

## កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់របស់លោកអ្នកក្នុងការកើតជំងឺមហារីក

### មហារីកអាចប៉ះពាល់ចំពោះលោកអ្នក

មនុស្សជាច្រើនគិតថា ជំងឺមហារីកគឺជាជំងឺដែលកើតឡើងតែចំពោះជនជំទៃ។ ជាការសំខាន់ចាំបាច់ដែលត្រូវយល់ថា ជំងឺមហារីកក៏ប៉ះពាល់ដល់លោកអ្នកផងដែរ។

ជាង១ភាគ៣នៃមរណភាពដោយសារជំងឺមហារីកនៅប្រទេសអូស្ត្រាលី អាចត្រូវគេទប់ស្កាត់បាន។

ការផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលលោកអ្នករស់នៅអាចជួយកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីក។ ក្រដាសព័ត៌មានពិតនេះ បង្ហាញលោកអ្នកនូវរបៀបកាត់បន្ថយឱកាសនេះ។

### របៀបកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់របស់លោកអ្នកក្នុងការកើតជំងឺមហារីក

- ត្រូវទៅធ្វើតេស្តទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានរកមើលជំងឺមហារីក
- ធ្វើការឆែកពិនិត្យនូវការប្រែប្រួលនានាដែលមិនធម្មតា
- រក្សាទម្ងន់ក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អ
- ដាក់កម្រិតលើការទទួលទានសុរា
- ញ៉ាំអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ
- ត្រូវធ្វើសកម្មភាពបញ្ចេញកម្លាំងកាយ
- ចៀសវាងការត្រូវកម្តៅថ្ងៃច្រើនហួស
- ឈប់ជក់បារី

### ធ្វើតេស្តឲ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានរកជំងឺមហារីក

សម្រាប់ប្រភេទជំងឺមហារីកភាគច្រើន ការរកឃើញជំងឺនេះបានទាន់ពេលវេលា មានន័យថា ការព្យាបាលមានឱកាសច្រើននឹងទទួលបានជោគជ័យ។

**ការធ្វើតេស្តតាមដាន** អាចជួយលោកអ្នករកឃើញជំងឺមហារីកទាន់ពេលវេលា។ យើងខ្ញុំសូមជំរុញលើកទឹកចិត្ត និងផ្តល់អនុសាសន៍ដូចខាងក្រោម៖

- សម្រាប់មនុស្សប្រុស និងស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៥០ឆ្នាំ ត្រូវធ្វើតេស្តរកឈាមក្នុងលាមក (FOBT) រៀងរាល់ពេល២ឆ្នាំម្តងដើម្បីតាមដានរកសញ្ញានៃជំងឺមហារីកពោះវៀន។
- សម្រាប់មនុស្សស្រីអាយុពី៥០ទៅ៦៤ឆ្នាំ ត្រូវទៅថតឆ្លុះដោះរៀងរាល់ពេល២ឆ្នាំម្តង ដើម្បីតាមដានរកជំងឺមហារីកដោះ។
- សម្រាប់ស្ត្រីអាយុពី១៨ ទៅ៧០ឆ្នាំ ត្រូវធ្វើតេស្តស្បូន (Pap test) រាល់ពេល២ឆ្នាំម្តងដើម្បីតាមដានឲ្យបានទាន់ពេលវេលានូវការប្រែប្រួលណាមួយ ដែលអាចនាំទៅកើតជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន។

នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មិនមានកម្មវិធីណាសម្រាប់ធ្វើតេស្តតាមដានរកជំងឺមហារីកប្រូស្តាតនៅឡើយទេ។ សម្រាប់មនុស្សប្រុសដែលមានកង្វល់អំពីជំងឺមហារីកប្រូស្តាត អាចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួនបានអំពីការធ្វើតេស្តនានាដែលគេមានសព្វថ្ងៃនេះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលមើលវិបសាយថ្មី [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au) ។

**ឆែករកមើលការប្រែប្រួលមិនប្រក្រតី**

ជាការសំខាន់ដែលលោកអ្នកត្រូវដឹងនូវអ្វីដែលធម្មតាសម្រាប់លោកអ្នក។ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញមានការប្រែប្រួលមិនធម្មតាណាមួយ ឬក៏មានកង្វល់ផ្សេងៗ។

ឆែករកមើល៖

- ដុំពក ឬក៏ការឈឺចាប់ណាដែលមិនសះស្បើយ
- ការក្អក ឬក៏សំឡេងស្អកៗ ដែលមិនបាត់
- ការស្រកទម្ងន់ដែលលោកអ្នកមិនដឹងនូវមូលហេតុ
- ប្រជ្រុយ ឬក៏អ្វីនៅលើស្បែកដែលផ្លាស់ប្តូររាងរៅ, ទំហំ ឬក៏ពណ៌របស់វា
- ការប្រែប្រួលនៃទម្លាប់បន្លាបង់ ឬក៏មានឈាមនៅក្នុងលាមក។

សញ្ញាទាំងនេះ មិនមែនសុទ្ធតែមានន័យថា លោកអ្នកមានជំងឺមហារីកនោះទេ ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ចាំបាច់ដែលលោកអ្នកត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យជំនាញតាមដានពិនិត្យសញ្ញាទាំងនេះ។ សម្រាប់បណ្តាជនដែលមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលធ្លាប់មានជំងឺមហារីកគួរតែទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួន អំពីការប្រឈមមុខរបស់ពួកគេទៅនឹងជំងឺមហារីក។

**ការចាក់ថ្នាំបង្ការ**

បន្ថែមលើសការធ្វើតេស្តស្បូនទៀងទាត់ ស្ត្រីវ័យក្មេងនិងវ័យចំណាស់ អាចជួយទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនបាន តាមរយៈការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺមហារីកមាត់ស្បូននេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលវិបសាយថ្មី [cervicalcancervaccine.org.au](http://cervicalcancervaccine.org.au) ។

**រក្សាទម្ងន់ដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ**

ការស្រាវជ្រាវរបស់អង្គការ Cancer Council (ក្រុមប្រឹក្សាជំងឺមហារីក) បង្ហាញឲ្យឃើញថា នៅពេលដែលទំហំចង្កេះរបស់លោកអ្នកមានប្រវែងលើសពី១០០សង់ទីម៉ែត្រសម្រាប់បុរស និង៨៥សង់ទីម៉ែត្រសម្រាប់ស្ត្រី ឱកាសនៃការកើតប្រភេទជំងឺមហារីកមួយចំនួនមានកម្រិតខ្ពស់ជាងធម្មតា។ មហារីកទាំងនោះ រួមមានមហារីកដោះ, មហារីកពោះវៀន និងមហារីកបំពង់អាហារ។

ការរក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ គឺអំពីការរក្សាឲ្យបាននូវភាពថ្លឹងថ្លែងរវាងអ្វីដែលលោកអ្នកពិសា និងចំនួននៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលលោកអ្នកធ្វើ។

**ឱវាទល្អៗ**

- កាត់បន្ថយនូវចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងជាតិស្ករខ្ពស់។
- ដាក់កំណត់ទៅលើ ឬក៏ចៀសវាងភេសជ្ជៈ, ទឹកផ្លែឈើណាដែលមានជាតិស្ករច្រើន និងស្រា។
- សម្រាប់មនុស្សចាស់ សូមពិសានូវទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោដែលមិនមានជាតិខ្លាញ់ ឬត្រូវគេកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់។
- ត្រូវទទួលបានបន្លែឲ្យបានកាន់តែច្រើន។
- សូមជ្រើសរើសពិសាជាតិសាច់ដែលមិនសូវមានខ្លាញ់។

- សូមកុំដាក់អាហារក្នុងធានរបស់អ្នកច្រើនពេក។

**ដាក់កំណត់លើការជក់បារី**

សូម្បីតែការទទួលបានសុវត្ថិភាពកម្រិតមធ្យមក៏ធ្វើឲ្យឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកមួយចំនួនកាន់តែមានកម្រិតខ្ពស់ជាងមុនផងដែរ ដូចជាមហារីកមាត់, មហារីកដើមក, មហារីកបំពង់សំឡេង, មហារីកបំពង់អាហារ, មហារីកថ្លើម, មហារីកដោះ និងមហារីកពោះវៀន។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី បញ្ហានៃការទទួលបានសុវត្ថិភាពជាប់ទាក់ទងនឹងករណីកើតជំងឺមហារីកជាង៥ពាន់ករណី។ ក្នុងនោះរួមមានម្នាក់ក្នុង៥នាក់មានជំងឺមហារីកដោះ។

ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកឲ្យនៅក្នុងកម្រិតទាប សូមមេត្តាដាក់កំណត់ទៅលើការទទួលបានសុវត្ថិភាព។ ដើម្បីឲ្យកាន់តែប្រសើរជាងនេះទៀត សូមជៀសវាងសុវត្ថិភាពខ្ពស់ក៏បាន។ តែប្រសិនបើលោកអ្នកសម្រេចចិត្តទទួលបានសុវត្ថិភាពយើងខ្ញុំសូមផ្តល់អនុសាសន៍ដូចខាងក្រោម៖

- ក្នុងមួយថ្ងៃ សូមកុំពិសាលើសពី២កែវស្តង់ដារ
- នៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ សូមកុំទទួលបានសុវត្ថិភាពតិចក៏១ ឬ២ថ្ងៃដែរ។

មួយកែវស្តង់ដារគឺស្មើនឹង៖

- ស្រាបៀរចំណុះ ២៨៥មីលីលីត្រ (ស្រាបៀរមួយកែវ)
- ស្រាក្រហមចំណុះ១០០មីលីលីត្រ (ស្រាក្រហមមួយកែវតូច)
- ស្រាខ្លាំងចំណុះ៣០មីលីលីត្រ (ដែលគិតក្នុងរង្វាស់មួយកូនកែវតូចនៃស្រាខ្លាំង)។

ជាតិសុវត្ថិភាពនៃការពារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកប្រភេទណាមួយឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកសម្រេចចិត្តទទួលបានសុវត្ថិភាព សូមពិសាដោយមានការទទួលខុសត្រូវ។

**ឱវាទល្អៗ**

- ទទួលបានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានកម្មវិធីពិសេសៗបានហើយ។
- សូមពិសាទឹក ជាជាងពិសាសុវត្ថិភាព។
- បន្ទាបជាតិស្រាបរបស់លោកអ្នក។ ឧទាហរណ៍ដូចជាលាយស្រាបៀរជាមួយនឹងទឹកក្រូចឆ្មារ, ស្រា-ស ជាមួយនឹងទឹកខនិជ ឬក៏លាយស្រាខ្លាំងជាមួយនឹងភេសជ្ជៈដែលមានកម្រិតកាឡូរីទាប។
- ពិសាតែភេសជ្ជៈណាដែលមានជាតិសុវត្ថិភាពតិចតួច។

**ញ៉ាំអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ**

ម្ហូបអាហារដែលមានតុល្យភាព និងសុខភាពល្អផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវថាមពលកាន់តែច្រើន និងជួយលោកអ្នករក្សាទម្ងន់មួយដែលធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានសុខភាពល្អមាំមួន។ អាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ក៏អាចជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺមហារីកបានផងដែរ។

បន្លែ និងផ្លែឈើមានជាតិខ្លាញ់ និងថាមពលកាឡូរីតិចតួច។ បន្លែផ្លែឈើសម្បូរទៅដោយគ្រឿងជីវជាតិ ល្អៗ។ ហេតុនេះហើយបានជាបន្លែផ្លែឈើគឺជាផ្នែកមួយដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងមុខម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

ការពិសាសាច់ក្រហមច្រើន (ជាពិសេសសាច់ដែលគេកែច្នៃ) ធ្វើឲ្យឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកពោះវៀនកាន់តែមានកម្រិតខ្ពស់ខ្លាំងជាងធម្មតា។

**ឱវាទល្អៗ**

- រៀងរាល់ថ្ងៃ សូមទទួលទានបន្លែ៥ដង និងផ្លែឈើ២ដង។ មួយដងៗ គឺប្រហែលជាមួយក្តាប់ដៃ។
- សូមជ្រើសរើសនំប៉័ងដែលមានស្រូវសាឡើ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។
- សូមពិសាសាច់ក្រហមតែ៣ ទៅ៤ដង បានហើយក្នុងមួយអាទិត្យ។ សាច់ពិសាម្តងៗគឺគួរស្មើនឹងប្រហែលជាមួយប្រអប់ដៃ។
- សូមដាក់កម្រិត ឬចៀសវាងការទទួលទានសាច់ក្រក, សាឡាមី, សាច់បីជាន់ដែលគេហាន់ស្តើងៗ (bacon) និងសាច់ភ្លៅជ្រូក (ham)។
- សូមទាញយកកម្មវិធីកុំព្យូទ័រដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់តាមដានម្ហូបអាហារ (Traffic Light Food Tracker)។ កម្មវិធីនេះបង្ហាញឲ្យដឹងនូវកម្រិតជាតិអំបិល, ជាតិខ្លាញ់ និងជាតិស្ករនៅក្នុងកញ្ចប់ម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទិញ។ សូមប្រើកម្មវិធីនេះ ដើម្បីជួយលោកអ្នកជ្រើសរើសម្ហូបអាហារណាដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ។

**ធ្វើសកម្មភាពបញ្ចេញកម្លាំងកាយ**

ការមានសកម្មភាពរាងកាយបញ្ចេញញើសទៀងទាត់ជួយកាត់បន្ថយដល់ឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកពោះវៀន និងមហារីកដោះ។ ក្រៅពីនេះការធ្វើលំហាត់ប្រាណក៏ជួយឲ្យលោកអ្នកមានទម្ងន់មួយដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អផងដែរ។

**យើងខ្ញុំសូមផ្តល់អនុសាសន៍ដូចខាងក្រោម៖**

- ធ្វើសកម្មភាពមធ្យមក្នុងរយៈពេល១ម៉ោង (ឧទាហរណ៍, ការដើរញាប់, ការហែលទឹក ឬការជិះកង់ក្នុងកម្រិតល្បឿនមធ្យម) ឬ
- សម្រាប់ថ្ងៃភាគច្រើន ធ្វើសកម្មភាពខ្លាំងក្លាស្វាហាប់ក្នុងរយៈពេល៣០នាទី (ឧទាហរណ៍ ការលេងបាល់, ការលេងកីឡា squash, ការលេងកីឡា Netball, ការលេងកីឡាបាល់បោះ basketball, ការរត់តិចៗ និងការជិះកង់ក្នុងល្បឿនលឿន)។

**ឱវាទល្អៗ**

- សូមសកម្មក្នុងសកម្មភាពច្រើនយ៉ាងដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។
- ដើរទៅហាងលក់ទំនិញជាជាងបើកបររថយន្ត។
- ដើរជុំវិញកន្លែងធ្វើការនៅពេលឈប់សម្រាកទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់។
- ជិះកង់ ឬក៏ដើរទៅធ្វើការ។
- ដើរតាមកាំជណ្តើរឡើងលើ ជាជាងជិះជណ្តើរឬបន្ទប់យន្ត។
- ធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយដែលលោកអ្នកចូលចិត្ត ឬអាចធ្វើបានជាមួយមិត្តភក្តិ ដូចជាលេងកីឡាតេនីស, ការហែលទឹក ឬក៏ការរាំកម្សាន្ត។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការងារដែលតម្រូវឲ្យអង្គុយយូរ ត្រូវឈប់សម្រាកដើម្បីធ្វើសកម្មភាពឲ្យបានទៀងទាត់។ សូមដើរ ឬបញ្ចេញចលនាឲ្យបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបានចាប់ពីពេលចូលធ្វើការរហូតដល់ចេញទៅផ្ទះ។
- ត្រូវមើលឃើញសកម្មភាពជាឱកាសល្អ ជាជាងគិតថា ធ្វើឲ្យលោកអ្នកយ៉ាប់ខ្លួន។

## ចេះការពារខ្លួនកុំឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លាំង

ជាការសំខាន់ចាំបាច់ក្នុងការថ្លឹងថ្លែងអំពីការទទួលបាននូវជាតិវីតាមីន D គ្រប់គ្រាន់ និងឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកស្បែក។ នៅក្នុងរដូវវិច្ឆិកាច្រើន ចាប់ពីខែកញ្ញា ដល់ខែមេសា ជាធម្មតាកម្រិតនៃកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយោឡេ (UV) ជាមធ្យមគឺចាប់ពី ៣ឡើងទៅ។ ដូច្នេះតម្រូវឲ្យមានការការពារពីការត្រូវកាំរស្មីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ សម្រាប់ពលរដ្ឋរស់នៅក្នុងរដូវវិច្ឆិកា ការត្រូវពន្លឺថ្ងៃពីរ-បីនាទីនៅមុនម៉ោង១០ព្រឹក និងក្រោយម៉ោង៣រសៀលរាល់ថ្ងៃគឺគ្រប់គ្រាន់ណាស់ទៅហើយ ក្នុងការជួយឲ្យមានវីតាមីន D ។

របៀបការពារខ្លួនលោកអ្នកពីពន្លឺថ្ងៃ៖

- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ណាដែលការពារលោកអ្នកកុំឲ្យត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ។
- ប្រើថ្នាំលាបការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យ SPF30+ ដែលការពារកាំរស្មីពន្លឺព្រះអាទិត្យបានច្រើនបែប ហើយមិនរលាយតាមទឹក។ សូមលាបថ្នាំនេះឲ្យបាន២០នាទីមុនពេលដែលលោកអ្នកចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ ហើយបន្ទាប់មកលាបវាម្តងទៀតនៅរៀងរាល់ពេល២ម៉ោងម្តង។
- សូមពាក់មួកដើម្បីការពារមុខ, ក្បាល, ក និងត្រចៀករបស់លោកអ្នក។
- សូមជ្រកនៅតាមកន្លែងដែលមានម្លប់។
- សូមពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ត្រូវធានាឲ្យបានថា វ៉ែនតានោះមានគុណភាពសមស្របតាមស្តង់ដារគុណភាពនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី។

ចាប់ពីខែឧសភា ដល់ខែសីហា ដើម្បីទទួលបានវីតាមីន D បណ្តាជនភាគច្រើនត្រូវការត្រូវពន្លឺថ្ងៃរយៈពេល២ទៅ៣ម៉ោងក្នុងមួយអាទិត្យ។ ជាទូទៅនៅក្នុងរដូវនេះ លោកអ្នកមិនចាំបាច់ការពារខ្លួនពីពន្លឺព្រះអាទិត្យឡើយ លុះត្រាណាតែលោកអ្នកនៅខាងក្រៅផ្ទះក្នុងរយៈពេលយូរម៉ោង ឬនៅកន្លែងដែលធ្លាក់ទឹកភក់ ឬនៅពេលដែលកម្រិតកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយោឡេឈានដល់កម្រិតចាប់ពី៣ឡើងទៅ។ សម្រាប់បណ្តាជនដែលមានស្បែកខ្មៅពីកំណើត ត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យពី៣ ទៅ៦ដងច្រើនជាងជនធម្មតា។

## ឱវាទល្អៗ

- តាមដាននូវការព្រមានអំពីកម្រិតកាំរស្មីព្រះអាទិត្យ SunSmart UV នៅលើវិបសាយថ្មី [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) ឬនៅតាមទំព័រកាសែតត្រង់កន្លែងផ្សាយដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ។
- ត្រូវឆែកពិនិត្យតាមដានស្បែករបស់លោកអ្នកយ៉ាងតិចរាល់ពេល៣ខែម្តង ដើម្បីតាមដានរកភាពប្រែប្រួលណាមួយដែលកើតមាននៅលើស្បែក។
- សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការឈឺស្បែកដែលមិនជាសះស្បើយ, មានប្រជ្រុយដែលទើបនឹងចេញ ឬចាប់ផ្តើមចេញឈាម ឬក៏អ្វីមួយនៅលើស្បែកដែលមានការប្រែប្រួលទំហំ, កម្រាស់, រូបរាង ឬក៏ពណ៌របស់វា។
- សម្រាប់បណ្តាជនខ្លះ ពួកគេប្រឈមមុខខ្ពស់ទៅនឹងការមានជាតិវីតាមីន D តិចតួចនៅក្នុងខ្លួន។ ក្នុងនោះរួមមានជនដែលមានស្បែកខ្មៅពីកំណើត, ជនដែលមិនសូវត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬអត់ត្រូវពន្លឺថ្ងៃសោះ និងទារកខ្លះដែលបៅដោះម្តាយ។ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការខ្វះខាតជាតិវីតាមីន D ។

- សូមទាញយកកម្មវិធីកុំព្យូទ័រដោយឥតគិតថ្លៃ SunSmart app។ កម្មវិធីនេះបង្ហាញឲ្យឃើញនូវកម្រិតនៃការស្នើអ៊ុលត្រាវីយោឡេ (UV) នៅក្នុងតំបន់លោកអ្នករស់នៅ, ព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុទាន់ហេតុការណ៍, ឱវាទអំពីកង្វះខាតជាតិវីតាមីន D និងឧបករណ៍គណនាថ្នាំក្រែមលាបការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលរ៉ូបសាយថ្មី [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au)។

### ការផ្តាច់បារី

នៅពេលដែលលោកអ្នកឈប់ជក់បារីកាន់តែឆាប់លោកអ្នកកាន់តែកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺមហារីកបានកាន់តែច្រើន។ វាមិនមែនជារឿងហួសពេលនោះទេ។

មរណភាពម្នាក់ក្នុងចំណោមមរណភាព៥នាក់គឺកើតឡើងដោយសារតែជំងឺមហារីកពីការជក់បារី។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានពលរដ្ឋអូស្ត្រាលីជាង១ម៉ឺននាក់មានជំងឺមហារីកទាក់ទងនឹងការជក់បារី។

ការជក់បារីបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកសួត, មាត់, ច្រមុះ, ឆ្អឹងក្នុងច្រមុះ, បំពង់ក, បំពង់សំឡេង, អូវែរ, ពោះវៀន, បំពង់ទឹកនោម, ញោកនោម, ថ្លើម, តម្រងនោម, បំពង់អាហារ, លំពែង, អណ្តាត, កស្សន, ខួរឆ្អឹង និងក្រពះ។

ទោះបីជាលោកអ្នកមិនជក់បារីខ្លួនឯងក៏ដោយការដកដង្ហើមចូលផ្សែងបារីពីជនដទៃក៏អាចធ្វើឲ្យឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីករបស់លោកអ្នកកាន់តែមានកម្រិតខ្ពស់ជាងមុនដែរ។ ដូច្នេះសូមចៀសវាងការដកដង្ហើមចូលផ្សែងបារីពីជនដទៃ។

ឥឡូវនេះរាល់កន្លែងរង្គសាល និងក្លឹមភត្រីកម្សាន្តទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចចូរៀ ត្រូវច្បាប់ហាមឃាត់មិនឲ្យមានការជក់បារីនោះឡើយ។ ហើយក្រៅពីនេះនៅខាងក្នុងភោជនីយដ្ឋាន និងក្នុងកន្លែងធ្វើការងារក៏ត្រូវគេហាមឃាត់មិនឲ្យជក់បារីផងដែរ។

### ឱវាទល្អៗ

- សូមទូរសព្ទទៅបណ្តាញជួយលោកអ្នកឈប់ជក់បារី Quitline តាមលេខ 13 78 48។ អ្នកផ្តល់ឱវាទអាចជួយផ្តល់យោបល់ និងផ្ញើជូនលោកអ្នកនូវកញ្ចប់ជួយលោកអ្នកឈប់ជក់បារីដោយឥតគិតថ្លៃ។
- សូមចូលមើលរ៉ូបសាយថ្មី [quit.org.au](http://quit.org.au) សម្រាប់ការទទួលបាននូវឱវាទ និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការផ្តាច់បារី។ លោកអ្នកក៏អាចប្រើកម្មវិធីបង្វឹក Quit Coach បានផងដែរ។ នេះគឺកម្មវិធីដែលមានគ្រូបង្វឹកតាមអ៊ីនធឺណិត ដោយផ្តល់នូវឱវាទសម្រាប់ស្ថានភាពរបស់លោកអ្នក។
- សម្រាប់បណ្តាជនដែលមានគ្រូបង្វឹក និងប្រើប្រាស់ថ្នាំជួយឈប់ជក់បារី មានឱកាសល្អបំផុតក្នុងការផ្តាច់បារី។
- សូមហាត់និយាយពាក្យ “អរគុណ, ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនជក់បារីទេ” នៅក្នុងកាលៈទេសៈដែលគេផ្តល់បារីឲ្យលោកអ្នកជក់។
- សូមគិតថា លោកអ្នកគឺជាអ្នកដែលមិនជក់បារី។

**Multilingual Cancer Information Line**  
**(ទូរស័ព្ទព័ត៌មានសាមញ្ញសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីជំងឺ**  
**មហារីក)**

ដើម្បីនិយាយទៅកាន់គិលានុបដ្ឋាកខាងជំងឺមហារីកដោយមានអ្នកបកប្រែភាសារបស់លោកអ្នកសូមធ្វើតាមជំហានខាងក្រោម៖

1. ទូរស័ព្ទទៅកាន់សេវាបកប្រែភាសា  
(Translating and Interpreting Service)  
តាមលេខ 13 14 50 ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃ  
សុក្រពីម៉ោង ៩ព្រឹកដល់ម៉ោង៥ល្ងាច។
2. សូមនិយាយភាសាដែលលោកអ្នកត្រូវ  
ការជំនួយ។
3. សូមរង់ចាំតាមទូរស័ព្ទបន្តិចសម្រាប់  
និយាយជាមួយអ្នកបកប្រែ (អាចត្រូវរង់ចាំ  
ដល់ទៅ៣នាទី)។
4. សូមស្នើឲ្យអ្នកបកប្រែទាក់ទងទៅ  
Cancer Council Helpline (ក្រុមប្រឹក្សា  
ជំងឺមហារីក) តាមលេខ 13 11 20។
5. គេនឹងភ្ជាប់លោកអ្នកទៅអ្នកបកប្រែ និង  
គិលានុបដ្ឋាកខាងជំងឺមហារីក។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីជំងឺមហារីកជា  
ភាសារបស់លោកអ្នក ឬការទទួលបានក្រដាស  
ព័ត៌មាននេះជាភាសាដទៃទៀត សូមចូលមើល  
វិបសាយ ៖ [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) ។

តាក់តែងចុងក្រោយនៅ៖ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១១

