တာရှည် လျော့ချရန်ကိစ္စမှာ အားလုံးသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါ သမားများနှင့် သက်ဆိုင်မှု ရှိမရှိ သို့မဟုတ် ရောဂါရင့် နေပြီဖြစ်သော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ သမားများအတွက်သာ ဟုတ်မဟုတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြမထားပါဟု ယခု သုတေသန၏ ခေါင်းဆောင် ကနေဒါနိုင်ငံ Victoria ဒေသရှိ British Columbia Cancer Agency (BCCA) မှ Dr. Eric Berthelet ကဆိုပါသည်။ ယခုပြုလုပ်သော သုတေသန အရ ထိုကဲ့သို့မှာ အားလုံးသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် များနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

သုတေသန အခြေပြု

သုတေသီများက ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသနေရသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် (၃၀၇)ဦးကို စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းဝေဒနာရှင်များ၏ ရောဂါအခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို British Columbia Cancer Agency (BCCA) ၏ မှတ်တမ်းထိန်းသိမ်းရာဖြစ်သော Prostate Cancer Outcomes Initiative Database တွင် ကွန်ပျူတာ စနစ်သုံး၍ မှတ်တမ်းတင်ထားကြပါသည်။ အချိန်ကာလအလျောက် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု ဆီးကျိတ်ရောဂါ၏ အခြေအနေအရပ်ရပ် အမြဲမပြတ် မှတ်တမ်းတင်ထားပြီးရောဂါ အတက်အကျကို သုတေသီများက လေ့လာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဝက်စီခွဲခြား လေ့လာထား

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအား ကျားဟိုမုန်း ပမာဏ လျော့ချနည်းဖြင့် ကုသမှု (Androgen Deprivation Therapy)တွင် လျော့ချသည့် ကာလအတို အရှည်ကို သတ်မှတ်ရာတွင် သုတေသီများက ကာလအားဖြင့် (၁၂)လကို မှတ်တိုင်တစ်ခု သဖွယ်ထားပြီး လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ ကျားဟိုမုန်းပမာဏ လျော့ချသည့်ကာလကို (၁၂)လထက် နည်းပါးသူများအား ကာလတို (Short Term) သမားများ အဖြစ်လည်း

ကောင်း (၁၂)လထက်ပိုသူများအား (Long Term) သူများအဖြစ်လည်းကောင်း သတ်မှတ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါအုပ်စု (၂)ခု၏ အနေအထားမှာ အတော်ပင်ကွာခြားမှုရှိသည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။ Long Term သမားများမှာ Short Term သမားများထက် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ၏ ရန်လိုတိုက်ခိုက်လာသည့် အခြေအနေမျိုးသည်လည်းကောင်း ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ၏သွင်ပြင် အနေအထားသည်လည်းကောင်း သိသိသာသာ ကျေနပ်ဖွယ် လျော့ကျနေသည်ကို တွေ့ကြရသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကြောင့် လူ့ဖြစ်ပစ္စည်းဝေရန် မည်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်ပါသနည်း။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် သုံးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ ယခုတွေ့ ရှိရသည် ကုသနည်းသစ်၏ အကျိုးကို ခံစားကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ဤနည်းတွင် သက်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာကျိတ်၏ နေရာကို သီးသန့်ရှေးချယ်၍ အအေးတတ်ဖြင့် အေးခဲသော နည်းဖြင့် သုတ်သင်ပစ်မည် ဖြစ်ကြောင်း အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်များက Radiological Society of North America ၏နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေးတွင် တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အတိတ်ကာလ ဒုက္ခတွေ့ရ

ယခင်က အမျိုးသားများတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ရရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည့်အခါ ရောဂါမပြန့်ပွားသေးလျှင် စောင့်ကြည့်နေရုံမှတစ်ပါး အခြား ဆောင်ရွက်ရန် မရှိခဲ့ပေ။ ပြန့်ပွားကူးဆက်လာပြီဆိုလျှင် အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းသော ကုသနည်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ကုသသည်ဖြစ်စေ ပန်းသေ သွားတတ်ခြင်း စိတ်မထိန်း နိုင်သော အဖြစ်သို့ ရောက်တတ်ခြင်းနှင့် အူမဆိုင်ရာ ဝေဒနာ များဖြစ်လာခြင်း တို့ရှိနေကြပါသည်ဟု Florida Hospital မှ Dr.Gary Onik က ဆိုပါသည်။

အေးခဲသုတ်သင် နည်းသစ်တွင်

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါ

ဝေဒနာရှင် အမျိုးသားများမှာ အခြားရွေးချယ်စရာလမ်း မရှိခဲ့ကြပါ။ ယခု တွေ့ရှိရသော အအေးခဲပြီး သုတ်သင်ပစ် မည့်နည်းမှာ အန္တရာယ်နည်းပါးသော အလယ်အလတ်လမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကုသရန် ဆီးကျိတ် ဝေဒနာရှင် သုံးပုံ တစ်ပုံခန့်တွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဆီးကျိတ်ပေါ်တွင် တစ်ခုတည်းသော ကင်ဆာကျိတ်သာရှိနေသည့် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် သင့်လျော်ပါသည်။ ထိုသို့သော ဝေဒနာရှင်များအား ကုသရာတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၏ (၄)ပုံ (၁)ပုံမှ (၄)ပုံ (၃)ပုံအထိ အေးခဲသုတ်သင် ပစ်မည်ဖြစ်ပြီး ဆီးကျိတ် နှင့် ပူးတွဲနေသော အာရုံကြောနှစ်ချောင်းအနက် ပန်းမသေစေ ရန် အရေးကြီးသည့် အာရုံကြောကို မထိခိုက်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင် သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

လက်တွေ့ကုသ အောင်မြင်မှုရ

ယခုအချိန်ထိ ဤနည်းဖြင့် ဝေဒနာရှင် ၉ဦးကို ကုသခဲ့ ရာ ၇ ဦးမှာ ပုံမှန်ယောက်ျားဘဝ ပြန်လည်ရရှိကြောင်း တွေ့ရ သည်။ ယခင်နည်းများအရမူ အရေးကြီးသည့် အာရုံကြောကို ဂရုစိုက်ချန်ခဲ့သည့်တိုင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ပုံမှန်ယောက်ျားဘဝ ပြန်ရောက်ခဲ့ကြရသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း

Multivitamins ဆေးပြားများ သောက်သုံးမှုနှင့် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါ မည်ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသနည်း။

ဝိတာမင်များကို များပြားစွာ သုံးဆောင်လေ့ရှိသော အမျိုးသားများသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရန် အခွင့်အလမ်းမြင့်မားလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အပေရိုကန်သုတေသီများက ထုတ်ဖော်ပြောကြား ခဲ့ပါသည်။

ကင်ဆာဖြစ်နေသူ သတိမူ

Multivitamins ဆေးပြားများကို တစ်ပတ်လျှင် (၇)လုံး ထက်ပို၍ သုံးဆောင်သော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေသူများမှာ ရာခိုင်နှုန်း(၃၀)ခန့် အန္တရာယ်ပိုများလာကြောင်း သုတေသီများ တွေ့ရှိကြရသည်။ တစ်ပတ်ကို Multivitamins ဆေးပြား(၇)လုံး သောက်သုံးခြင်းကို ပုံမှန်အညွှန်းအတိုင်း သုံးဆောင်မှုအဖြစ် လက်ခံထားကြပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီများက ဝိတာမင်ဖြည့်စွက်အားဆေးနှင့်

ကျန်းမာရေးဆက်နွယ်ပုံကို အမျိုးသားပေါင်း (၃၀၀၀၀၀)ခန့်နှင့် (၅)နှစ်ကြာမျှ လေ့လာခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် Multivitamins စားသုံးမှုနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်မှု အနေအထားကို ဦးစားပေး လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။

(၅)ရာခိုင်နှုန်း ပို၍သုံး

အစမ်းသပ်ခံ အမျိုးသားများအားလုံးထဲမှ (၃)ပုံ (၁)ပုံသည် တစ်နေ့လျှင် Multivitamins (၁)လုံးကျ စားသုံးကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ (၅)ရာခိုင်နှုန်းမျှသော အမျိုးသားများမှာ ထိုထက်ပို၍ Multivitamins ဆေးပြားများကို သုံးစွဲသည့်သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

(၅)နှစ်အတွင်း တွေ့ရှိခြင်း

သုတေသနပြုလုပ်နေသည့် (၅)နှစ်အတွင်း အမျိုးသားပေါင်း (၁၀၂၄၁)ဦးမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၁၄၇၆)ဦးမှာ ရောဂါရင့်လျက် ရှိကြပြီး (၁၇၉)ဦးမှာ ကွယ်လွန်သွား ခဲ့ကြပါသည်။

စောစောပိုင်းမှာ မထူးပါ

သုတေသီများ အဆိုအရ အားလုံးခြုံကြည့်လျှင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ခါစ အခြေအနေတွင် Multivitamins ဆေးပြားများ စားသုံးမှုနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ

ဆက်နွယ်မှု မရှိသေးပါ။ ပုံမှန်သတ်မှတ်ချက်ထက် ပိုမိုသုံးစွဲ သည့်တိုင် ဆက်စပ်မှု မတွေ့ကြရပါ။

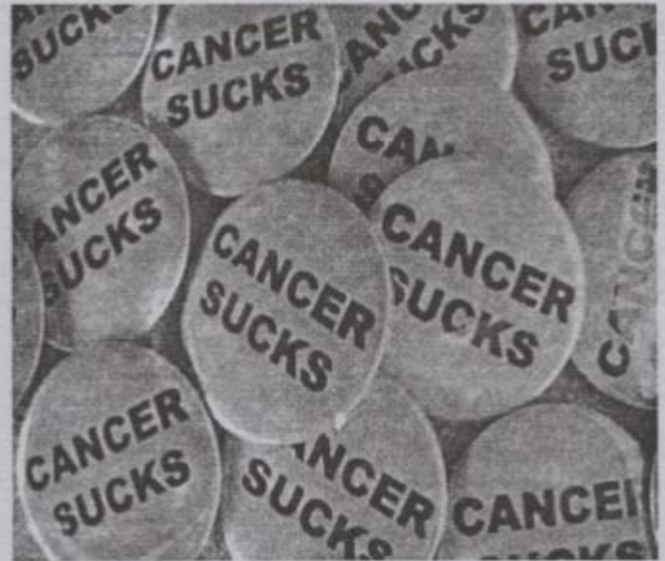
ကင်ဆာရင့်လျင် သတိယှဉ်

သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Michael Leitmann က ပုံမှန်ထက်ကျော်လွန်သော Multivitamins ဆေးပြားများသုံး ဆောင်မှုသည် ကင်ဆာရောဂါရင့်သော အခြေအနေ တစ်နည်း အားဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါသည် ဆီးကျိတ် ဂလင်းကို ကျော်လွန်ပြန့်ပွားသော အခြေအနေမျိုးတွင် ဆက်နွယ်မှုရှိ ကြောင်း တွေ့လာရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် Multivitamins က ကင်ဆာကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်စေရန် ဆွပေး သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါသည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်နေ သူများ ဝိတာမင်ဆေးပြားများကို သုံးစွဲရာတွင် သတိထားရမည့် အချက်ဖြစ်ပါ၏။ ဝိတာမင်ဆေးပြားများကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို၍ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါလိမ့်မည်။

သုတေသနများ ဆက်လုပ်သွားမည်

အခြားသုတေသန လုပ်ငန်းငယ်ကလေး အချို့ကလည်း အလားတူ ရလဒ်မျိုး ရရှိကြကြောင်း ဖော်ပြလာကြသည်များကို တွေ့ ကြရသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုသို့ ဝိတာမင်ဆေးများနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်နွယ်မှု အနေအထားကို ယခု

ထက်ပိုမို တိကျစွာ သိရှိနိုင်ရန် သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆက်လက် လုပ်သွားပါဦးမည်ဟုလည်း တင်ပြထားပါသည်။ ယခုသုတေသနတွင် ဝိတာမင်ဆေးများကို စိတ်လိုလက်ရ သောက်သုံးနေသူများနှင့် မိသားစုတွင် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု သမိုင်းကြောင်းရှိနေ၍ ထိုရောဂါမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဝိတာမင်ဆေးကို သောက်သုံးနေသူများလည်း ပါဝင်အစမ်းသပ် ခံခဲ့သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အနောက်တိုင်းအစားအစာ သတိပြုပါ

အနောက်တိုင်းအစားအစာနှင့် လူနေမှုဘဝပုံစံကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများမှာ ရေရှည်အားဖြင့် သွေးထဲတွင် အင်ဆူလင် မြင့်မားနေတတ်ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ထိုသူများ ၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင် အူမကင်ဆာရောဂါ ကျရောက်လာ နိုင်ပါသည်ဟူသော ယခင်က ယူဆထားချက် မှန်ကန်ကြောင်း ယခုတွေ့ရှိချက်က ထောက်ခံနေပါသည်ဟု Dr. Jiang Ma က ဆိုပါသည်။

အစားအသောက်ဆင်ခြင် လေ့ကျင့်ခန်းဝင်

အင်ဆူလင်ပိုထွက်စေသော C-peptide ပမာဏများနေ သူများမှာ လိုအပ်သလို အစားအသောက် ဆင်ခြင်စားသုံး ပေးခြင်းနှင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်စရာ ရှိပါသည်။ သို့သော် မည်သို့ကာကွယ်သည်ဆိုသည့် အကြောင်း ကိုမူ သီးခြားလေ့လာ သုတေသနပြုထားခြင်း မရှိသေးပါ။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီများက (၁၃)နှစ်တာမျှ ကြာရှည်စွာ လူပေါင်း (၅၀၀)ဦးခန့်၏ ဆေးမှတ်တမ်းများကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၇၆)

၆-၉

ယောက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်သူ (၂၉၄)ဦး ပါဝင်ပါသည်။ ထိုသူများအားလုံး၏ C-peptide ပမာဏများကို တိုင်းတာပြီး နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အူမကင်ဆာ ကြောက်စရာ

အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်ခုတည်းတွင်ပင် နှစ်စဉ်လူပေါင်း (၅၇၀၀၀)ဦးမှာ အူမကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးကြရသည်။ ကင်ဆာရောဂါများကြောင့် သေဆုံးမှုတွင် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြင့်သေဆုံးမှုမှာ ဒုတိယအဆင့်တွင် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးထဲတွင် C-peptide ပမာဏ များပြားနေသူများ အထူး သတိထား ၍ အူမကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေးကို လိုအပ်သလို ကြိုတင် ဆောင်ရွက်ကြရပါလိမ့်မည်။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ သတိပြုပါ

Dr. Anthony D'Amico နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ၏ အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသန ပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအား ပုံမှန် ဟိုမုန်းအခြေခံကုထုံးဖြင့် စမ်းသပ်ကုသမှုပေးပြီးနောက် Prostate Specific Antigen (PSA) ခေါ် ဆီးကျိတ်အတွက် သီးသန့် ပဋိပစ္စည်းကို ကြုံစေသောပစ္စည်း၏ အနေအထားကို လေ့လာပြီး မည်သည့်ဝေဒနာရှင်မှာ သေဆုံးတော့မည်ကို ကြိုတင်သိရှိ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် အူပကင်ဆာ ရောဂါများ၏

အန္တရာယ်ကို ပည်ကဲ့သို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါသနည်း။

အူပကင်ဆာနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါများ၏ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ တွေ့ရှိကြောင်းဖြင့် အလှူကုန်သုတေသီများက Journal of the Nature ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အန္တရာယ်အနေအထား သိလိုပြန်

စမ်းသပ်ခြင်းတစ်ခုအရ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အူပကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပြားနေသည်ကို ညွှန်ပြပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားစမ်းသပ်ခြင်းတစ်ခုမှာ အကယ်၍ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းနှင့် ဓါတ်ရောင်ခြည်ပေးပြီး ကုသခြင်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါက မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရန် အလားအလာရှိသည်ကို ဖော်ပြပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်ချက် (၂)ခုစလုံးကို Brigham ဆေးရုံ Boston မြို့ရှိ Harvard Medical School တို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

C-peptide ဖာဏ သတိပြုကြ

သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Dr. Jiang Ma နှင့်အဖွဲ့က တွေ့ရှိချက်အရ သွေးထဲရှိ C-peptide ခေါ် ပလပ်စမာဓာတ်

F-9A

ပစ္စည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပမာဏမြင့်မြင့်မားမား တည်ရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ထိုသူမှာ အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ သာမာန်ထက် (၃)ဆသာလွန်မှုရှိပါသည်။ C-peptide ခေါ် ပလပ်စမာဓာတ်ပစ္စည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်ဆူလင် ထုတ်ပေးခြင်း၏ သင်္ကေတလည်း ဖြစ်ပါ၏။

အလွန်သူ သတိပူ

C-peptide ခေါ် ပလပ်စမာ ဓာတ်ပစ္စည်း သွေးထဲတွင် များပြားစွာရှိနေခြင်းသည် Hyperinsulinemia ခေါ် သွေးဂလူးကို့စ် နည်းပါးလွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော အင်ဆူလင် ပိုက်ခြင်း အနေအထားကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်း မှာ ပန်ကရိယအင်္ဂါ မှအဆမတန် အင်ဆူလင် ယိုစီးခြင်း သို့မဟုတ် အင်ဆူလင် အသုံးများခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ ပျက်စီးသွားစေလောက်သော အနေအထားအထိ အင်ဆူလင် မြင့်တက်သွားတတ်ပါသည်။ C-peptide ပမာဏ မှာ အလွန်သူများကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသူများနှင့် နီသောအရောင်ရှိသည့် အသား အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသော နို့ထွက် ပစ္စည်းနှင့် ဖြူစင်အောင်ဖွပ်ထားသော သီးနှံများကို ဦးစားပေး စားသုံးသူများတွင် ပိုမိုများပြားစွာ တွေ့ရှိကြရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

နိုင်မည်ဟု ဆိုပါသည်။

အတက်အကျ အရေးပါလှ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်၏ ပဋိပစ္စည်းကို ကြွစေသောပစ္စည်း (PSA) ၏ ပမာဏ အတက်အကျမှာ အရေးပါလှပါသည်။ ဟိုမုန်းအခြေခံကုထုံးဖြင့် စမ်းသပ် ပုံမှန် ကုသမှုပေးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း (PSA) ပမာဏ လျင်မြန်စွာ မြင့်တက်သွားပြီး တစ်ဖြည်းဖြည်းသာ ကျဆင်းကြောင်း တွေ့ရှိရသူများမှာ အန္တရာယ်များပြားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ (PSA) ပမာဏ ဖြည်းဖြည်းသာ မြင့်တက်ပြီး လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းသူများမှာ အန္တရာယ်နည်းပါးသူများသာ ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



အူမကင်ဆာရောဂါရှိ မရှိ လွယ်ကူစွာ မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။

အူမကင်ဆာရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် နှစ်စဉ်လူငါးသိန်းခန့် အသက် ဆုံးရှုံးနေရသည်။ စောစောသိပြီး စောစောကုသနိုင်လျှင် အသက်ရှင်ရန် အခွင့်အလမ်း များစွာ ရရှိနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ဗြိတိသျှသိပ္ပံပညာရှင်များက အူမကင်ဆာကို စောစောစီးစီးသိရှိနိုင်သော လွယ်ကူလှသည် စမ်းသပ်နည်းကို တွေ့ရှိရပြီဖြစ်ကြောင်း Lancet ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

Mcm 2 အလွန်ထူး

ဤစမ်းသပ်နည်းမှာ အူမကင်ဆာရောဂါမသင်္ကာသူ ဝေဒနာရှင်၏ အူမနံရံမှ ထွက်လာသော အတိုကောက်အားဖြင့် Mcm 2 ဟု အမည်ပေးထားသည့် ပရိုတိန်းတစ်မျိုးကို ဝေဒနာရှင် ၏ မစင်မှရှာဖွေ စမ်းသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ Addenbrook ဆေးရုံမှ သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဆရာဝန် Dr. Justin Davies ၏ အဆိုအရ အူမကင်ဆာဝေဒနာရှင် ၄၀ဦး၏ မစင်များကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် ပရိုတိန်း Mcm 2 ကို ၃၇-ဦး၏ မစင်များ၌ တွေ့ရှိရကြောင်းနှင့် အူမကင်ဆာ ဝေဒနာမရှိသူများ၏ မစင်များကို စစ်ဆေးရာ၌မူ လုံးဝ မတွေ့ရှိရကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထိုစစ် ဆေးနည်းမှာ အထူး လွယ်ကူ မြန်ဆန်လှပြီး ကာယကံရှင်များကို လည်း တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှု မရှိပေ။ အူမကင်ဆာရောဂါရှိသူများအား စောစော

စီးစီးဆေးကုသမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးမည့် နည်းလမ်း ကောင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှန်တကယ် အားရဖွယ်

Britain's Medical Research Council မှ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် Professor George Radda ကလည်း ဤစမ်းသပ် နည်းသစ်သည် အမှန်တကယ် စိတ်ချယုံကြည်လောက်ပြီး အားရဖွယ်လည်း ကောင်းလှပါသည်ဟု ထောက်ခံ ပြောဆိုသည်။ အူမကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် သတင်းကောင်း တစ်ရပ်ပင်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးတို့ အထိနာ

အူမကင်ဆာရောဂါသည် ဖွံ့ဖြိုးပြီးစက်မှုနိုင်ငံကြီးသား များအား အထိနာစေသော ကင်ဆာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် အမျိုးမျိုးအနက် ဒုတိယအများဆုံးဖြစ်သည့် ကင်ဆာအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ အာရှ နှင့်အာဖရိကရှိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်မူ ယေဘုယျအားဖြင့် အူမ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများလောက် မများသေးပါဟု သိရှိရပါကြောင်း။

Health is real Wealth.

အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွင် ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် မည်မျှ အရေးပါသနည်း။

အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်တတ်သည့် ပျိုးရိုးရိုးသား အမျိုးသမီးများသည် ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid) ပိုရှိသော ဝိတာမင်များကို စားသုံးပေးသင့်ကြပါသည်။ ထိုလိုစားသုံးခြင်းအားဖြင့် အူမကင်ဆာဖြစ်ပွားလာမှု ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သုတေသီများက Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

မိုက်ခရိုဂရမ် (၄၀၀) စားပေးပါ

မျိုးရိုးတွင်ပါရှိလာသော အူမကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်မှုကို ထိရောက်စွာတားမြစ်နိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်အစာအာဟာရတွင် ဖောလစ်အက်ဆစ် (၄၀၀)မိုက်ခရိုဂရမ်မျှပါရှိရပါမည်။ မိဘ သို့မဟုတ် သားသမီးတွင် အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည့် မျိုးရိုး ရှိနေပါက မိမိကိုယ်တိုင် အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အခွင့် အလမ်း နှစ်ဆရှိနေပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အာဟာရ နှင့် ပတ်သက်လာသော မှားယွင်းထိခိုက်မှု တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ ခံစား လာရသောအခါ အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာရန် နေ့ဆော် ပေးမည့် မျိုးဗီဇတစ်မျိုး ပါရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်ဟု Harvard's Dana-Farber Cancer Institute မှ သုတေသီ

ခေါင်းဆောင် Dr.Charles Fuchs က ဆိုပါသည်။

အဆင့်(၄)မှာ ရှိနေရာ

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရသူများတွင် အူမကင်ဆာရောဂါနှင့် သေဆုံးရမှုသည် အဆုတ်ကင်ဆာ ရင်သားကင်ဆာနှင့် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါများကြောင့် သေဆုံး ရမှု၏နောက်မှကပ်၍ စတုတ္ထအဆင့်ရောက်ရှိနေသော လူသတ်ရောဂါဖြစ်နေသည်။

အနောက်တိုင်းအစားအစာနှင့် အရက်သေစာ

သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ အနောက်တိုင်းအစားအစာပုံစံတွင် အသားများ ဥများ နို့မလိုင်များ သကြားနှင့် ဖြူစင်အောင်စက်ဖြင့် ဖွပ်ထားသော သီးနှံများကို အဓိကထားသုံးစွဲနေခြင်းသည် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေရန်မြင့်မားသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်နေပါသည်။ အခြားတွေ့ရှိချက်အရ ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် အမိုင်နိုအက်ဆစ် Methionine တို့စားသုံးမှုနည်းပါးခြင်းနှင့် အရက်သေစာများစွာ သောက်စားခြင်းတို့သည်လည်း အူမကင်ဆာရောဂါ ကိုဖြစ်စေပါသည်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို အစိမ်းရောင်လွမ်းသော သစ်သီးဝလံနှင့် အရွက်အချို့တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဖောလစ်အက်ဆစ် အဓိကဖြစ်

ဖောလစ်အက်ဆစ်၏ အရေးပါလာမှုကို သိရှိသောကြောင့် ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစ၍ Dietary Reference Intake တွင် နေ့စဉ် (၄၀၀)မိုက်ခရိုဂရမ်အထိ တိုးမြင့်သတ်မှတ် ပေးခဲ့ပြီး အစိုးရအနေ နှင့် ဂျပန်များတွင်ပင် ဖောလစ်အက်ဆစ် ထည့်သွင်းပေးရန် လှုံ့ဆော်ခဲ့ပါသည်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါနှင့် မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်များကို လည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များစားစားလျှင်လည်း ဖောလစ်အက်ဆစ် လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ပါသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် ကယ်လဆီယမ် ဓာတ်သည် မည်မျှအရေးပါသနည်း။

အစားအသောက်မှ ကယ်လဆီယမ်ခါတ် အနည်းငယ် ပိုရရှိစေခြင်းသည် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုကို လျော့ကျစေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန် သုတေသီများက Journal of the National Cancer Institute ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

သုတေသန အခြေပြ

Harvard School of Public Health မှ Dr. Kana Wu နှင့် Dr. Edward Giovannucci တို့သည် မှတ်ပုံတင်ထားပြီးသော သူနာပြု (၈၈၀၀၀)နှင့် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်သွယ်သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူ (၄၇၃၀၀)ဦးတို့ကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုတွင် နေ့စဉ် အစားအသောက် မှ ကယ်လဆီယမ်ခါတ် (၇၀၀) မီလီဂရမ်မှ (၈၀၀)မီလီဂရမ် ရရှိစေပြီး အခြားအုပ်စုကို (၅၀၀)မီလီဂရမ်သာ ရရှိစေခဲ့ပါ သည်။ ကယ်လဆီယမ်ပိုမိုရရှိသော အုပ်စုထဲတွင် အူမကင်ဆာ

ရောဂါရရှိရန် အခွင့်အရေး (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းမှ (၅၀)ရာခိုင်နှုန်း အထိလျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိသာ

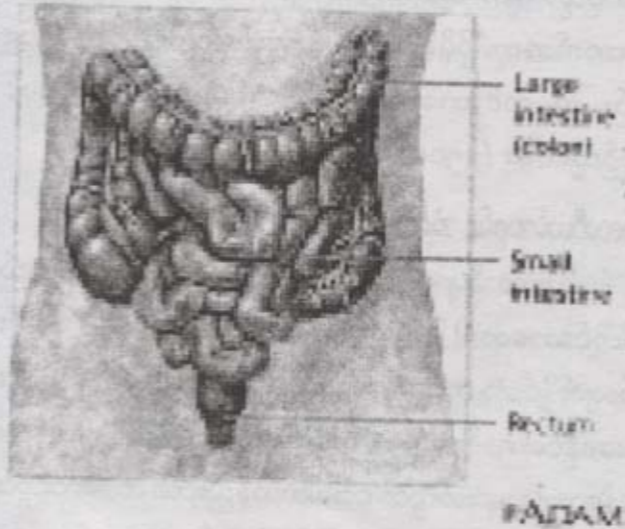
သုတေသီများ၏ ဆက်လက်တွေ့ ရှိချက်အရ ကယ်လ ဆီယမ်ခါတ်မှ ရရှိသော အကျိုးခံစားရမှုမှာ ကန့်သတ်မှု အတိုင်း အတာ တစ်ခုအထိသာဖြစ်ကြောင်း နေ့စဉ်(၇၀၀) မီလီဂရမ် ထက် ပိုသွားပါက အူမကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပိုမိုရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ကြောင်း တွေ့ရှိကြရ သည်။ အူမကင်ဆာရောဂါသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ပင် နှစ်စဉ်လူပေါင်း (၅၅၀၀) ကို ဇီဝိန်ချွေလျှက်ရှိပါသည်။

ကယ်လဆီယမ်အစွမ်း အံ့မသန်း

သုတေသီများ၏အဆိုအရ ကယ်လဆီယမ်ခါတ်သည် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေသော အရေပြားအပေါ်ယံ မှတင်း ကြပ်လျက်ရှိသော တစ်ရှူးမှဆဲလ်များ ကြီးထွားလာမှုကို နှေးကွေး သွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ကယ်လဆီယမ် ခါတ်နည်း ပါးနေသော လူများအတွက် ၎င်းခါတ်အနည်းငယ် ထပ်မံပေးသွင်း နိုင်လျှင်ပင် အူမကင်ဆာရောဂါကို အထိုက်အလျောက် အကာ အကွယ် ပေးနိုင်ပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။

ကယ်လဆီယမ် ရရှိရန်

၁၉၈၀ ခုနှစ်များတစ်ဝိုက်မှ ၁၉၉၀-ခုနှစ်များတိုင် အောင် အစားအသောက်မှ ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်ရရှိမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေး မြန်းခြင်းပြုရာ၌ လူအများစု၏ ကယ်လဆီယမ်ဓာတ် ရရှိနေသော အဓိကအာဟာရမှာ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှပင် ဖြစ်နေပါသေးသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ စမ်းသပ်နိုင်ပါသနည်း။

အသံတိတ် လူသတ်သမားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရလောက်အောင် အချိန်လွန်သိန်းမှ သိရှိရတတ်သော အမျိုးသမီးထုအား ခြောက်လှန်နေသည့် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို ကြိုကြိုစောစော လွယ်ကူသိရှိနိုင်သော နည်းလမ်းတွေ့ရှိပြီဟု အမေရိကန်နိုင်ငံ Food and Drug Administration နှင့် National Cancer Institute တို့မှ သုတေသီများက Lancet ဆေးပညာ ဂျာနယ်တွင် ထုတ်ဖော် ရေးသားခဲ့ကြသည်။

စောစောသိနည်း နိသျှည်း

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို စောစောစီးစီး သိရှိရလျှင် ဖြတ်တောက်ခွဲစိပ်ရမည့် အခြေအနေမျိုး မရှိတော့ဘဲ ကုသရာ၌ များစွာလွယ်ကူပြီး အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်စရာ မရှိတော့ပါ။ စောစောသိအောင် ဖန်တီးလာသည့်အကြောင်း နှစ်ရပ်ရှိပါသည်။ ပထမအကြောင်းမှာ ပရိုတိန်းများကို အထူးပြုလေ့လာသော ပညာရပ် Proteomics များစွာ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအကြောင်းမှာ ကွန်ပျူတာ ပရိုဂရမ်များ၏ ထူးခြားသော စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းနှစ်ခုကို ပေါင်းဖက်ပြီး ဝေဒနာရှင်၏ သွေးအနည်းငယ်ကို စောစောစမ်း

အတွင်းယူပြီး စမ်းသပ်ရုံမျှဖြင့် မိနစ် (၃၀) အတွင်း သားအိမ် ကင်ဆာရှိမရှိ သိရပါမည်။ အခြားအမျိုးအစား ကင်ဆာများ ကိုလည်း ဤနည်းဖြင့်ပင် စမ်းသပ်၍ ကင်ဆာမပြန့်ပွားမီ ကုသ ပေးနိုင်ကြပါလိမ့်မည်ဟု သုတေသီအဖွဲ့မှ ဝါရင့်သုတေသီ Dr. Lance Liotta က ပြောကြားပါသည်။

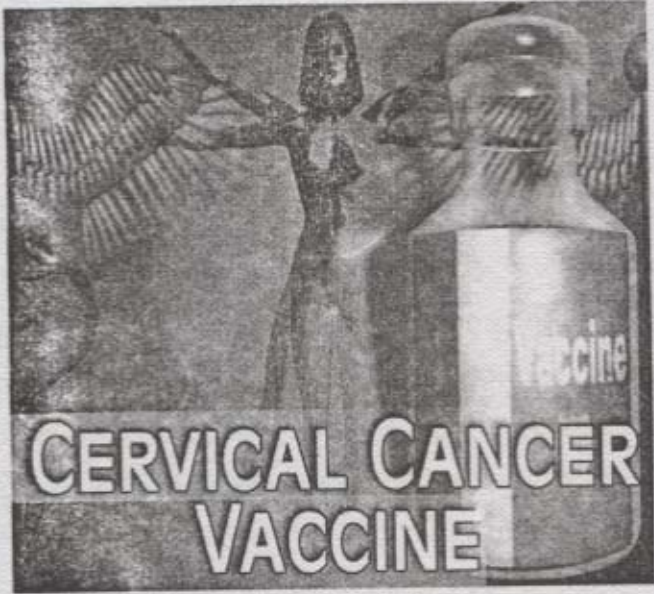
မြန်ကောင်းသက်သာ ရှိစေရာ

သမားရိုးကျနည်းဖြစ်သော ကင်ဆာသံသယရှိသူ၏ တစ်ရှူးစကို ဖြတ်တောက်ထုတ်ယူပြီးမှ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အချိန် ကြာမြင့်စွာ စမ်းသပ်ရသောနည်းနှင့် စာပါလျှင် ယခုတွေ့ရှိရပြီ ဖြစ်သောနည်းသည် မြန်ကောင်းသက်သာနည်း ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာရှင် (၅၀)ဦး၏ သွေးနမူနာများ ကို ဖောက်ယူစမ်းသပ်ကြည့်ရာ ရရှိသော အဖြေများသည် ချွင်းချက် ပင်မရှိ မှန်ကန်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာမရှိသူ (၆၆)ဦး၏ သွေးနမူနာကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးရာ၌မူ (၆၃)ခုသော အဖြေများ မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရ သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဘဝအရည်အသွေး မြင့်မားမည်အရေး

ယခင်အခါက ကင်ဆာရောဂါကို အခါနှောင်းမှ သိရှိနေ ရသော သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းရှိ

ခဲ့ရာ ယခုမြန်ကောင်းသက်သာနည်းဖြင့် ကင်ဆာဝေဒနာကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ကြိုတင်သိရှိလာမည်ဖြစ်ရာ အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝအရည်အသွေးမှာ မြင့်မားလာမည် မလွဲပါဟု Centre for Biologies Evaluation and Research မှ ညွှန်ကြားရေးမှူး Kalthryn Zoom က ပြောကြားပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် သားအိမ် ကင်ဆာအတွက် များစွာပူပင်စရာ မရှိတော့ပါကြောင်း။



ဆေးမတိုးဘဲရှိနေသော သားအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ မည်သည့်ဆေးတွဲကို သုံးစွဲစေရပါမည်နည်း။

ခွဲစိပ်ခြင်းနှင့် တတုပေးဆေးဝါးများ ပိုမိုခြင်းဖြင့်သာ ကုသရမည့် သားအိမ် ကင်ဆာရောဂါတွင် ဆေးမတိုးဘဲရှိနေသူ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ထိရောက်သော ပုံစံစား သုံးရမည့် ဆေးနှစ်မျိုးကို တွေ့ရှိပြီဟု Dutch သိပ္ပံပညာရှင်များက British Journal of Cancer တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်မမဲ့တော့ပါ သီစေရာ

Rotterdam Institute မှ သုတေသီများက အခြား ကင်ဆာများအတွက် အသုံးပြုနေကျ ဆေးများအနက် နှစ်မျိုးကို ပူးတွဲ၍ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့နေသော တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့သော သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာရှင်များ အား တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်ခဲ့ရာ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းသော ဝေဒနာရှင် များ များစွာတိုးတက်မှု ရရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ အခြား နည်းလမ်းများ မရှိတော့၍ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ မလိုတော့ပါ ဟု သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Dr.Ronald de Wit က ပြော ကြားခဲ့ပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

အခြားသော ကင်ဆာများအတွက် ကုသရန်ဖြစ်သော

ဆေးဝါးနှစ်မျိုးဖြစ်သည့် Cisplatin နှင့် Etoposide တို့ကို ပူးတွဲ၍ ဆေးမတိုးဘဲ ဖြစ်နေသော သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် (၉၈)ဦးအား တိုက်ကျွေး စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ ဝေဒနာရှင် (၈၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကင်ဆာအကျိတ်များ ကျုံ့ဝင်သွားကြောင်း တွေ့ရှိ ခဲ့ရပြီး ဝေဒနာရှင် (၄၃)ဦးမှာမူ ကင်ဆာလုံးဝပျောက်ကင်းသွား ကြောင်းပင် တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဆေးနှစ်မျိုး ပူးတွဲသုံးစွဲစေ၍ ဝေဒနာ ရှင်များ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု ရှိပါ့မလားဟု မိမိတို့ထင်ခဲ့မိ ပါကြောင်း။ သို့သော် လက်တွေ့မှာ အထင်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေပြီး ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးများပင် မရှိသလောက် နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရကြောင်း ထိုဆေးနှစ်မျိုးစလုံးမှာလည်း လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သော ဆေးများဖြစ်၍ ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများအားလုံး ချက်ချင်း အကျိုးခံစားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါကြောင်းနှင့် Dr.Ronald de Wit က ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

စောစောသိလေ ပိုကောင်းလေ

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို စောစောသိရှိပြီး ချက်ချင်း ပင် ဆေးဝါးနှစ်မျိုးပူးတွဲ မှီဝဲလိုက်လျှင် အကောင်းဆုံး အနေ အထား ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကျွမ်းမှ ကုသနေရပါလျှင်မူ အထိုက် အလျောက် အခက်အခဲများ တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

Health is real Wealth

သားအိမ်ရောဂါ ဖြန့်လည်ထကြွလာသူများအား မည်သည့် ဆေးတွဲကို အသုံးပြုစေခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသနည်း။

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများအတွက် သင့်တော်မည် ဆေးတွဲ ကို ဗြိတိသျှဆရာဝန်များက Lancet ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြန့်လည်ထကြွလာသူများ၏ အသက်ရှင်နိုင်ရေးကို ထိခံစားစွာ ပိုမိုစွမ်းဆောင်ပေးပါလိမ့်မည်ဟုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

သမားရိုးကျထက် သာလွန်လျက်

အထက်ပါ ဗြိတိသျှဆရာဝန်များမှာ Britain's Medical Research Council မှ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ ထောက်ခံတင်ပြသော ဆေးတွဲမှာ Paclitaxel နှင့် Platinum တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အတွဲသည် သမားရိုးကျဓာတုဆေး ကုထုံးများ ထက်ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည် ဟုဆိုပါသည်။ Paclitaxel ဆေးကို Britol-Myers ဆေးကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်ပြီး ဈေးကွက် တင်ထားသော အမည်မှာ Taxol ဟူ၍ဖြစ်ပါ၏။

F-108

ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှု အကြီးအကျယ်ပြု

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများအနက် ဗြိတိသျှကျွန်း စု အတွက် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရသူ University College London မှ Dr.Jonathan Ledermann ၏ အဆိုအရ အဆိုပါ ဓာတုဆေးဝါး (၂)မျိုးပေါင်းစပ်ပြီး သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို ပြန်လည် ထကြွလာသော အမျိုးသမီးများ၏ အသက်ရှင်သန်မှု နှုန်းမြင့်မားရန် ဆေးခန်းကုသမှုအဆင့်ဖြင့် ယခုအကြိမ် သုတေသနပြုခြင်းသည် အကြီးကျယ်ဆုံး ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာရှင်များ၏ အသက်ရှင်သန်မှုနှုန်းလည်း မြင့်မားလာကြသည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သုတေသန အဖြေရ

ဗြိတိန် အီတလီ ဂျာမနီ နော်ဝေးနှင့် ဆွစ်ဇာလန် တိုင်းပြည်များမှာ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီး ပေါင်း(၈၀၀)ကို သုတေသနပြုခဲ့ကြရာတွင် ဖော်ပြ ထားသော ဆေး(၂)မျိုးကို ပူးတွဲသောက်သုံးသူများထဲမှ (၅၇) ရာခိုင်နှုန်းသည် သမားရိုးကျဆေးများ သောက်သုံးနေသူများ ထက် သက်တန်း(၂)နှစ် ပို၍ အသက်ရှင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရ သည်။ ဤရလဒ်များသည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးသမီး များကို နောင်အခါတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ ကုသရမည်ကို မရှုသို့

www.burmeseclassic.com

တစ်လွှမ်းတိုးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Dr. Ledermann က ရှင်းပြပါသည်။

ရောဂါပြန်ထသူ သတိပူ

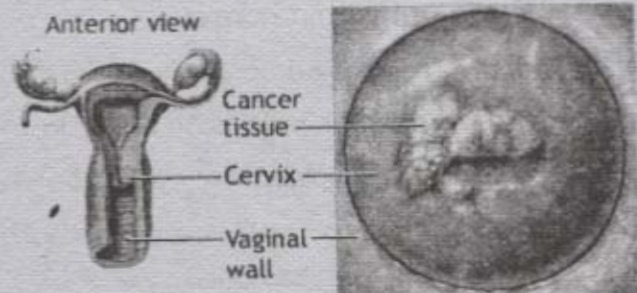
ပထမအကြိမ် ဓာတုဆေးဝါးကုထုံး ကုသပြီး နောက်(၆)လခန့်အကြာတွင် ရောဂါပြန်လည် ထကြွလာသူ အမျိုးသမီးများအတွက် ယခုဆေး(၂)မျိုးဖြစ်သည့် Paclitaxel နှင့် Platinum ဆေးတွဲကို တိုက်ကျွေးပြီး ကုသရန် မမေ့သင့်ကြပါ။ သတိထား၍ စဉ်းစား ဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်ပါ၏။

စတုတ္ထနေရာ သားအိမ်ကင်ဆာ

သားအိမ်ကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုမျိုးစုံတွင် ဖြစ်ပွားမှုအမျိုးအစား စတုတ္ထအဆင့်နေရာ ရရှိနေပါသည်။ ၎င်းကင်ဆာမှာ အသံတိတ်လျှို့ဝှက် လူသတ်သမားဟုလည်း အမည်ဆိုးရနေပါ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဝေဒနာရှင် (၆၅. ၇၅)ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရောဂါရင့်သွား ပြီးမှသာ ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်လို့ရသည့် အနေအထား ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာတော့ မည်လက္ခဏာများမှာ အော်ဂလီဆန်ခြင်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း ဝမ်းဗိုက်နှင့်ဆိုင်သော ဖူးရောင်လာခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ခွဲစိပ်ဖြတ်တောက် ဓာတုဆေးဝါးသောက်

အကယ်၍ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ သားအိမ်ကို ကျော်လွန်ခဲ့ပြီး အနီးအနား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသားမျှင်များအထိ ရောက်သွားခဲ့ပါလျှင် အသက်(၅)နှစ်ထပ်မံရှင်သန်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးမှာ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်း မျှသာရှိပါတော့သည်။ ထိုကင်ဆာကို ခွဲစိပ်ဖြတ်တောက်သောနည်းနှင့် ဓာတုဆေးဝါးများ သုံးစွဲသောနည်းတို့ဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ကုသကြသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



Cervix viewed through speculum with patient in lithotomy position



#ADAM.

ထိတွေ့ရန်ခက်ခဲသော ဦးခေါင်းနှင့်လည်ချောင်း ကင်ဆာ
ရောဂါများကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း တတ်ရောင်ခြည်
ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ မည်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်ပါသနည်း။

မြောက်အိုင်ယာလန်ရှိ သိပ္ပံပညာရှင်များက လူတို့အား ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်
ခြင်း တတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်မလိုသော ကင်ဆာကုသနည်းသစ် တစ်ခုကို
တီထွင်ထားကြောင်းဖြင့် New Scientist မဂ္ဂဇင်းတွင် ရေးသားဖော်ပြထားကြ
ပါသည်။

လျှပ်စစ်နှင့် Ultrasound ပျောက်ကင်းကြောင်း

ယခုနည်းသစ်တွင် လျှပ်စစ်ကွင်းနှင့် Ultrasound တို့ကို
အသုံးပြုပါသည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခန်းတွင် ကြွက်
အကောင် (၅၀)၏ ကင်ဆာကျိတ်များကို ကုသပြီး ဖြစ်ပါ၏။
၎င်းတို့၏ကင်ဆာကျိတ်များ ပျက်စီးသွားပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်
ကင်းသွားကြောင်း တွေ့ရှိရသည် ဟုဆိုပါသည်။

ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှု မကြာမီပြု

ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် တိရစ္ဆာန်များနှင့်သာ စမ်းသပ်ရသေး
သည့် သက်တမ်းနုနယ်လှသော နည်းသစ်ဖြစ်သော်လည်း
၎င်းတီထွင်သူ သိပ္ပံပညာရှင်များက လူများတွင် ဦးခေါင်းနှင့်
လည်ချောင်း ကင်ဆာများကို ကုသရာ၌မကြာမီ အသုံးတည့်မှာ

ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်နေ ကြပါသည်။ လူများနှင့် ဆေးခန်း
စမ်းသပ်မှုကို မကြာမီ စတင်နိုင်ပါလိမ့်မည် ဟုဆိုပါသည်။

နည်းသစ်ပုဒ်အနှစ်သာရ ထိရောက်လှ

နည်းသစ်တွင် လျှပ်စစ်ကွင်းဖြင့် ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့
ပြုလုပ်ထားပြီးသော သွေးဆဲလ်များကို Ultrasound လှိုင်း
အားဖြင့် ပေါက်ကွဲသွားစေရန် ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ Ultra-
sound လှိုင်းအားဖြင့် ဆဲလ်များကို ပေါက်ကွဲ ဖျက်ဆီးစေခြင်း
သည် ဤနည်းသစ်၏ အနှစ်သာရပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဆေးဝါးကုထုံး နည်းသစ်သုံး

ထိတွေ့ရန်ခက်ခဲသော ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာ အစိတ်
အပိုင်းများကို လိုအပ်သော ဆေးဝါးများ ရောက်ရှိသွားရန်
အတွက် ဝေဒနာရှင်၏ သွေးအချို့ကို ပထမဖောက်ယူရပါမည်။
ပြင်ပတွင် ထုတ်ယူထားသော သွေးဆဲလ်များ၏ နံရံများစူးညှို့
သွားစေပြီး လိုအပ်သော ဆေးဝါးကို စုပ်ယူနိုင်ရန် လျှပ်စစ်ကွင်း
ဖြင့် ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို
ဆေးဝါးနှင့် ထိတွေ့စုပ်ယူစေမည် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများ
စုပ်ယူထားပြီးသော သွေးဆဲလ်များကို ဝေဒနာရှင်ထံ ပြန်လည်
ထည့်သွင်းပေးပါမည်။ ထိုသွေးဆဲလ်များသည် ကင်ဆာဆဲလ်
များထံ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဆေးများပြန်ထွက် Ultrasound ရိုက်ချက်

ထိုသို့ရောက်ရှိသွားပြီးသော အခြေအနေတွင် ကင်ဆာ ကျိတ်နေရာသို့ Ultrasound ကိုချိန်၍ ရိုက်သွင်း လိုက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ ဆေးဝါး ဝင်ရောက်နေသော သွေးဆဲလ် များ ပေါက်ကွဲသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးများပြန်ထွက်လာခါ ထိတွေ့ရန် ခက်ခဲသော ကင်ဆာဆဲလ်ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ သွားစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ထိရောက်ရန် ခက်ခဲသော ကင်ဆာဆဲလ်နှင့် ဆေးဝါးတို့ အနီးကပ်ဆုံး တွေ့ထိ ဓာတ်ပြုစေမည်ဖြစ်ရာ ကင်ဆာဆဲလ်များ သေကြေ ပျက်စီးသွား လိမ့်မည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်းစနစ်ဖြင့် ကုသရန်ပမာဏနှင့်သည့် အသည်းကင်ဆာရောဂါအား မည်ကဲ့သို့သောနည်းဖြင့် ကုသနိုင်စေရရှိပါသနည်း။

အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ အသက်ကို ပိုရှည်သန်နိုင်စေအတွက် စင်ကာပူဆေးသုတေသီများက ဆီလီကွန်ဒြပ်စင်ကို အသုံးပြုကုထုံးနည်းသစ်တစ်ရပ်ကို ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုအဆင့် ပြုလုပ်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ရေဒီယို သတ္တိကြွအိုင်ဆိုတုပ် (Radioactive Isotopes) များပါရှိနေသည့် ဆီလီကွန် ကိုဝေဒနာရှင်၏ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသော အသည်းထဲသို့ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးပေး ပြီးအခြေအနေကို လေ့လာကြမည် သဘောဖြစ်ပါ၏။

ကျန်းမာဆဲလ်များ ထိခိုက်သွား

လက်ရှိအသုံးပြုနေကျ ကုထုံးအရ ဆေးဝါးများနှင့် ဓာတ် ရောင်ခြည်ပေး ကုသခြင်းများသည် အသည်းမှ ကင်ဆာ ဆဲလ်များကို သုတ်သင်ပစ်ရန်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာသော အခြားဆဲလ် အများအပြားကိုလည်း သေသွားစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များမှာ အချို့သော အသည်းကင်ဆာ လူနာများအတွက် လိုအပ်သော ဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏ အပြည့်အဝ မပေးဝံ့ကြတော့ပေ။ ထိုလူနာများမှာ ပုံမှန်အတွင်း

ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိနိုင်လောက်သော အင်အားသာမက ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း မပြည့်စုံတော့သည့် အားအင်ချည့်နေပြီဖြစ်သော ဝေဒနာရှင်များလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။

စံပြယာဉ်ရထား တွေ့ရှိထား

စင်ကာပူအထွေထွေဆေးရုံကြီးမှ စမ်းသပ်မှုနှင့်ဆိုင်သော ခွဲစိတ်ကုသမှု ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ Dr. Pierre Chow ၏ အဆိုအရ ယခုတွေ့ရှိချက်သည် အသည်းကင်ဆာရောဂါ ကုသရေး လောကတွင် စံပြယာဉ်ရထားတစ်စင်း တွေ့ရှိထားသည်နှင့် တူနေပါသည်။ ထိုယာဉ်ရထားမှာ သတ်မှတ်သည့် နေရာကို သွားရောက်ပြီး သတ်မှတ်ထားသည့် ကာလတလျှောက် ထိန်းသိမ်းထားသည့် နှုန်းထားဖြင့် ကုသမှုကို ပေးအပ်နိုင်သည့် အနေအထားရှိပါသည်။

ဆီလီကွန်အမှုန်များ ရောက်ရှိသွားမည်

ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်ဆိုတုပ်ပါရှိသော ဆီလီကွန် ခြပ်စင်ကို ညက်ညက်ကြောအောင် အမှုန်ထောင်းပြီး ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသော အသည်းအစိတ်အပိုင်းအရောက် သုတေသီများက ထိုးသွင်းပေးလိုက်ကြပါလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် အသည်းမှတစ်ပါး ခန္ဓာကိုယ်၏

အခြားအစိတ်အပိုင်းများကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိခိုက်မှု မရှိတော့ပါ။ ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်နေသော အသည်း၏ ဆဲလ်များ ကိုသာ တိုက်ရိုက်ရောင်ခြည်သင့်ပြီး သေသွားစေမည်ဖြစ်ပါ၏။ ဆီလီကွန်ခြပ်စင်သည် ရှားပါးပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ပါ။ သဲတွင် အဓိကပါဝင်နေသော ခြပ်စင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ပေါ်အက်ဆစ် အန္တရာယ်မဖြစ်

ဆီလီကွန်အမှုန်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ဆဲလီစစ်အက်ဆစ် (Silicic Acid) အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားပါမည်။ ထိုအက်ဆစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအား အန္တရာယ်မပေးနိုင်ပါ။ ဆီလီကွန်အိုင်ဆိုတုပ်မှ ဓာတ်ရောင်ခြည်မှာမူ ထွက်မြဲထွက်နေမည်သာဖြစ်ပါ၏။

(၂)နှစ်ကြာမျှ လုပ်ဆောင်ရ

ဤကဲ့သို့နည်းကို ရရှိနိုင်ရန် အချိန်(၂)နှစ်တာမျှ ကြိုးစား တီထွင်ခဲ့ကြရပါသည်။ ထိုနည်းသည် အသည်း ကင်ဆာရောဂါကုသရေးတွင် တော်လှန်ရေး တစ်ရပ်သဖွယ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လောလောဆယ် ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုတွင် အန္တရာယ်များသည်ဟု ယူဆ၍ သမားရိုးကျ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးစနစ်ဖြင့် ကုသရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အပယ်ခံ အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအား စတင်စမ်းသပ်ကြမည် ဖြစ်ပါ၏။

အာရှ အာဖရိက အဓိက

အသည်းကင်ဆာရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် အာရှ နှင့်အာဖရိကတွင် အဖြစ်များပါသည်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာ တစ်ဝန်း အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် (၄၀၀၀၀၀)ခန့် တိုးပွား လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံငယ်မှာ ပင် နှစ်စဉ်အသည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူ (၃၀၀)မှ (၄၀၀) အထိ ရှိနေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အသည်းကင်ဆာ ကြောက်စရာ

ယခုအချိန်အထိ အသည်းကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်း အောင် မကုသနိုင်သေးပါ။ အသည်းကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာရှင် များမှာ သမာဓိကျ ကုသနည်းဖြင့် ကုသပေးပြီး နောက် (၆)လမှ (၁၈)လ အထိသာ အသက်ရှင်သန် နေထိုင်ကြရပါသည်ဟု စင်္ကာပူ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့၏ ကွန်ပျူတာကွန်ရက်များမှ ဖော်ပြ ထားပါသည်။

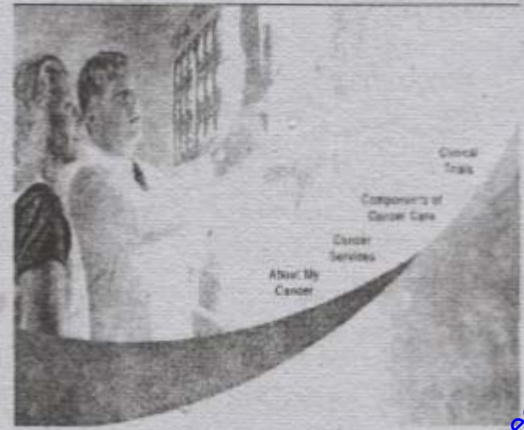
အောင်ပန်းဆင်လျှင် ရှေ့သို့ပင်

ယခုဆေးခန်းအဆင့် စမ်းသပ်နေသော အသည်း ကင်ဆာ ရောဂါကို ဆီလီကွန်အိုင်ဆိုတုပ်များဖြင့် ကုသနည်းသစ်သာ အောင်မြင်သွားပါက အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ များစွာ အကျိုးခံစားရဖွယ်ရှိပါသည်။ ၎င်းအပြင် အခြားသော

ကင်ဆာအမျိုးအစားများကိုလည်း ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ရေး အတွက် နည်းသစ်များဖြင့် စမ်းသပ်သွားနိုင်စရာ ပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။

စုပေါင်းဆောင်ရွက် အောင်မြင်ချက်

စင်္ကာပူအခြေစိုက် pSi Oncology Pte Ltd ကုမ္ပဏီက စင်္ကာပူအထွေထွေ ရောဂါကုဆေးရုံကြီးနှင့် ဖက်စပ်ပြီး ယခု သုတေသနလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း အပြင် Biotech Research Ventures Pte. Ltd ကုမ္ပဏီနှင့် ဇီဝဖြင့် ချေဖျက်နိုင်သော ဆီလီကွန်ဒြပ်စင် ထုတ်လုပ်သည့် pSi Oncology Pte Ltd ကုမ္ပဏီတို့ကလည်း ပူးပေါင်းကူညီ ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



နေရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွား
တတ်သော်လည်း အခြားမည်သည့် ကင်ဆာရောဂါများ
ဖြစ်ပွားမှုမှ အကာအကွယ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

နေရောင်ခြည်များစွာ ထိခိုက်ခံရသည်အခါ ပါရိုလာသည် ဘရမ်းလွန်ရောင်
ခြည်များကြောင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်းကို သိရှိကြခြင်းပါသည်။
သို့သော်နေရောင်ခြည်သည် အချို့ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစားများကို ဖြစ်ပွားလာမှုမှ
တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပုံရကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်
များက Occupational and Environmental Medicine ဂျာနယ်
တွင်ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဝီတာမင် D အရာရောက်သည်

နေရောင်ခြည်ရရှိခြင်းဖြင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း
ဖြစ်ပေါ် လာရသော ဝီတာမင် D မှာ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပွားများ
လာမှုကို နှေးကွေးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်အချို့က၊
ဝီတာမင် D ကို ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရာတွင် အရာ
ရောက်မည့် ဓါတ်ပစ္စည်းအဖြစ် စိတ်ဝင်စား လျက်ရှိကြသည်။
ဝီတာမင် D ကိုနို့များ ထောပတ် ဒိန်ခဲ ငါးကြီးဆီ စသည်တို့မှ

ရယူနိုင်ကြသည်။

နေရောင်ခြည်ထဲ ရောဂါနည်း

သိပ္ပံပညာရှင်များက နေရောင်ခြည်ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ရ
သူအမျိုးသမီးများနှင့် အရိပ်ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ရသူ အမျိုးသမီး
များ၏ ရင်သားကင်ဆာရောဂါနှင့် အူမကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု
လေ့လာသောအခါ နေရောင်ခြည်ထဲတွင် အလုပ်လုပ်သူများတွင်
ဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းနေကြောင်း တွေ့ကြရသည်ဟု Maryland
ပြည်နယ် Bethesda မြို့ရှိ National Cancer Institute မှ
Dr.Michael Freedman က ဆိုပါသည်။

အခြားလေ့လာမှု ထပ်မံပြု

Dr. Freedom နှင့်အဖွဲ့သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု
၏ပြည်နယ် (၂၄)ခုတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရင်သားကင်ဆာ
သားအိမ်ကင်ဆာ အူမကင်ဆာ ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ အရေပြား
ကင်ဆာရောဂါများနှင့် နေရောင်ခြည် ထိခိုက်မှုအနေအထားတို့
ကိုလည်း သုတေသန ပြုခဲ့ကြပါသေးသည်။

ပြည်နယ်များမှာ ကွဲပြားစွာ

တွေ့ရှိချက်အရ နေပူရှိန်ပြင်းသည့် ပြည်နယ်များတွင်
အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းများသည်ကို တွေ့ရှိသော်
လည်း အခြားကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနည်းကို နေသည်

ကိုလည်း တွေ့ရှိရပြန်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါနှင့် အူမကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတို့တွင် လျော့နည်း ပါသည်ဟုဆိုသည်။

သုတေသန ဆက်လုပ်ရမည်

နေရောင်ခြည်နှင့် ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံဆက်သွယ်ပုံကို ယခုထက်ပိုမို အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ရန် ဆက်လက်သုတေသနပြုရန် ကျန်ရှိပါသေးသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



ဘီလပ်ရည် များစွာသောက်သုံးမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အာတမြန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွား စေနိုင်ပါသနည်း။

ဘီလပ်ရည်များများ သောက်သုံးခြင်းသည် အစာဖြိုခိုက်ရာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ထိုကင်ဆာသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်အန္တရာယ် လျှပ်ဖြိုစွာ ကျရောက်စေတတ်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါသည်ဟု အမေရိကန် သုတေသီများ က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြပါသည်။

အစားအသောက်မှ ကင်ဆာဖြစ်ရ

New Orleans တွင် ကျင်းပခဲ့သော အစာအိမ်နှင့်အူဆိုင် ရာ ကင်ဆာပညာရှင်များ အစည်းအဝေးတွင် ၎င်းတို့လေ့လာတွေ့ ရှိရမှု အများအပြားကို တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ အားလုံးခြုံငုံ သုံးသပ်ပါက အစားအသောက်သည် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်အား ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်ပွားနိုင်စေရန် ထိရောက်သည် တွန်းအား ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။

ဘီလပ်ရည်မှ ကင်ဆာရနိုင်

Massachusetts General Hospital မှ Dr. Lee Kaplan က ယခုသုတေသနလုပ်ငန်းသည် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ညီညွတ်သော ထောက်ခံ တင်ပြပေးထားမှုများကို ပိုမိုခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်လာအောင်

လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။ Tata Memorial Hospital ၏ သုတေသနပြုချက်အရ အမေရိကန်ပြည်တွင် လွန်ခဲ့သည့်နှစ် (၅၀)အတွင်း လူတစ်ဦးချင်း ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှု မြင့်မား တိုးတက်လာခြင်းနှင့် အစာပြွန်ဆိုင်ရာကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွား မှုများပြားလာခြင်းမှာ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြေရာပြီ ဖြစ်ပါ၏။

ရာခိုင်နှုန်းပျားစွာ တိုးတက်လာ

သုတေသီများသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီး ဌာန၏ စာရင်းဇယားများမှ တစ်ဆင့် ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှု အနေအထားကို ရယူခဲ့ကြသည်။ တွေ့ရှိချက်တွင် ၁၉၄၆ ခုနှစ်မှာ လူတစ်ဦးချင်း ပျမ်းမျှ ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှုသည် (၁. ၀၈)ဂါလံ သာရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင်မူ လူတစ်ဦးချင်းပျမ်းမျှ ဘီလပ် ရည်သောက်သုံးမှုမှာ (၄၉. ၂)ဂါလံအထိ မြင့်တက်သွားသဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် (၄၅၀)ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်ခဲ့ပါသည်။

အစာပြွန်ကင်ဆာ ခုန်တက်လာ

အထက်ပါကာလတွင် အမေရိကန်လူဖြူများတွင် အစာပြွန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာလည်း (၅၇၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်လာခဲ့ကြောင်း သုတေသီများ တွေ့ရှိခဲ့ ကြရသည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်လူမျိုး (၁၃၉၀၀)ဦး အစာပြွန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါဖြင့် လူပေါင်း (၁၀၀၀၀)

ကွယ်လွန်ခဲ့ရာ အားလုံးနီးပါးပင် သေဆုံးသွားကြခြင်းကို ညွှန်း ဆိုကြောင်းဖြင့် American Cancer Society က ထောက်ပြပါ သည်။ အစာပြွန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု တိုးတက်လာခြင်း မှာ ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှု မြင့်တက်လာခြင်း၏ နောက်မှကပ်ပြီး ပါလာကြောင်း သုတေသီများ တွေ့ရှိကြရသည်။

ဇီဝဖြစ်စဉ် ရှင်းပြလျှင်

အထက်ပါတိုးတက်ခြင်းနှင့် မြင့်တက်ခြင်းတို့မှာ တိုက်ဆိုင် မှုဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုကောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဇီဝဖြစ်စဉ် သုတေသနတစ်ရပ်က တိုက်ဆိုင်မှု မဟုတ်ပါကြောင်း ရှင်းပြစရာ ရှိနေပါသည်။ ဘီလပ်ရည်များတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ဓာတ်ငွေ့ကို ရေတွင် ဖိနှိပ်သွတ်သွင်းထားသဖြင့် ကာဗွန်နစ် အက်ဆစ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ကာဗွန်နစ်အက်ဆစ်ကို သောက်သုံးလိုက် သောအခါ ၎င်းနှင့်ထိတွေ့သော အူနံရံများမှာ ပွလာကြပါသည်။ ထိုသို့ ပွလာခြင်းနှင့်အတူ အစာအိမ်ချဉ်ရည်များ ပုံအောထွက်လာ ပြန်ပါသည်။ ဤသို့ အစာအိမ်ချဉ်ရည်များ ပုံအောထွက်ခြင်း များသည် အစာပြွန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ၎င်းမှာ သုတေသီများ တွေ့ရှိကြရသည့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဂါလံ (၂၀) သတိပြုဖွယ်

ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးတွင် သုတေသီများ လေ့လာချက်အရ

တစ်နှစ်ကို လူတစ်ဦးချင်း ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှု (၂၀)ဂါလံ ထက် ပိုလာပါလျှင် အစာပြွန်ဆိုင်ရာကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုလည်းမြင့် တက်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘီလပ်ရည်သောက်သုံးမှု တတ်နိုင် သမျှ လျော့ချကြရပါလိမ့်မည်။

အစားအစာ သတိပြုပါ

သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Mohandas Mallath က ဘီလပ်ရည်နှင့် အစာပြွန်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါ၏ ဆက်သွယ်မှု ခိုင်ခိုင်မာမာ တွေ့ရှိရပါပြီ။ ထို့ကြောင့် အစားအစာ စားသောက် သည့်ပုံစံများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှုမှာ ထင်ရှားလှပါသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။



သွေးဆုံးခြင်းခါစ အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်းအစားထိုး ပြုလုပ် လိုပါက မည်သည့်အချက်များကို သတိပြုရပါမည်နည်း။

သွေးဆုံးခါစ အမျိုးသမီးများ ပြုလုပ်တတ်သည့် ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံး **Hormone Replacement Therapy (HRT)** မှာ ရှားပါးလှသော သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ တစ်မျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟိုမုန်းအစားထိုး ကုထုံးကို ပြုလုပ်လိုသည့် အမျိုးသမီးများ ဆုံးဖြတ်ချက် မချမှီ ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင် ရေးကို ယခုလေ့လာချက်က ထပ်ဆောင်းတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု ဆွီဒင်သူတေသီများ က **Journal of the National Cancer Institute** ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ကောင်းကျိုးများလည်း ရှိနေဆဲ

သွေးဆုံးခါစ အမျိုးသမီးများအတွက် ဟိုမုန်းအစားထိုး ကုထုံးမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော် လည်း အခြားတစ်ဘက်တွင် ကောင်းကျိုးများ လည်း ရှိနေပါ၏။ ၎င်းတို့မှာ အသားတွင် အနီကွက်များပေါ်ခြင်းမှ သက်သာခြင်းနှင့် သွေး ဆုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် မနှစ်မြို့မှုစွဲရာ ဖြစ်သော အမျိုးသမီးဆိုင်ရာကိစ္စများမှ သက်သာခြင်းပင်

ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အရိုးပွရောဂါမှ လည်းကောင်း နှလုံးရောဂါမှလည်းကောင်း ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် သက်ကြီးပိုင်း စိတ်ချို့ယွင်းရောဂါ (Alzheimer) မှ လည်း ကာကွယ်ကောင်း ကာကွယ်ပေးစရာ ရှိပါသည်။

သက်သာစေလို တစ်ခုပို

Estrogen ဟိုမုန်းတစ်မျိုးတည်းကို အသုံးပြုပါက သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။ Progestin ဟိုမုန်းကိုပါ ပူးတွဲပြီး အသုံးပြုလိုက်ပါက သားအိမ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသွားပါလိမ့် မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးသည် ရင်သား ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းအတွက်လည်း အခွင့်အလမ်း ရှိနေပါသည်။

ရှားပါးကင်ဆာ ဖြစ်လိုလား

Falu ဆေးရုံနှင့် Stockholm မြို့ Karolinska Institute တို့တွင် အလုပ်လုပ်ကြသော Dr.Tomas Riman နှင့် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များက ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ရှားပါးလှသည့် သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါတစ်မျိုးကို တွေ့ရှိကြရ ပြန်သည်။ ၎င်းကင်ဆာမှာ Epithelial Overian Cancer ဟုခေါ်ပြီး

သားအိမ်လမ်းကြောင်းပြွန် အတွင်းပိုင်း နံရံအရေပြား တစ်ရှူး ဆဲလ်အလွှာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရှားပါးသည့် ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။

ရှာဖွေတွေ့ရန် ခက်ခဲပြန်

၎င်းကင်ဆာသည် သားအိမ်ကင်ဆာ (၁၀)မျိုးရှိသည့် အနက် တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကင်ဆာဖြင့် အမေရိကန်သူ (၁၃၉၀၀)ခန့် နှစ်စဉ် အသက်ဆုံးရှုံးနေရပါသည်။ ၎င်းသည် သားအိမ်လမ်းကြောင်း အတွင်းပိုင်းနံရံများတွင် ဖြစ်ပွားသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာကို ကြိုတင်သိရှိရန်နှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ခက်ခဲ လှပါသည်။

ဖြစ်ပွားပိုရန် အားသာပြန်

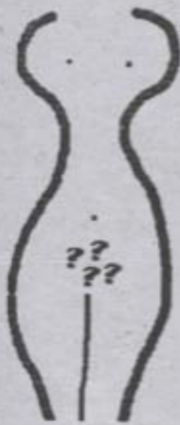
Dr.Riman နှင့် အဖွဲ့၏အဆိုအရ Estrogen ဟိုမုန်းတစ် မျိုးတည်းကိုသော်လည်းကောင်း Progestin ဟိုမုန်းနှင့် ရံဖန်ရံခါ သာလျှင် ပူးတွဲ၍သော်လည်းကောင်း ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးပြု ပါက သားအိမ်ပြွန်အတွင်း နံရံကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အလား အလာ ရှိလာကြောင်းတွေ့ရသည်။ သို့သော် နေ့စဉ် Progestin ဟိုမုန်းနှင့် Estrogen ဟိုမုန်းကိုပူးတွဲ၍ အသုံးပြုပါက ထိုအန္တရာယ် လျော့ပါးသွားပါသည် ဟုဆိုသည်။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီများက အသက် (၅၀)နှစ်မှ (၇၄)နှစ်အကြားရှိ သားအိမ်ပြွန်အတွင်း နံရံကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ (၆၅၅)ဦး ကို ထိုကင်ဆာရောဂါ မရှိသူ (၃၈၉၉)ဦးတို့နှင့် ယှဉ်တွဲလေ့လာ ခဲ့ကြပါသည်။ Estrogen ဟိုမုန်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ဟိုမုန်းအစား ထိုးကုသထုံး ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသူများမှာ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသူ များထက် သားအိမ်ပြွန်အတွင်း နံရံကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် (၄၃)ရာခိုင်နှုန်း သာလွန်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်ဟု တင်ပြ ထားပါကြောင်း။

RISK FACTORS

- 1. Early Menarche
- 2. Late Menopause
- 3. Overweight
- 4. Never had Kids
- 5. Missed periods
- 6. Bladder infections
- 7. Spotting or abnormal vaginal bleeding



FOR UTERINE CANCER



ပညာဘာရည်အချင်း မြင့်မားမှုနှင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ပယ်ကွဲသို့ အဆက်အစပ်ရှိပါသနည်း။

လူဖြူ လူမဲ ယောက်ျား မိန်းမခွဲခြားမှုရှိတဲ့ ပညာတတ်မြောက်မှု မြင့်မားလေ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ နည်းပါးလေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု American Cancer Society ၏ သုတေသနပြုထားသော စာတမ်းတစ်စောင်အရ သိရှိရ ပါသည်။

သုတေသန အခြေပြ

သုတေသီများက ၂၀၀၁ ခုနှစ်အတွင်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြင့်သေဆုံးခဲ့သော အသက်(၂၅)နှစ် မှ (၆၄)နှစ်အတွင်းရှိ အမေရိ ကန်လူမျိုး (၁၃၇၇၀၈)ဦးအား လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် လူဖြူလူမဲပါ ပါဝင်လျက်ရှိပြီး ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ ပါ ခွဲခြားခြင်း မရှိခဲ့ပါ။

ကျောင်းသက် (၁၂)နှစ် အဓိကဖြစ်

၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ လူဖြူ လူမဲ မရွေး ကျားမ မဟူ ပညာတတ်မြောက်မှု မြင့်မားလေ ကင်ဆာဖြင့်သေဆုံးမှု နည်းပါးလေ ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့်ကျောင်းသက် (၁၂)နှစ် သည် နယ်ခြားမှတ်တိုင်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကျောင်းသက် (၁၂)နှစ်ပြည့်အောင် ပညာမသင်ကြားခဲ့သူများ

နှင့်ကျောင်းသက် (၁၂)နှစ် အထက်ရောက်အောင် ပညာ သင်ကြားခဲ့ဖူးသူများအကြား သိသိသာသာ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိ ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အမေရိကန်ကျောင်းသက် (၁၂)နှစ် ဆိုသည်မှာ မြန်မာ (၁၀)တန်း သို့မဟုတ် Grade 11 နှင့် ယေဘုယျ အားဖြင့် ညီမျှမှုရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ပညာမြင့်မား ကင်ဆာလျော့ပါး

ပညာတတ်မြောက်မှု အနည်းပါးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါက ပညာတတ်မြောက်မှု အများဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များ သည် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရန် အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရသည်။ သာမန် လူမဲ့တစ်ယောက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ပညာတတ်မြောက် အမြင့်မားဆုံးဟု ဆိုနိုင်သည့် လူဖြူယောက်ျားတစ် ယောက်အနေဖြင့် ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးရန် အခွင့်အလမ်း (၄၈) ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ရပြီး လူဖြူအမျိုးသမီး တစ်ယောက်အနေဖြင့်မူ (၇၆)ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ပညာအတတ်မြောက် ဆုံးအဆင့်ရှိ လူမဲ့အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အတွက် (၄၃) ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားသည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

ကွဲပြားမှုမှာ အများကြီးပါ

American Cancer Society မှ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ

Elizabelk Ward က ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမှုများတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာအရည်အချင်းအလျောက် ကွဲပြားခြားနား မှုမှာ အလွန်ကြီးမားလှသည်ကို တွေ့ရပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အကြီးအကျယ် ကျဆင်းဖွယ်

၎င်းအပြင် သူမ၏အဆိုအရ အကယ်၍သာ ပညာ အတတ်ဆုံးအဆင့်ရှိ လူများ၏ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရ သည့်နှုန်းမျိုးကိုသာ အမေရိကန်လူမျိုးအားလုံးတွင် ရရှိနိုင်ပါက အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ ကင်ဆာပြဿနာများမှာ အကြီးအကျယ် ကျဆင်းသွားဖွယ်ရှိကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။

လူမှုစီးပွား မြင့်မြင့်မား

ပညာရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး တွဲဖက်လျက်ရှိပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပညာတတ်မြောက်မှု မြင့်မားလေး လူမှုစီးပွား အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေဖြစ်ပါ၏။ လူမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားသည့်အလျောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆေးဝါး ကုသမှုတို့ကို လည်းပိုမိုဆောင်ရွက်နိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်စရာ ကင်ဆာရောဂါ

ယခုသုတေသန တွေ့ရှိချက်ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြင့် သေဆုံးခြင်း အကြောင်းအရာ အများအပြားအား ဖယ်ရှား ကာကွယ်လျှင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ တွေ့ရှိရ ပါသည်ဟုလည်း တင်ပြထားပါကြောင်း။

ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားသွားစေရန် မည်သည့်ပရိုတိုနိုင်းက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ပါသနည်း။

ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဆက်လက်ပြန့်ပွားရန်ဆောင်ရွက်ပေးသော ပရိုတိုနိုင်းတစ်မျိုးကို တွေ့ရှိရကြောင်း အနာဂတ်တွင် ကင်ဆာပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဆေးဝါးသစ်များကို ၎င်းတွေ့ရှိမှုအပေါ် မူတည်၍ တီထွင်လာနိုင်ကြောင်းဖြင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

ပရိုတိုနိုင်း Src ထိန်းချုပ်ရမည်

အတိုကောက်အားဖြင့် Src ဟု သတ်မှတ်ထားသော ပရိုတိုနိုင်း မော်လီကျူးတစ်မျိုးသည် ကင်ဆာအကျိတ်အနီးမှ တစ်ရှူးများကို လျော့လျော့ရဲရဲဖြစ်သွားအောင် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကင်ဆာဆဲလ်များကို အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများထဲသို့ လွတ်ထွက်ပြန့်ပွားသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးနိုင်ပါက ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားသွားခြင်းကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု Glasgow Beatson Institute မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။

ထိန်းချုပ်စနစ် အဓိကဖြစ်

ကင်ဆာဆဲလ်များ ကင်ဆာတစ်ရှူးများ ကင်ဆာကျိတ်များ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မော်လီ

ကျူးအဆင့်ဖြင့် အနှုတ်သိရှိထားသင့်ပါသည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ဆဲလ်များ၏ ဖြစ်ပျက်လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ်သောစနစ်ရှိပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိုထိန်းချုပ်စနစ်ပျက်စီးသည့်နေရာတွင် ဆဲလ်ဖြစ်ပျက်မှုများ ပုံမမှန်ဖြစ်ကုန်ပြီး ပျက်သုန်းရမည့်ဆဲလ်များ မပျက်သုန်းတော့ပဲ မူမမှန်သည့် ဆဲလ်သစ်များအဖြစ် ပြောင်းလဲထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ၎င်းဆဲလ်သစ်များ ပေါင်းစုပြီးမိကြလျှင် ကင်ဆာတစ်ရှူးများ ကင်ဆာကျိတ်များ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

ဖောက်ထွက်လာလျှင် အန္တရာယ်ဝင်

ကင်ဆာကျိတ်များမှ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပရိုတိုနိုင်း Src ကြောင့် လွတ်ထွက်လာပြန်ပါက လူခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာနေသေးသည့် အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပြန့်ပွားသွားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရင်သားကင်ဆာကျိတ်မှ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် အရည်ကြည် အဆစ်အဖုများထဲသို့ ရွေ့လျားသွားပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် အစိုး သို့မဟုတ် အသည်းထဲသို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားသွားပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဒုတိယအဆင့် ကင်ဆာကျိတ်အသစ်များ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ ကျွမ်းကျင်သော်ငြား

ကင်ဆာကျိတ်များ ပထမအဆင့်တွင် ရှိနေစဉ်ကာလတွင် ဖြတ်တောက်ထုတ်ပစ်ရန် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များ

ကျွမ်းကျင်ကြပါသည်။ သို့သော် ကင်ဆာဆဲလ်များ မူလနေရာမှ ဖောက်ထွက်လာပြီး အခြားနေရာများသို့ ကူးစက်သွားပါလျှင် ရောဂါကျွမ်းသွားပြီဖြစ်၍ အခက်အခဲများ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ရများသူများသည် အများအားဖြင့် ထိန်းချုပ်မရနိုင်သဖြင့် ဒုတိယအဆင့်အဖြစ် အခြားနေရာများသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားပြီးဖြစ်သော အခြေအနေဆိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

Src မှာ တရားခံပါ

ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပရိုတိုနိန်း Src တို့ ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို ယခင်က သိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်ကို မသိရှိခဲ့ကြပါ။ ယခုမှသာ ကင်ဆာပြန့်ပွားမှု၏ တရားခံအဖြစ် ၎င်းကို သိရှိကြရခြင်းဖြစ်သည်။ အဲဒီကင်ဆာရောဂါ လေ့လာရာ၌ ပရိုတိုနိန်း Src သည် များစွာတက်ကြွလာပြီး ကင်ဆာကျိတ်အနီးရှိမှ မော်လီကျူး အချင်းချင်း ပူးတွဲထားစေသော E-Cadherin မော်လီကျူးကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ တစ်ရှူးသည် ရော့ရဲရဲဖြစ်သွားပြီး အတွင်းမှ ကင်ဆာဆဲလ်များ အခြားနေရာများသို့ ပြန့်ပွားသွားရသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

HEALTH IS REAL WEALTH.

ရောဂါရှာဖွေရေးအတွက် CT Scans များ အသုံးပြုခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားသွားစေနိုင်ပါသလား။

ကင်ဆာအကျိတ်အပုကို စောနိုင်သမျှ စောစီးစွာရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန်အတွက် သန္တာကျိတ်တစ်ခုလုံးကို X ရောင်ခြည်များဖြင့် ငွေ့ကုန်ခံပြီး စစ်ဆေးကြည့်ရှုကြသူများမှာ မိမိတို့ကျိတ်တိုင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်တက်စေရန် ငွေ့ပေးဝယ်ယူသလို ဖြစ်နိုင်ကြောင်းဖြင့် အငယ်ကုန်ဆရာဝန်များက Radiology ဂရုနယ်တွင် သတိပေးရေးသား ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

လက္ခဏာမပေါ်ခင် သိလိုချင်

ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်မီ ကင်ဆာရောဂါကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ထိုသို့ခါတ်ရောင်ခြည် အများအပြား အသုံးပြုစစ်ဆေးခြင်းကို ဈေးကွက်သို့တင်ပို့ ရောင်းချလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့စစ်ဆေးခြင်းကြောင့် ရရှိသောခါတ်ရောင်ခြည်သင့်မှုများက ကာယကံရှင်ကို ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေရန် အကြောင်းဖန်လာနိုင်ပြန်ပါသည်။

CT Scan ဆိုရာတွင်

CT စစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ Computed Tomography နည်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းကို အတိုကောက်ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းနည်းတွင် X ရောင်ခြည်ကို အများအပြား အသုံးပြုရ

ပါသည်။ ကွန်ပျူတာဖြင့် ထိန်းချုပ်မှုရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား ရှုခေါင့် အမျိုးမျိုးမှ X ရောင်ခြည်ဖြင့် စစ်ဆေးပြီး အဆင့်မြင့်ပုံရိပ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် ၎င်းနည်းသည် ယခင်အပြားလိုက် ရိုက်ယူသော X ရောင်ခြည်ပုံရိပ်ထက် များစွာသာလွန် ကောင်းမွန်သော ပုံရိပ်များ ရရှိပါသည်။

MRI Scan မှာ ရောင်ခြည်မပါ

CT scan သည် သံလိုက်သုံးပုံတင် ပုံရိပ်ဖော်နည်း (Magnetic Resonance Imaging) MRI scan နှင့် မတူညီပါ။ MRI scan မှာ သံလိုက်လှိုင်းများကိုသာ အသုံးပြုထားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ဓါတ်ရောင်ခြည်သင့်စေမှု မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် MRI scan ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားလာမှု မရှိပါ။

အတော်များများ ထိခိုက်သွား

ယခုစာတမ်းရေးသားသူ သုတေသီများမှာ နယူး ယောက်မြို့ရှိ Columbia တက္ကသိုလ်မှ Radiation Oncologist ဖြစ်သူ David Brenner နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ကြ ပါသည်။ ၎င်းတို့ ၎င်းအဆိုအရ CT scan အတွက် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး X ရောင်ခြည်သင့်သွားခြင်းမှာ အတော်ပင် များပြားလှသော ရောင်ခြည် ထိခိုက်ခံရမှု ဖြစ်နေပါသည်။

F-12

အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် အနေအထားမျိုးဟုပင် ဆိုရပါလိမ့်မည်။

ဟီရိုရှီးမားပမာ ဆိုးဝါးစွာ

CT scan ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး ဓါတ်ရောင် ခြည်ခံရမှုမှာ ဟီရိုရှီးမားနှင့် နဂါးစကီမြို့များ အနှံ့မြူးပုံးဒဏ်ခံရ ပြီးနောက် သက်ရှင်ကျန်ရစ်နေခဲ့သူအချို့တွင် ရရှိထားခဲ့သော ဓါတ်ရောင်ခြည်သင့်ခံမှု ပမာဏနှင့်ပင် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသည်ဟု Brenner က တင်ပြထားပါသည်။ အနှံ့မြူးပုံးဒဏ်ခံရပြီးနောက် သက်ရှင်ကျန်ရစ်နေခဲ့သူများတွင် ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ် မြင့်မားနေသည့် အထောက်အထားများရှိပြီး ဖြစ်ပါ၏။

များများထိခိုက်ခဲ့သူတွေ မဟုတ်ပေ

သုတေသီများက အနှံ့မြူးပုံးဒဏ်ခံရပြီးနောက် သက်ရှင် ကျန်ရစ်နေသူများထဲမှ ဓါတ်ရောင်ခြည်ပမာဏ နည်းနည်းပါးပါး သာ ခံစားခဲ့ရသူများကို လေ့လာပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဓါတ်ရောင်ခြည် ပမာဏများများစားစား အသင့်ခံခဲ့ရသူများကို မူ ထည့်သွင်းလေ့လာမှုမပြုပါ။

အဆတစ်ရာ သာလွန်ပါသည်

CT scan ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ တစ်ကြိမ်မျှ ဓါတ်ရောင်ခြည် ထိခိုက်ခံရမှုမှာ အနှံ့မြူးပုံးဒဏ်ခံရပြီး သက်ရှင် ကျန်ရစ်နေသူအချို့ ရရှိခဲ့သော ဓါတ်ရောင်ခြည် ထိခိုက်ခံရမှုထက် အနည်းငယ်မျှသာ လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး Mammogram ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းကြောင့်ခံရသည့် ဓါတ်ရောင်ခြည်သင့်မှု ပမာဏထက် အဆတစ်ရာသာ ဝှံ့နိမ့် ရှိသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

ကင်ဆာရောဂါ ကုသခြင်းတွင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိရေး အနှစ်မြင်ကွင်း ရရှိရန် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ သနည်း။

ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင် တစ်ဝက်ခန့် မှာ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသ နေရသည်။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ပေးသွင်းရာ၌ တီတီကျူကျစ်စရန်နှင့် ရောင်ခြည်အနည်း ခုံးကို အထိရောက်ဆုံးအသုံးပြုနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကောင်းမွန် ကျန်းမာနေသော ဆဲလ်များ တစ်ရှူးများကို ဓာတ်ရောင်ခြည် မထိရန် လိုပါသည်။ ထိုလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွမ်းရန် ပြိတီသျှုသုတေသီများက အသေးစိတ် အနှစ် ဖော်ပေးထားသော မြင်ကွင်းသစ်ကို တည်ထွင်လာကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကင်ဆာရော ဂါကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသရာတွင် မလိုလားအပ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်ဟု Mount Vermon Hospital မှ Dr. Peter Hoskin ကဆိုပါသည်။

CT နှင့် MRI ပူးပေါင်းပေးနိုင်

ယခုနည်းသစ်မှာ တွက်ချက်မှုသုံးရောင်ခြည်ဖြင့် စစ်ဆေး နည်း (Computed Tomography) (CT) နှင့် သံလိုက်စက်ကွင်း အားသုံးပုံရိပ်ဖော်နည်း (Magnetic Resonance Imaging) (MRI) တို့ကို ဆက်စပ်ပေးသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ (CT) သည်ကင်ဆာရောဂါရှိသောနေရာကို ညွှန်ပြနိုင်ပြီး (MRI) သည် ထိုနေရာကို သီးသန့် အနှစ်ပုံကြီးချဲ့ မြင်ကွင်းသစ်ကို ထုတ်ပေး ပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုတိကျ ထိရောက်ရ

ဆရာဝန်များအနေနှင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို အနှစ်မြင် မြင်တွေ့လာနိုင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဓါတ်ရောင်ခြည် လိုအပ်ချက် ပမာဏကို ပိုမိုတိကျစွာ တွက်ချက်နိုင်ခြင်းနှင့် ရောင်ခြည်လမ်းကြောင်းကို ချိန်ဆရာ၌လည်း ပိုမိုထိရောက်မည် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ယခုအခါတွင် ဤနည်းကို ဆီးကျိတ် ကင်ဆာရောဂါ ကုသရာ၌ အသုံးပြုနေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဦးခေါင်းလည်ချောင်းနှင့် တင်ပဆုံတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါ များကိုလည်း ကုသရာ၌လည်း အသုံးပြုမှာဖြစ်သည်။ Dr. Hoskin ၏ ပြောကြားချက်အရ (MRI) က ပုံရိပ်အသေးစိတ် အနှစ်ပုံ ဖော်ပေးနိုင်သော အခြားကင်ဆာရောဂါများကို ကုသရာတွင် လည်း သုံးနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အားထားလောက်ဖွယ် နည်းလမ်းတစ်သွယ်

ကင်ဆာ၏ ပမာဏပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တည်နေရာ အတိ အကျကို အနှစ်ပုံဖော်ပြထားသော ပုံရိပ်ဖြင့် ကင်ဆာကုသနည်း သည် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ လေ့လာမှု တိုးတက်လာရာတွင်လည်း အကျိုးဝင်နေပြီး လူသားများအတွက် အားထားလောက်သော နည်းသစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟုသိရှိရပါကြောင်း။



ခါတ်ရောင်ခြည်များဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင် ဂါမာရောင်ခြည် အီလက်ထရွန်ရောင်ခြည်နှင့် X ရောင်ခြည်များကို အသုံးပြုခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရောင်ခြည်ရှိပါသလား။

တရုတ်သိပ္ပံပညာရှင်များက ခါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင် ပိုမိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုရန် ကြိုးပမ်းလေ့လာသော ခါတ်ဖို/ခါတ်မ ရောင်ခြည်အမှုန်ကြီးများ ထုတ်လွှတ်နိုင်သည့် စက်တစ်ခုကို တည်ဆောက်နေကြပြီဖြစ်ကြောင်း တရုတ်နယူကလိယာ ဝူပေဒေ ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးက Xinhua သတင်းဌာနသို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာ အသေအချာပါ

ထိုနယူကလိယာ ရူပဗေဒပညာရှင်ကြီးမှာ တရုတ်ပြည် သိပ္ပံပညာရှင်များအဖွဲ့ Chinese Academy of Sciences (CAS) အဖွဲ့ဝင် Dr. Zhan Wenlong ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးမားလေးလံသော ရောင်ခြည်မှုန်ကြီးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်များသည် ကင်ဆာဆဲလ်များကိုသာ ရွေးချယ်သတ်ဖြတ်ပြီး ကျန်းမာနေသော ဆဲလ်များကို ချန်လှပ်ထားရန်အတွက် အကောင်းမွန်ဆုံး အနေအထားမှာ ရှိပါသည်ဟု ၎င်းကထုတ်ဖော် ပြောဆိုထားပါသည်။ သူသည်တရုတ်ပြည် Langhou မြို့ရှိ Heavy Ion Research Facility (HIRFL) မှ ထုတ်ယူရရှိသည့် ကြီးမားလေးလံ

သော ခါတ်ဖို/ခါတ်မ ရောင်ခြည်အမှုန်ကြီးများကို သုတေသနပြုရာတွင် အသုံးပြုလျက်ရှိပါသည်။

ခွင်ပြုပိန်များ လျှောက်၍ထား

Dr. Zhan က ဆက်လက်ပြောကြားရာတွင် မိမိတို့သည် ကြီးမားလေးလံသည့် ရောင်ခြည်အမှုန်ကြီးများကို ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်များအား ကုသရာတွင် အောင်မြင်မှုများရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါကြောင်း ဆေးခန်းအဆင့် ပေါ်ပေါက်လာစရာရှိပြီး ဂျပန်နိုင်ငံကမူ ထိုသို့သော ရောင်ခြည်မှုန်ကြီးများ ထုတ်လုပ်မည့် စက်ကြီးပေါင်း (၆၀) အထိ တည်ဆောက်ရန် စိုင်းပြင်းလျက်ရှိနေပါသည်။

ဖြေရှင်းကြရန် ပြဿနာကျန်

ကြီးမားလေးလံသော ခါတ်ဖို/ခါတ်မ ရောင်ခြည်အမှုန်ကြီးများဖြင့် ကင်ဆာကုသရေးသည် အလွန်ထိရောက်ပြီး စိတ်ချရသော်လည်း အချို့သော အခြေခံနည်းပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာများအချို့မှာ ဖြေရှင်းပေးရန် ကျန်နေဆဲပင်ရှိသေးသည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။



ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ဆဲလ်များကိုသာ ရွေးချယ် သုတ်သင်ပေးမည့် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းကို ရရှိလာနိုင်စေရန် ရှိပါသလား။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိ သော ပရိုတင်းတစ်မျိုး၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံနှင့် စူညီအောင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ဆေးဝါးတစ်မျိုးကို ငြိတ်သျှင်ပုံပညာရှင်များက ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် စမ်းသပ်ထုတ်ဖော်နေကြောင်း ဆေးပညာနိုးနှောဖလှယ်ပွဲ တစ်ခုတွင် ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

နည်းပညာအမှာ အသစ်ပါ

ယခုစမ်းသပ်ရှာဖွေနေသော ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးနည်းပညာမှာ ယခင်အခါများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားပြီး အသစ်အဆန်းတစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဓာတုကုထုံး (Chemotherapy) မှာကဲ့သို့ ရောဂါရှိနေသော ဆဲလ်များနှင့် ရောဂါမရှိသော ဆဲလ်များကိုပါ ရောနှောသတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါရှိနေသော ဆဲလ်များတို့သာ ရွေးချယ်ဖျက်ဆီးပစ်မည့်နည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ပရိုတိန်း Geminin အတုယူချင်

သုတေသီပညာရှင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ Univer-

sity of Aberdeen မှ ပါမောက္ခ Julian Blow က ပရိုတိန်း Geminin ၏ ဂုဏ်သတ္တိမျိုးကို အတုယူပြီး ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားပါကြောင်း ၎င်းပရိုတိန်းမှာ ဆဲလ်များပွားများရန်အတွက် လိုအပ်သော ဆဲလ်ပြိုကွဲခြင်းကိစ္စတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သည့် ပရိုတိန်း ဖြစ်ပါကြောင်းဖြင့် ဆေးပညာနိုးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် တင်ပြသွားခဲ့ပါသည်။

ဆဲလ်ပွားများရာ အရေးပါ

ဆဲလ်များပွားများစေရန်အတွက် ဆဲလ်ပြိုကွဲရာတွင် ဆဲလ်၏ DNA ပုံတူကူးရာ၌ Geminin ပရိုတိန်းက ထိန်းချုပ်နိုင်မှုရှိပါသည်။ အကယ်၍ Geminin ပရိုတိန်း အများအပြား ရှိနေပါက ကင်ဆာရောဂါရှိနေသော ဆဲလ်များ မပွားများနိုင်တော့သည်သာမက သေဆုံးသွားကြောင်းလည်း တွေ့ရပါသည်။ ကျန်းမာသောဆဲလ်များကိုမူ ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ဘေးမှ အကာအကွယ်ပေးထားပုံရ ပါသည်ဟုဆိုသည်။

ယခင်အခါ မသုံးခဲ့ပါ

ဤဖြစ်စဉ်ကို ယခင်အခါက ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အသုံးမပြုခဲ့ဘူးပါ။ ယခုမှသာ ၎င်းကို အသုံးပြုမှုဖြစ်သဖြင့် လုံးဝသစ်ဆန်းသော ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲခန်းများ စမ်းသပ်ရာ

ပါမောက္ခ Dr. Blow နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အရိုးနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာဆဲလ်များနှင့် ပမာဏ အားဖြင့် အများအပြား အနေအထားရှိသော Geminin ပရိုတိန်း များအား ထိတွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ကြသည်။ တွေ့ရှိချက် အရ ကင်ဆာရောဂါ ရှိနေသော ဆဲလ်များသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေသွားကြသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် သေဆုံးသွားကြသည်။ ကျန်းမာနေသော ဆဲလ်များနှင့် အလားတူစမ်းကြည့်ရာတွင်မူ ဆဲလ်များပြိုကွဲမှု ရပ်တန့်သွားကြသော်လည်း ဆဲလ်များ သေဆုံး သွားကြောင်း မတွေ့ကြရပါ။

မော်လီကျူးပမာဏ ကြီးမားလှ

သို့သော် Geminin ပရိုတိန်းမော်လီကျူး၏ အရွယ်အစား ပမာဏမှာ လွန်စွာကြီးမားလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာ ဆေးဝါးအဖြစ် တိုက်ရိုက်ထည့်သွားပေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ Geminin ၏ ဂုဏ်သတ္တိမျိုးရှိသော ဓါတ်ပြုအုပ်စုများပါရှိသည့် အခြား ဓာတုဗေဒ ခြပ်ပေါင်းများကို ပို၍ ပမာဏသေးငယ်သော မော်လီကျူး အရွယ်အစားဖြင့် ရယူနိုင်ရန် သုတေသီများက ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် ဖန်တီးလျက်ရှိကြပါ၏။ ရရှိပါက ထိုခြပ်ပေါင်းများကို ကင်ဆာ ကုသသော ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးခြားဆေးဝါး ရရှိသွားအံ့

သုတေသီများ ဖန်တီးလျက်ရှိသော အထက်ပါ ဓာတု ဗေဒ ခြပ်ပေါင်းသစ်ကို တွေ့ရှိပါက ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးတွင် ထူးခြားသောဆေးဝါးသစ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါ၏။ ၎င်း ဆေးဝါးသစ် သည် ယခုအသုံးပြုဆဲ ကင်ဆာဆေးဝါးများကဲ့သို့ မဟုတ်မူဘဲ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနေသော ဆဲလ်များကိုသာ ရွေးချယ် သုတ်သင် ပေးမည့် အစွမ်းထက် ဓါတုဆေးဝါး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု တင်ပြ ထားပါကြောင်း။



အနာဂတ်ကာလတွင် ဇီဝနည်းပညာဖြင့် မြေမြင်
စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများကိုစားသုံးပေး
ရုံမျှဖြင့် ကင်ဆာရောဂါများအား ကာကွယ် တိုက်ဖျက်
သွားနိုင်ခြေရှိပါသလား။

အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဟု ဆိုထားသော မြန်မာ့ဆီရိုးစကား
ကို ပိုမိုပြင်လာစေမည့် ရောဂါတိုက်ဖျက်ပေးရန် ပြုပြင်ထားသော သီးနှံများ အနာဂတ်
တွင်း တွင်ကျယ်လာစရာ ရှိနေပါသည်။ ထိုသို့ပြုပြင်ပေးနိုင်မည့် ပညာရပ်မှာ ဇီဝနည်း
ပညာ (Biotechnology) ပင်ဖြစ်ပါသည်။ မေထုံမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ
များကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း တိုက်ဖျက်နိုင်မည့်
ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ငှက်ပျောသီးများကို တီထွင်ကြံဆနေရာတွင် ထိပ်တန်းမှ အောင်
မြင်ပျားရရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း အမေရိကန် Council of Biotechnology
Information ၏ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တစ်ခုအရ သိရှိရပါသည်။

အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနေ

ခါတ်တိုးကာပစ္စည်း (Antioxidant) များ ပိုမိုပါဝင်ပြီး
ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်ဟု
ယူဆရသော ခရမ်းချဉ်သီးမျိုးကို တီထွင်ဆောင်ရွက်နေသော
အစီအစဉ် တစ်ရပ်မှာ ဇီဝနည်းပညာဖြင့် အစားအစာ တိုးတက်
ဖြစ်ထွန်းမှုဖြစ်စဉ်တွင် ၂၀၀၂ ခုနှစ်၌ ထိပ်ဆုံးမှာ ရောက်ရှိခဲ့
ပါသည်ဟု အမေရိကန် (၁၀၀၀) ကို မေးမြန်း စုံစမ်းရာမှ (၃)ပုံ
(၂)ပုံက ဖြေဆိုခဲ့ကြပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဇီဝနည်းပညာဖြင့်



ကင်ဆာတိုက်ဖျက်မည့် ခရမ်းချဉ်သီး အမျိုးအစားကို ဖန်တီး
နေကြပြီမှာ ထင်ရှားလျှက်ရှိပါသည်။ အောင်မြင်မှု ရရှိမည်မှာ
လည်း သေချာသလောက်ရှိပါ၏။ အကယ်၍ အောင်မြင်မှုသာ
ရရှိပါက လူသားများအတွက် အကြီးအကျယ် အကျိုးရှိမည့်
ဖန်တီးမှု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော ခရမ်းချဉ်သီးများကို
စားသောက်ရုံမျှဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်
နိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

မရနိုင်သေးပါ ဈေးကွက်မှာ

ထိုကဲ့သို့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ဈေးကွက်မှာ မရနိုင်သေးပါ။
သို့သော်လည်း မျိုးဗီဇပြုပြင်ပြီး စိုက်ပျိုးစမ်းသပ်နေသည့် အပင်
ငယ်များ အများအပြား အမျိုးမျိုး အစားစားထဲတွင် ထိုသို့သော
ခရမ်းချဉ်သီးပင်များ ပါရှိနေပြီး အားရစရာကောင်းသည့် အနေ
အထားတွင်ရှိပါသည်။ သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
ဖြစ်စဉ်ထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်မည့် ခရမ်းချဉ်သီး
အမျိုးအစားမှာ ထိပ်တန်းမှ နေရာရလျက်ရှိပါသည်။

ထိပ်တန်းနေရာမှာ သူတို့လည်းပါ

အစားအစာ ဇီဝနည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင်
ထိပ်တန်းသို့ ရောက်နေသော အခြားသောသီးနှံများမှာ အလူး
နှင့် ငှက်ပျောသီးများဖြစ်ကြပါသည်။ အားလူးမှာ သီးနှံဖျက်

ဗိုင်းရပ်များကို အထူးခံနိုင်ရည်ရှိမည့် အာလူးအမျိုးအစားသစ် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အရသာပိုမိုကောင်းမွန်မှုလည်း ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ငှက်ပျောသီးတစ်မျိုး နှင့်အာလူးတစ်မျိုးမှာ မေထုံမှု ကြောင့် ရရှိလာမည့် ရောဂါအရပ်ရပ်ကို ကုစားမည့် ဆေးဝါး တစ်မျိုးပါရှိနေရန်လည်း တီထွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုသို့သော ငှက်ပျောသီးနှင့် အာလူးများစားသုံးခြင်းဖြင့် ကာလသားရောဂါမှ HIV/AIDS ရောဂါအထိ ကာကွယ် ပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအပြင် ထိုငှက်ပျောသီးနှင့် အာလူး များသည် ပိုမိုတာရှည် အထားခံလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး စိုက်ပျိုးရာတွင် လည်း အလွန်ဆိုးဝါးသော ရာသီဥတုအခြေအနေ၌ပင် စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်သွားနိုင်မည်လည်း ဖြစ်ပါ၏။



တိုးတက်မှုမှာ လမ်းကြောင်းသစ်ပါ

ယခုကဲ့သို့ ဆေးဝါးများ အထူးပါရှိမည့် အစွမ်းထက် သီးနှံများ တီထွင်ထုတ်လုပ်မှု သုတေသနလုပ်ငန်းမှာ မူလဇီဝနည်း ပညာဦးတည်ချက်မှ လမ်းကြောင်းအသစ် ခွဲထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ဇီဝနည်းပညာ၏ မူလ ဦးတည်ချက်မှာ ပိုးမွှားဒဏ်ခံနိုင်ရေး ပေါင်းမြက်ဒဏ် ကာကွယ်ရေး စသည်များ သာဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါကြောင်း။

PREVENTION IS BETTER THAN CURE.