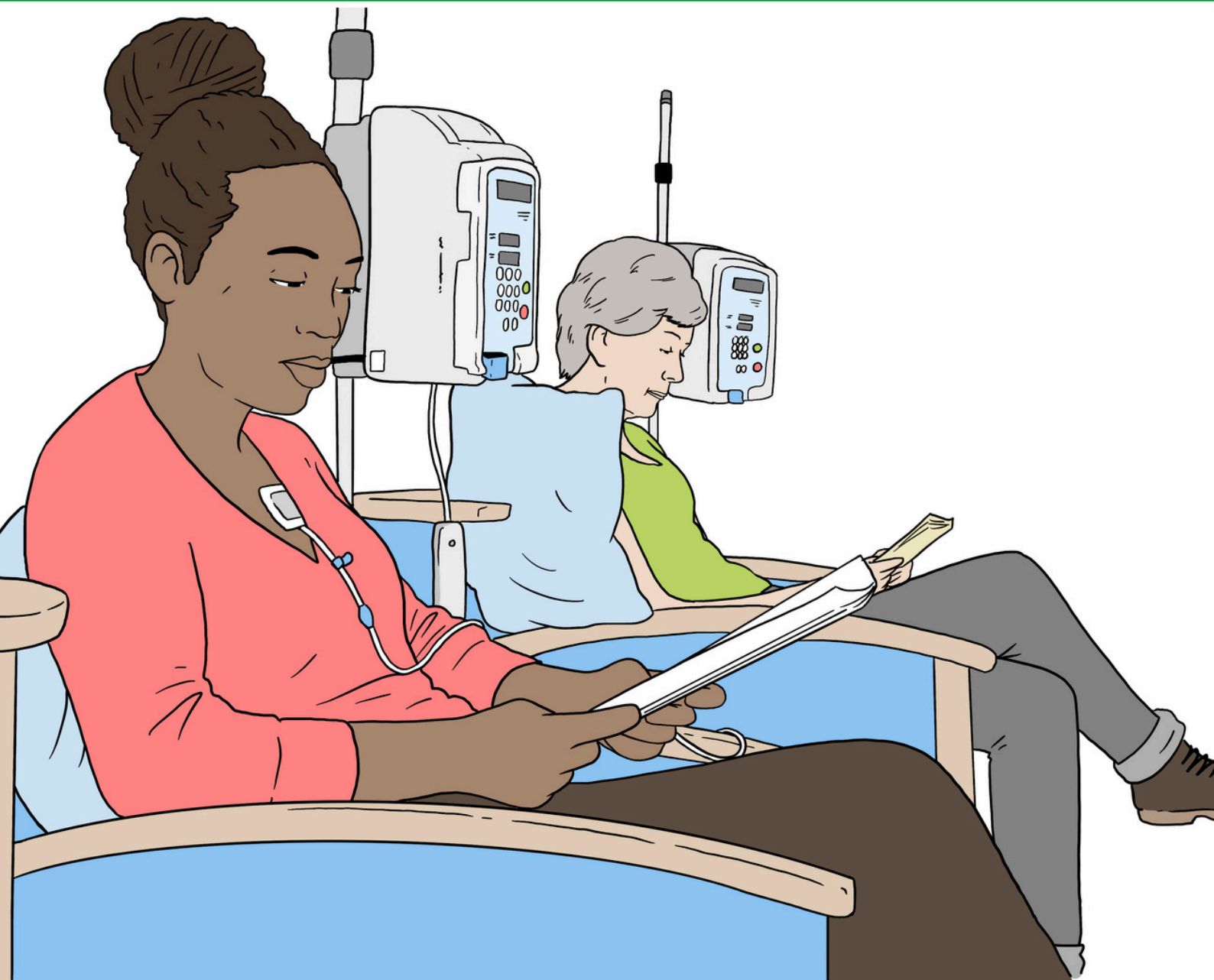


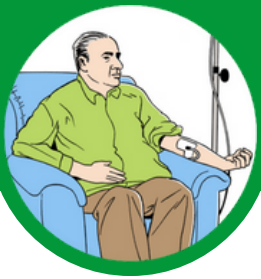
In partnership with

**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT

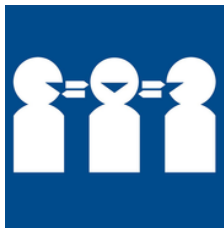
Karen

# ခံနိုင်ရည်ရှိစွာ ဆေးကုသခြင်း Chemotherapy





# If you need more information



For more information or support:

Phone Cancer Council on

**13 11 20**

For language support, call

**13 14 50**

Ask for Cancer Council Victoria.

Or go to the website

**[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)**

© Macmillan Cancer Support, 2022. This publication is based on: Chemotherapy Easy Read, MAC16304\_ER\_E05, 2022, and Side Effects from Chemotherapy Easy Read, MAC16330\_ER\_E05, 2022 published by Macmillan Cancer Support, 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ, United Kingdom.

Illustrations pg 1, 3-43 © CHANGE [www.changepeople.org](http://www.changepeople.org)

Macmillan Cancer Support accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published.

This translation is solely the responsibility of Bendigo Community Health Services, 171 Hargreaves St, Bendigo, Victoria, Australia.

Supported by the Victorian Government, Australia. April 2025.

In partnership with

**MACMILLAN  
CANCER SUPPORT**



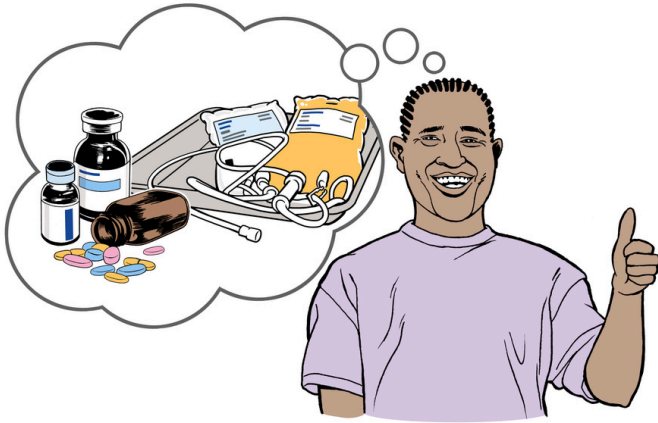


# ဘဉ်းဃးဒီးလံာ်တဘုဉ်အံၤ

## About this book



လံာ်ဖိတဘုဉ်အံၤဘဉ်းဃးဒီးတၢ်မၤဝဲ  
ခံဉ်မိဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါန့ဉ်လီၤ.



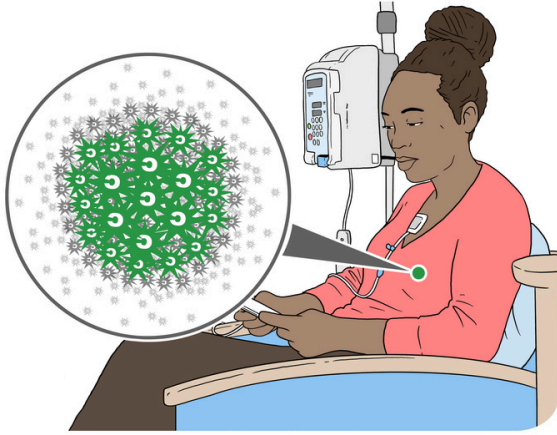
နမၤလိန့ဉ်ဘဉ်းဃးတၢ်လၢအကကဲထီဉ်အ  
သးလၢတၢ်ဆါဟံဉ်ဖဲနလဲၤလၢနကမၤန့ဉ်  
ခံဉ်မိဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါအခါန့ဉ်သ့လီၤ.



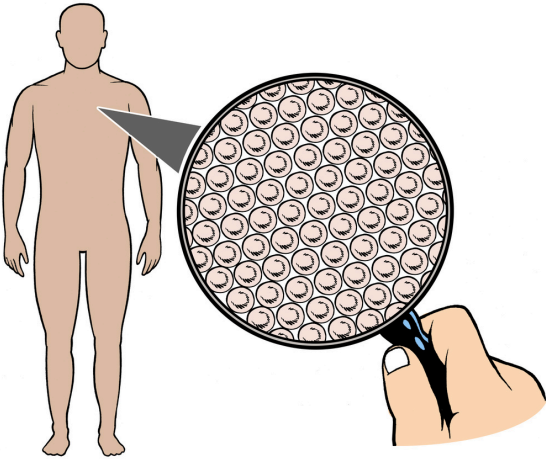
နမ့ၢ်ဘဉ်ယီဉ်တၢ်ဘဉ်းဃးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်  
အိဉ်ချ့န့ဉ် နကြၢးကတိၤတၢ်ဒီးကသံဉ်  
သရဉ် မ့တမ့ၢ် သရဉ်သရဉ်မုဉ်ကွၢ်ပှၤဆါ  
တဂၤလီၤ.



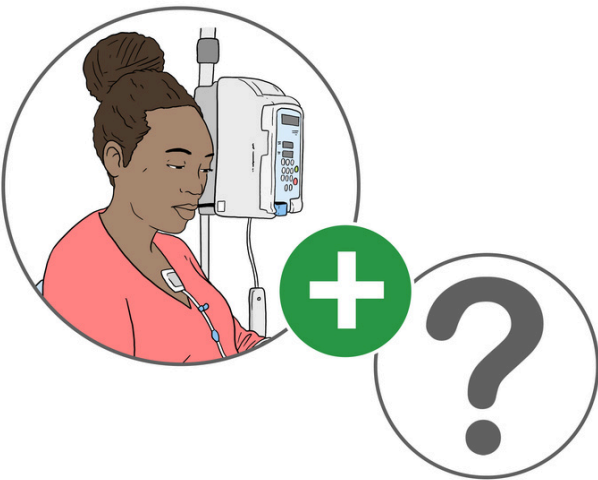
# ခံမိပ်တံကူစါယါဘျါ Chemotherapy



ခံမိပ်တံကူစါန့ဉ်မွှ်တံကူစါတကလုာ်  
လာဲစါဉ်တံဆါအဂီၢ်လီၤ. အမၤသံ  
ခဲစါဉ်အစဲလံလၢနီၢ်ခိအပူၤလီၤ.

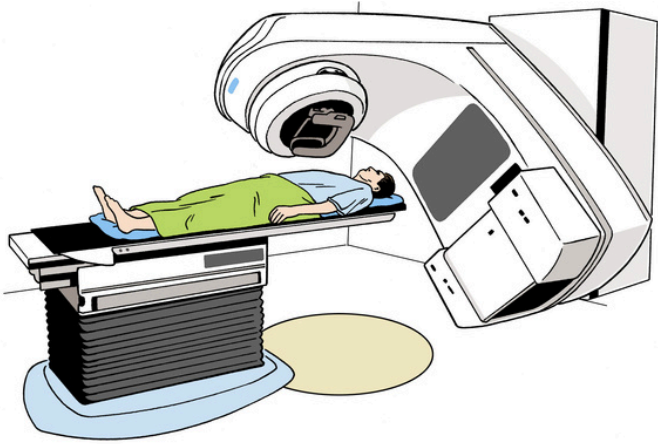


စဲလံတဖဉ်မွှ်တံကီၢ်လိာ်ဆံးဆံးဖိလၢ  
အမၤကထီဉ်ပှၤကညီအမိၢ်ပှၤန့ဉ်လီၤ.



ခဲစါဉ်အကလုာ်တနီၤန့ဉ်တံကူစါအီၤထဲ  
ဒုးဒီးခံမိပ်တံကူစါန့ဉ်သ့လီၤ. တဘျီ  
တခိဉ်ခံမိပ်တံကူစါန့ဉ်တံသ့အီၤ  
ယုာ်ဒီးတံကူစါလၢအဂၤဒ်သိး -





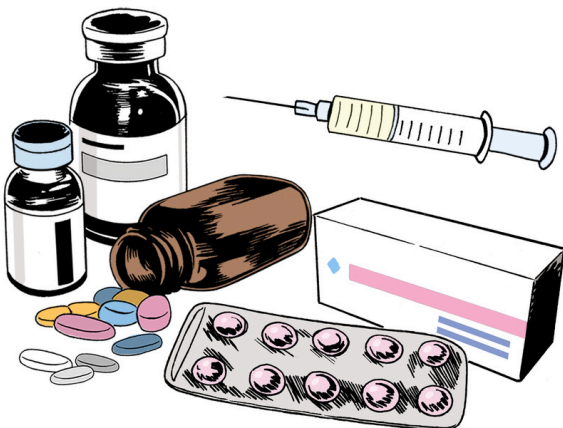
- **ယံးဖျါကံသဟီၣ်တၢ်ကူစါန့ၣ်လီၤ.**

တၢ်ကူစါတခါလၢအသူအဲးစရၢလၢအ  
ဆူၣ်ဒိၣ်မးတခါလၢတၢ်ကမၤသံခဲစၢၣ်  
အဖျါၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



- **တၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ**

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲကသံၣ်သရၣ်တၢ်ထုး  
ထီၣ်ကွံာ်, ဆီတလဲ မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်က့ၤ  
တၢ်တမံၤမံၤလၢနီၢ်ခိအပူၤန့ၣ်လီၤ.  
တၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ  
န့ၣ်လီၤ.

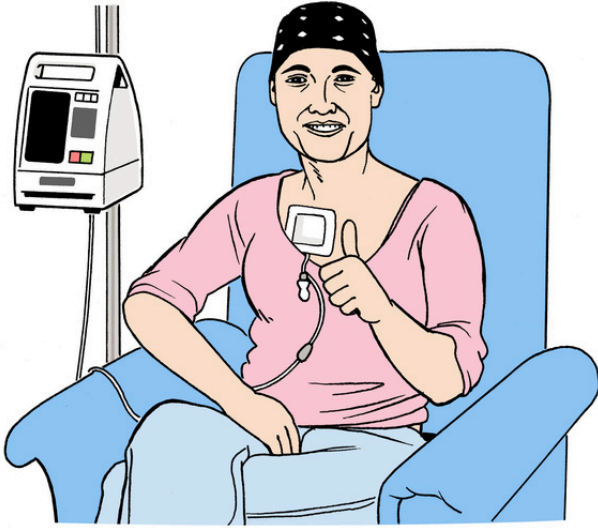


- **ခဲစၢၣ်အကသံၣ်ကသီလၢအဂၤတဖၣ်**



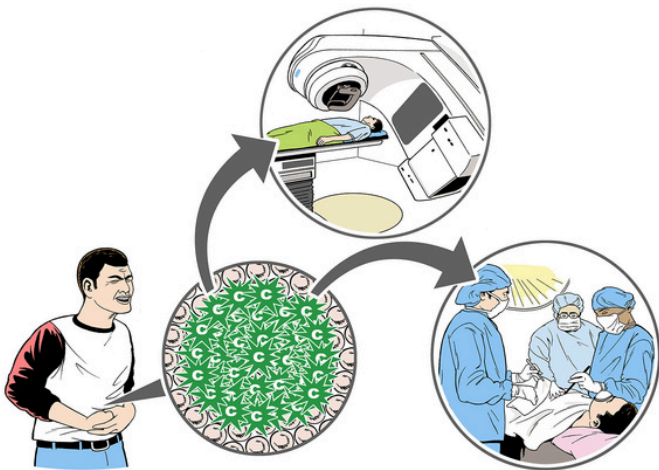
# ဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်ဟ့ၣ်လီၤခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါယါအျါလဲၣ်

## Why chemotherapy is given

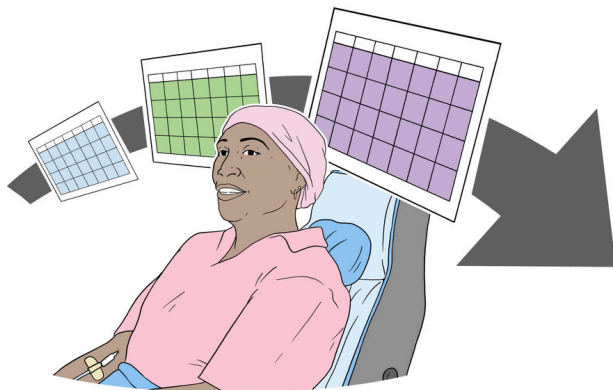


ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢ  
တၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤအဖီခိၣ် -

- တၢ်ဟ့ၣ်အီၤခိၣ်ဖျါ မ့ၢ်ကျိၤကွၢ်အဂ့ၢ်  
ကတၢၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤမၢ်ကွၢ်  
ခဲစၢၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



- တၢ်ဟ့ၣ်အီၤသ့ မ့ၢ်လၢ ထဲတၢ်ကူစါ  
အဂၤတဖၣ်တလၢတပျဲၤဝဲဒၣ်လၢတၢ်  
ကထုးထီၣ်ကွၢ်ခဲစၢၣ်အဂီၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.



- အဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢကမၤစၢၤ  
နၤလၢနတူၢ်ဘဉ်ကမ့ၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ်  
အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤယံၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



# ခံနိုင်မိတ်ကူစါယါဘျါန့ဒ်မု်အမၤတၢ်မၤဒ်လဲၣ်

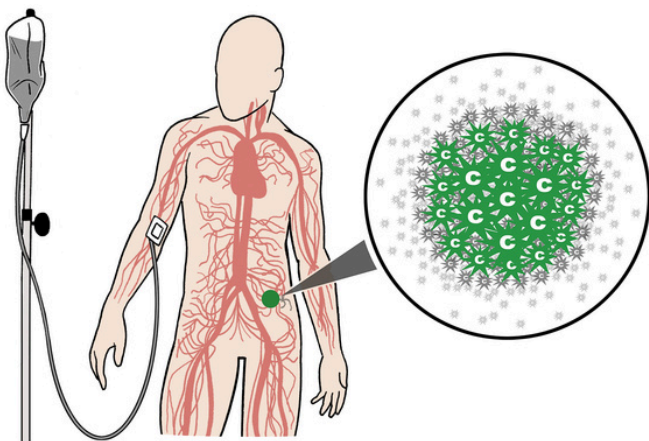
## How chemotherapy works



ခံနိုင်မိတ်ကူစါအကသံၣ်ကသီတဖၣ်  
အိၣ်ဝဲဒၣ်အါကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

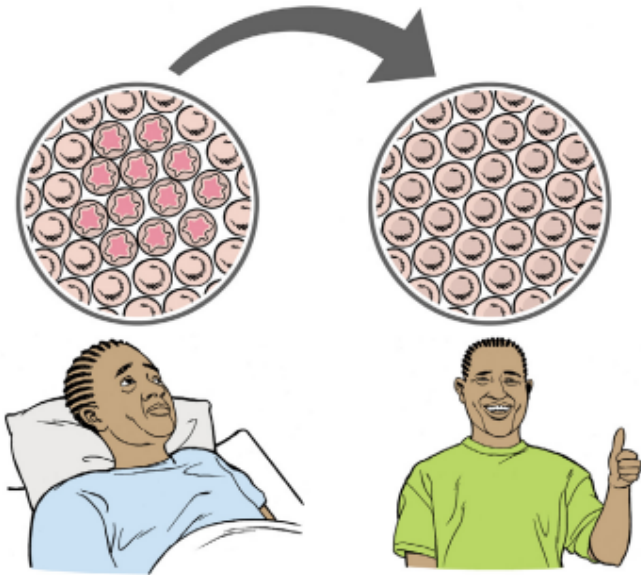


ပုၤတၢ်စုာ်စုာ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ  
အီၤကသံၣ်လၢအလီၤဆိဝဲ ဒီးသန့ၤထီၣ်  
သးလၢအအိၣ်ဒီးခဲစၢၣ်ဖဲလဲၣ်တကလုာ်  
လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လဲၤတၢ်လၢနီၢ်ခိအပူၤ  
လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်ခိဖျိမၤဟးဂီၤဝဲ  
ခဲစၢၣ်အဝဲလံၤတဖၣ် မုၢ်ဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်ရၤ  
လီၤမ့တမ့ၢ်မၤအါထီၣ်ခဲစၢၣ်အဝဲလံၤတဖၣ်  
သုတသ့တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

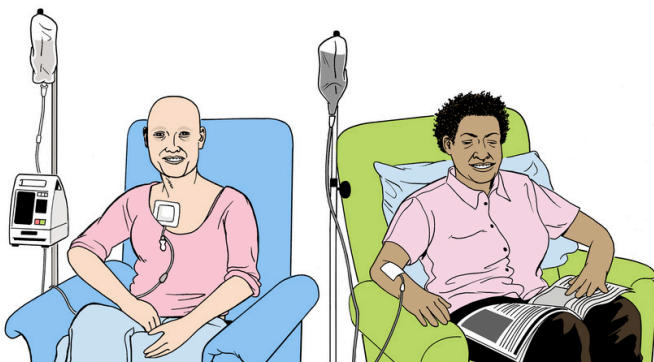




ကသံဉ်ကသီတဖဉ်န့ဉ်မၤဟးဂီၤဝဲဝဲလ်  
လၢအဆူဉ်အချတနီၤလၢအအိဉ်လၢနနီၤ  
ခိအပူၤသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ. သနဉ်က့စဲလ်လၢ  
အဆူဉ်ချန့ဉ်ညီန့ဉ်မၤဘျါက့ၤအသးသ့  
ဒီးက့ၤကဒါဆူအလီၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဆၢက  
တီၢ်ဖုဉ်ကိဉ်အတီၢ်ပူၤန့ဉ်သ့လီၤ.



ကသံဉ်သဟီဉ်အတၢ်မၤဘဉ်ဒိလၢဝဲလ်  
လၢအဆူဉ်ချတဖဉ်န့ဉ်ဒုးကဲထီဉ်ကသံဉ်  
အတၢ်မၤဘဉ်ဒိတဖဉ်, ဒ်သိးဒီး  
တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘဉ်  
တမုဉ်တလၢဆူးဆါသ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.



ပုၤတနီၤန့ဉ် ကအိဉ်ဒီးကသံဉ်အတၢ်ဘဉ်  
ဒိဘဉ်ထံးထဲစ့ၤခါ ဒီးပုၤအဂၤတဖဉ်  
ဘဉ်တဘဉ်ကမၤန့ၢ်ဝဲဒဉ်အါန့ဉ်လီၤ.

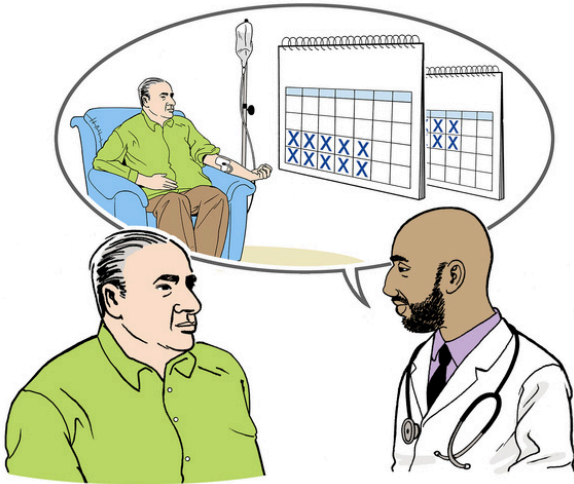




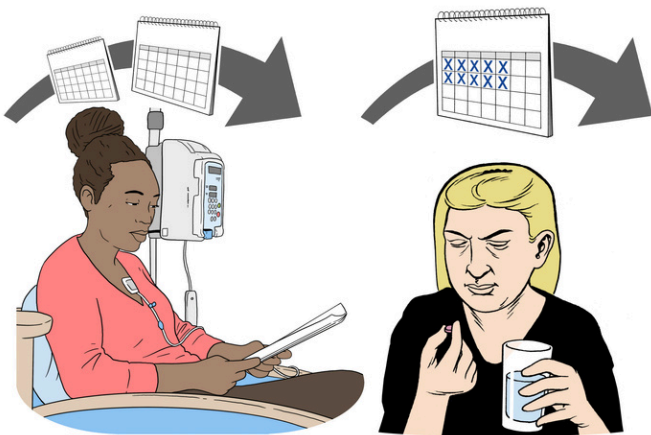


# တၢ်မၤန့ၢ်ခဲၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါ

## Having chemotherapy



နကသံၣ်သရၣ်ကတဲဘၣ်နၤလၢနကလိၣ်  
ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



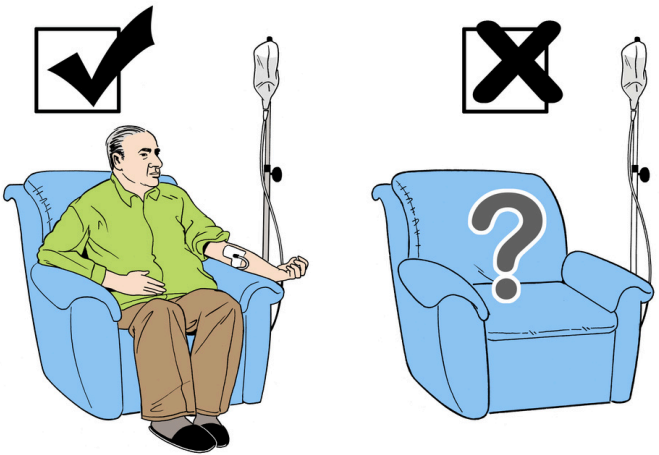
ပှၤတနီၤန့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ကူစါလၢစ့ၤန့ၣ်အတီၢ်  
ပူၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်က  
လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါလၢစ့ၤကိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ်  
အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.



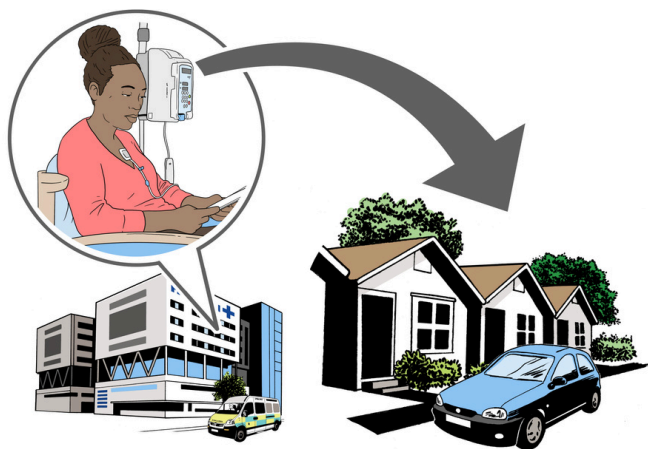
ညီန့ၣ်ပှၤမၤန့ၢ်တၢ်ကူစါတနီၤ ဒီးမ့ၢ်ဝံၤ  
အိၣ်ဘျဲးတစီၢ်တလီၢ်လၢတၢ်ကူစါအဂီၢ်  
န့ၣ်လီၤ.



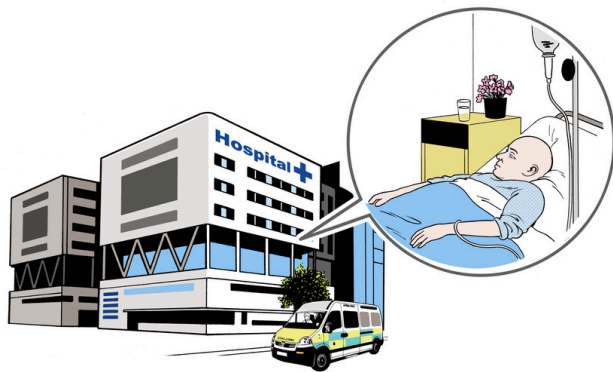
ဖဲနမၤန့ၢ်ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်  
နကသံၣ်သရၣ်ကဆဲးသမံသမိးကွၢ်နတၢ်  
အိၣ်သး လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ကူစါ  
န့ၣ်မၤတၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲ  
သ့ၣ်ကဆိတလဲနတၢ်ကူစါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အံၤအကါဒိၣ်နီၢ်မးလၢနကဆဲးလဲၤဝဲ  
ဒၣ်ဆူနခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါဖဲနတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တ  
မ့ၢ်တလၢအခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တ  
လဲၤဘၣ်ဖူးလၢတၢ်ကူစါဘၣ်န့ၣ် တၢ်ကူစါ  
ခဲစၢၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤလၢကမၤဘျါ  
ခဲစၢၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ညီန့ၢ်ပှၤဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ကူစါအ  
ဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်ဝံၤက့ၤဆူအဟံၣ်တနံၤယီၤန့ၣ်လီၤ.



ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါဒီးမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤလံၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်တၢ်ကူစါနၤဖဲန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢကျိၤကျဲအါဘိသ့န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲအခိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ခီဖျိတၢ်အီၤကသံၣ်အဖျၢၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဖျၢၣ်လၢအိၣ်ဒီးအဖျိၣ်, မ့တမ့ၢ်ခီဖျိတၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံၣ်ဖျၢၣ်ဒီးကသံၣ်ဖျၢၣ်အိၣ်ဒီးအဖျိၣ်တဖၣ်.

နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပှၤဆါကတဲဘၣ်နၤလၢနကဘၣ်အီၤထဲလဲၣ်ဒီးနကဘၣ်အီၤဆဲးယံၣ်တဘျီလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

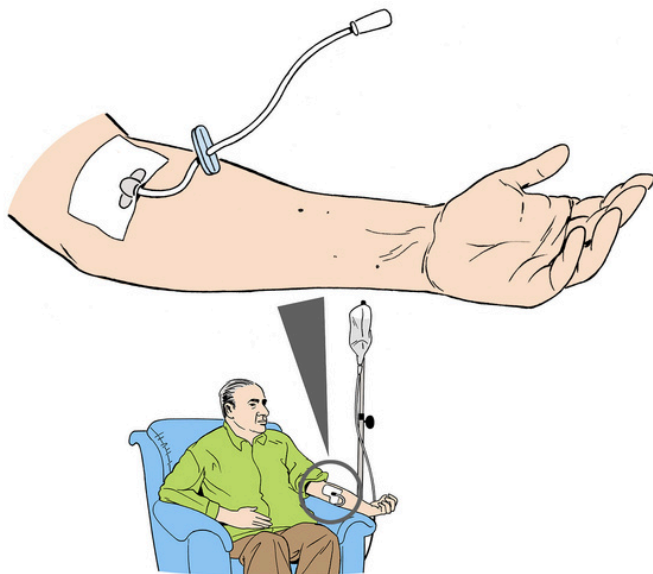
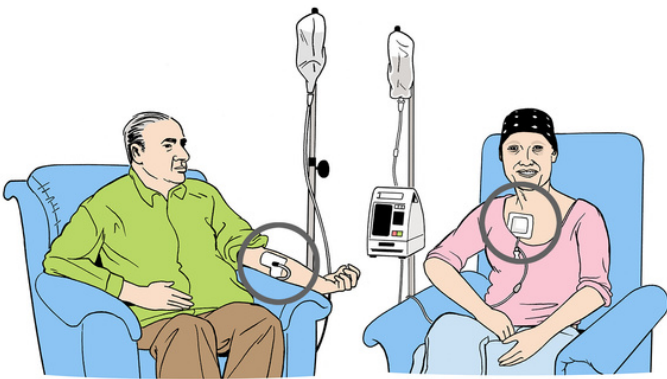




အကဲခတ်နိုင်မေးလာနကအိပ်နကသံဉ်  
ဖျာဉ်န့ဉ်လီၤ. နကလိဉ်ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲ  
လၢတၢ်အံၤအဂီၢ်လီၤ.

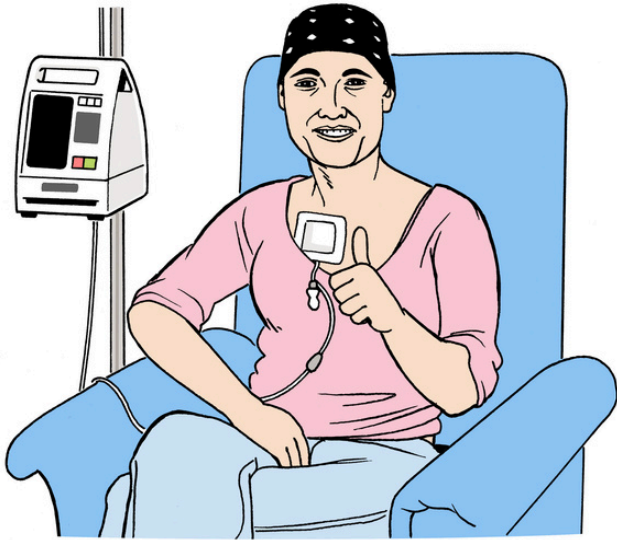
### ကသံဉ်ဆဲး

တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲတၢ်သွီန့ဉ်လီၤက  
သံဉ်လၢနမိၢ်ပျၢ်အပူၤ ခီဖျိထးတဘိ  
န့ဉ်လီၤ. သရဉ်သရဉ်မုဉ်ကွၢ်ပုၤဆါက  
ဆဲးန့ၢ်နၤခဲစၢဉ်အကသံဉ်တဖဉ်လၢတၢ်  
လီၢ်အါတီၤလၢနမိၢ်ပျၢ်အလီၤန့ဉ်လီၤ.

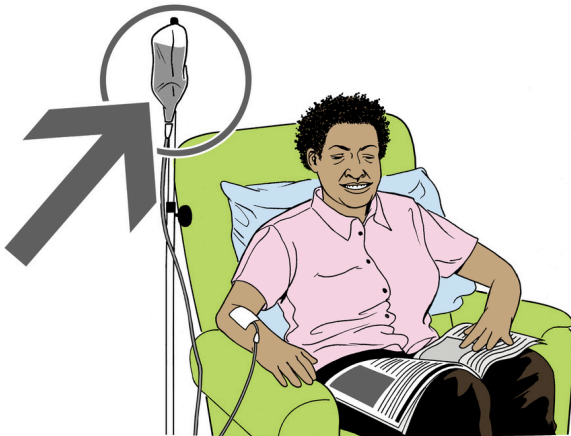


ညီန့ၢ်နကလိဉ်ဘဉ်တၢ်ကူစါအါအါဂီၢ်ဂီၢ်,  
အယိသရဉ် သရဉ်မုဉ် ကွၢ်ထွဲပုၤဆါကဟ်  
လီၤဝဲးဘိဆဲးဆဲးဖိတဘိလၢနဖံးဘုဉ်အဖီ  
လၢန့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအမံၤလၢ  
PICC line (ကျိၤ) မ့တမ့ၢ် port (သန့)တခါ  
န့ဉ်လီၤ. ဝဲးဘိအံၤကအိဉ်ဖဲန့ဉ်လၢနတၢ်  
ကူစါဒိတဘျီညါအဂီၢ်လီၤ.

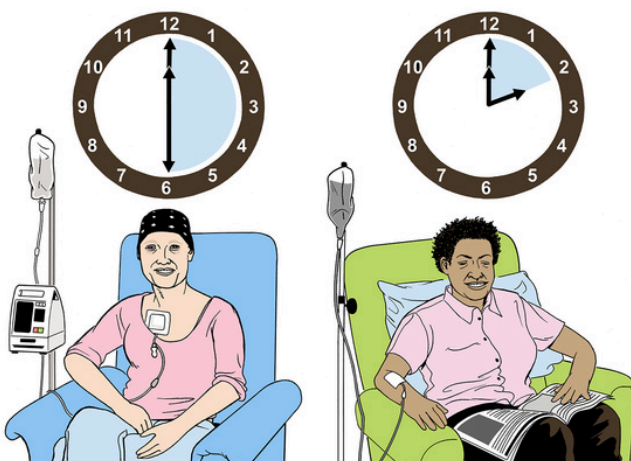




တၢ်အံၤအမၤညီၤလီၤတၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်နၤ  
ကသံၣ်ကသီၤလၢတလိၣ်ဆဲးနၤဒီးထးအ  
ဘျီအါအါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ခဲစၢၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤ  
ဒီဖျိဝဲးဘိပူၤလၢအဟဲလၢတၢ်ဒၢလၢအ  
အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.



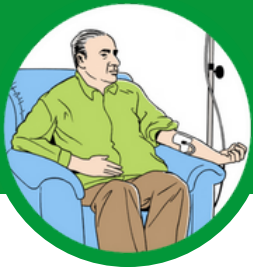
တၢ်အံၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲတခါန့ၣ်ရံၣ်  
ပၢၢ်တုၤလၢတဘျုးန့ၣ်ရံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



နကဘၣ်ဆ့ၣ်နီၤဂၢ်တၢ်ဖဲတၢ်အံၤအ  
ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကလီၤ  
ကၢၣ်သ့ၣ်အယီၤ အဂ့ၤဝဲလၢကအိၣ်ဒီးသ  
ကိးတၢ်လၢကကတိၤသကိးတၢ်အဂီၢ်  
န့ၣ်လီၤ.



နဟဲစိၣ်တၢ်သူၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢကကန့ၣ်  
အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တမံၤမံၤလၢနကဖးအီၤ  
အဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

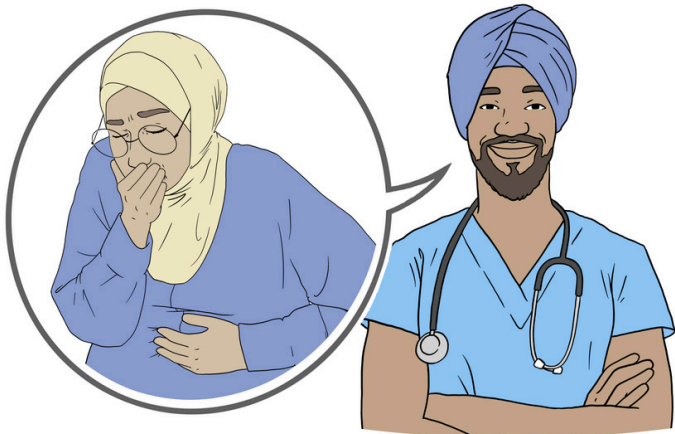


# ကသံအတံမဘာဒိဘာထံးလာခံမိတံကူစါအအိဉ်

## Side effects from chemotherapy



ပုတနီဘာယိဉ်ဘာယးတံမန့ခံမိဉ်  
တံကူစါ မ့လာအဒုးကဲထီဉ်ကသံအ  
တံမဘာဒိဘာထံးသ့အယိန့ဉ်လီ။  
တံသ့တဖဉ်အံ၊ မ့တံမဘာဒိလာတံ  
တအဲဉ်ဒီးအီဘာတဖဉ်အမ့ တံလီ၊  
ဘုံးလီတီ၊ မ့တမ့ တူဘာတံတမ့တ  
လာဆူးဆါန့ဉ်လီ။



နကသံသရဉ် မ့တမ့ သရဉ်သရဉ်မ့ဉ်  
ကွံထွဲပုဆါ ကတဲဘာနဘာယး  
ကသံအတံမဘာဒိလာ ဘာတဘာ  
ကအိဉ်ထီဉ်လာနဂီတဖဉ်န့ဉ်လီ။

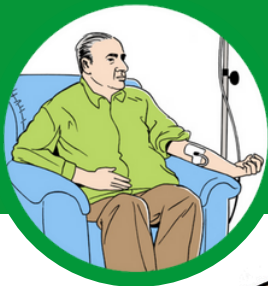


အဝဲသွန်တဲဘဉ်နၤဘဉ်ယး တၢ်လၢအက  
ဟဲကဲထီဉ်အသးတဖဉ်ဖဲနမ့ၢ်တမၤခံဉ်မိဉ်  
တၢ်ကူစါဘဉ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ.



ဝံၤအလီၢ်ခံနဆၢတဲာ်လၢမ့ၢ်နကအဉ်ဒီးမၤ  
န့ၢ်တၢ်ကူစါမၤ မ့တမ့ၢ် တအဉ်ဒီးဘဉ်လဲဉ်  
န့ဉ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.





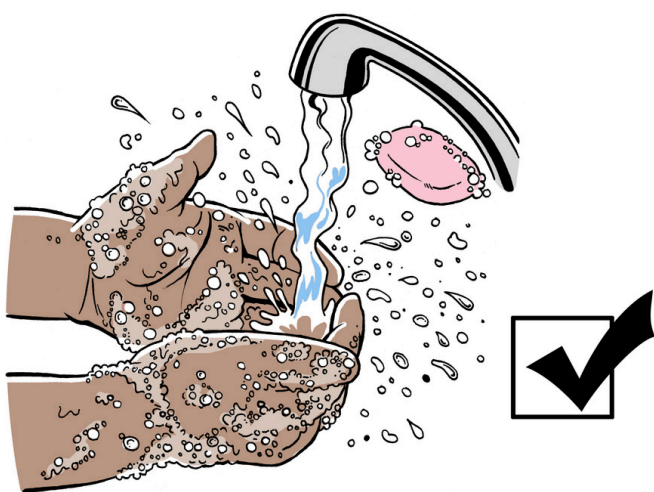
# ဗူးဗာ်တၢ်ဘၣ်ကံ Infection



ဖဲနမၤခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါအခါန့ၣ် ဘၣ်တ  
ဘၣ်နကဒီးန့ၣ်ဗူးဗာ်တၢ်ဘၣ်ကံညီဒိၣ်ဝဲ  
ဒ်သီးတၢ်ဘၣ်သမုၣ် မ့တမ့ၢ် တိးကွၢ်တဖၣ်  
ကဲထီၣ်အသးသ့လီၤ.

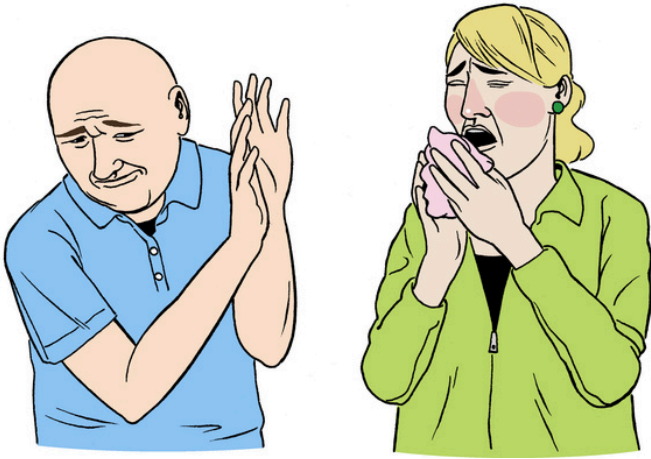


ဗူးဗာ်တၢ်ဘၣ်ကံန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲတၢ်ဃာ်ဒူး  
ထီၣ်ဝဲဒၣ်နနီၢ်ခိအခါန့ၣ်လီၤ. ဗူးဃာ်  
တၢ်ဘၣ်ကံန့ၣ်ဒူးတူၢ်ဘၣ်နၤတမုၢ်တလၤ,  
ကနိးကစုၣ် မ့တမ့ၢ် လီၤကိၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်က  
လဲၣ်သ့လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တနီၤလၢနမၤအီၤသ့လၢ  
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒီးသဒၤနၤလၢတၢ်ကဒီးန့ၣ်  
ဘၣ်ဗူးဗာ်တၢ်ဘၣ်ကံန့ၣ်လီၤ -

- သ့ကဆိၣ်နစုၣ်အံၤခဲအံၤ



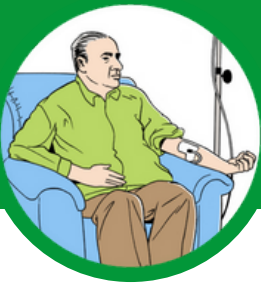
- အိပ်ယံ့ဒီးပုလအဆူးဆါဒီးတံဘဉ် သမုာ် မ့တမ့ာ် တံဆူးတံဆါလအဂါ လနမၤန့ၢ်လအအိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်



- အိပ်ယံ့ဒီးတံလီၢ်လပုၤအိၣ်အါ – နဖျိၣ်နီၣ်ကျါၢ်ဘၢနါဒ့ ကိာ်ပူၤတဘျီဖဲ နအိၣ်လတံလီၢ်လပုၤဝုၤဝီၤအါအ လီၢ်အခါန့ၢ်သ့လီၤ.



အကါဒိၣ်နီၢ်မးလၢနတဲဘဉ်နကသံၣ်သ ရၣ်ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်တံလီၢ်ကိာ်ဒီးဆူးဆါ မ့ၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်နၤကသံၣ်ကသီ ကသ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



# အနံမယါ(သွန်ဂီယျာန်စွာတော်ဆါ) Anaemia



သွန်ဂီယျာန်စွာတော်ဆါ ကဲထီၣ်အသးဖဲန  
သွန်တအိၣ်ဒီးသွန်ယျာန်ဂီအစဲလ်လာအ  
ပူလာလာပွဲၤပွဲၤအခါလီၤ.



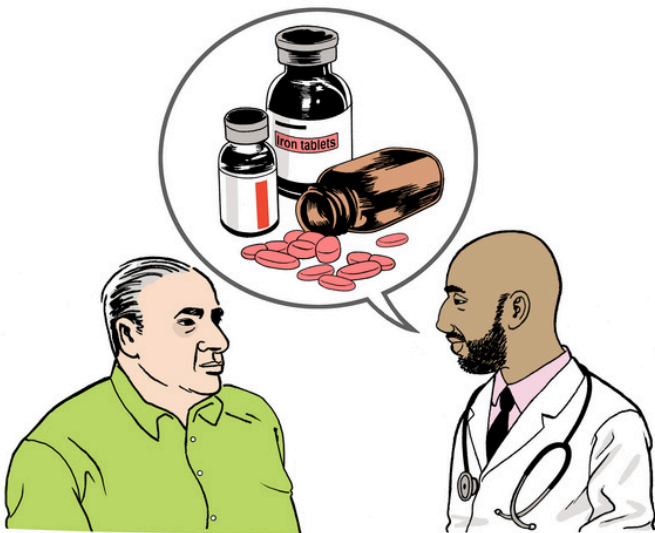
သွန်ဂီယျာန်စွာတော်ဆါမၤလီၤဘျံးလီၤတီၤ  
နၤဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးနကသါတလာကသါသ့လီၤ.



အမၤမူၤနခိၣ်သ့လီၤ.

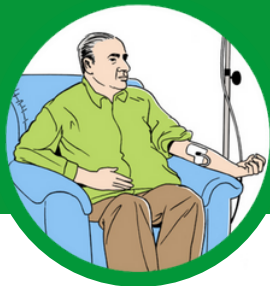


အမဲဆီနစုဆီခိဉ်ဆီဒီးညဉ်ထူဉ်တဖဉ်  
သုလီ.



နကသံဉ်သရဉ်ကူစါနလသွံဉ်ဂီယျဉ်  
စုတံဆီသုလီ.





# သွန်ယူဒီးတၢ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါ Bleeding and bruising



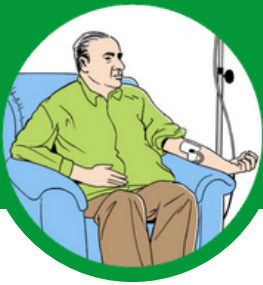
နနါစ့ၤအသွန်ကယူၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲကူၤအ  
သွန်ကလီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.



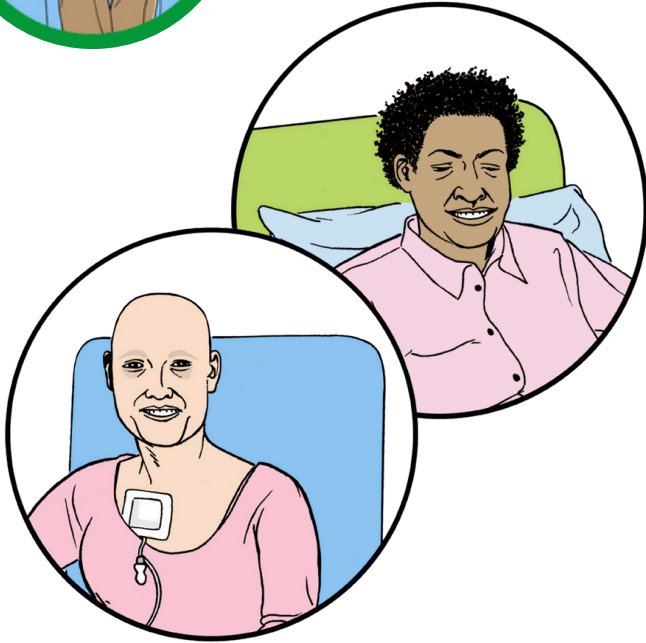
နကအိၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါလၢနနီၢ်ခိ  
အလီၤဒီးနတသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ဘၣ်.



ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါ မ့တမ့ၢ်  
သွန်ယူၤလီၤတမံၤလၢလၢန့ၣ်, အကါဒိၣ်  
လၢနထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်  
တဘျီယီၣ်န့ၣ်လီၤ.



# ခံပ်သူလီဆု Losing your hair

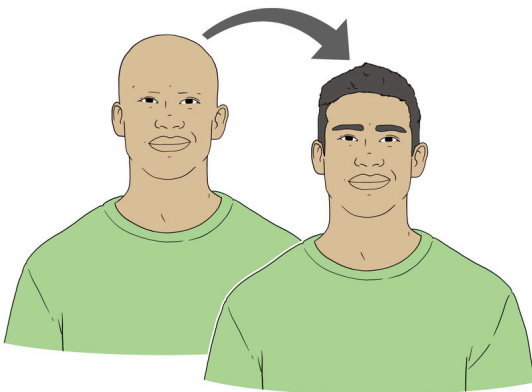


ခံပ်မိပ်တၢ်ကူစါအကသံၣ်ကသီတနီၤန့ၣ်  
တဆိတလဲနခိၣ်ဆူၣ်အတၢ်အိၣ်သးထဲန့ၣ်  
ညါဘၣ်.

ခံပ်မိပ်အကသံၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိ  
နခိၣ်ဆူၣ်မ့တမ့ၢ်အဖူးလီၤဆူကွံာ်နခိၣ်  
ဆူၣ်ခဲလၢာ်သ့လီၤ. တၢ်အံၤကတၢ်သးအူး  
အဒိၣ်အမုၢ်သ့လီၤ.



တဘျီတခိၣ်ကသံၣ်ကသီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ  
မၤလီၤဆူနနီၢ်ခိအဆူၣ်ဒ်သိးနကံၢ်လၢာ်အ  
ဆူၣ်ဒီးမုၢ်ခွါကွံာ်ဂီၤအဆူၣ်တဖၣ်သ့လီၤ.



နခိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်ညီန့ၢ်ကထီၣ်ကဒါက့ၤဖဲတၢ်  
ကူစါဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.



ဖဲနခိဉ်ဆူဉ်လီၤဆူအခါဒ်လဲာ်, တၢ်လၢ  
နမၤအီၤလၢနကကွၢ်ထွဲနခိဉ်ဆူဉ်န့ဉ်အိဉ်  
ဝဲဒ်လီၤ.

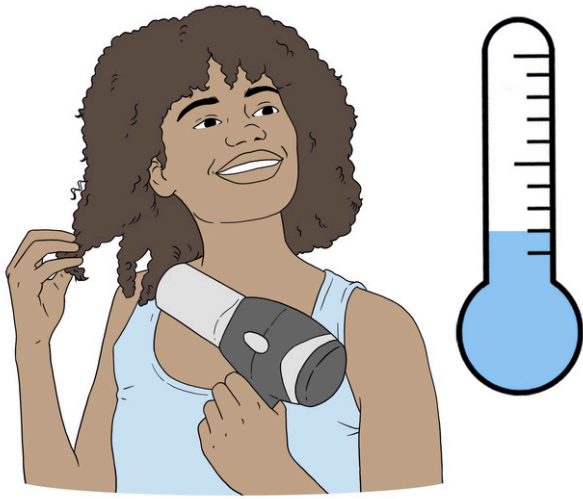


တၢ်အံၤပဉ်ယုာ်တၢ်ဒ်သိး -

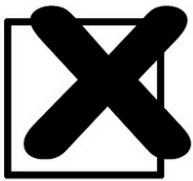
- ခွံနခိဉ်ဆူဉ်ကယီၤကယီၤ



- ဖဲနမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးဖူနခိဉ်ဆူဉ်အလွဲၢ်န့ဉ်,  
ကတိၤဆိတၢ်ဒီးသရဉ်သရဉ်မုဉ်ကွၢ်ပှၤ  
ဆါတက့ၢ်



- ဖဲနမ့ၢ်သူစးမၤလုထီၣ်ခိၣ်ဆူၣ်အခါ, သူအိၤဒီးတၢ်ကိၢ်လၢအစၢ်တက့ၢ်.

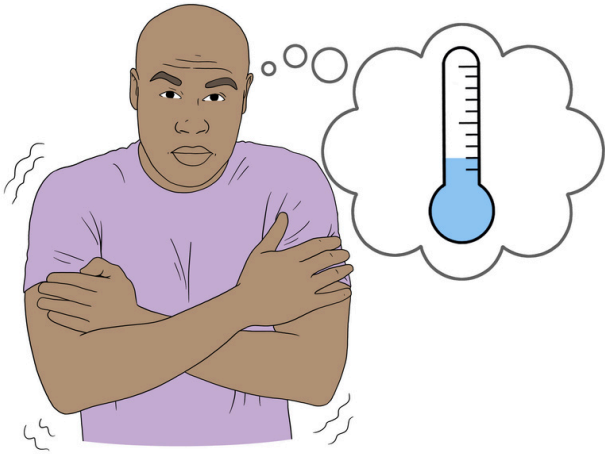


- တဘၣ်သူတၢ်မၤဘျၢထီၣ်ခိၣ်ဆူၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤတကံၢ်ခိၣ်ဆူၣ်တဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတဂ့ၤ.



- နတံၢ်နခိၣ်ဆူၣ်ဖျၢ်ဖျၢ်သ့, မ့ၢ်ဒ်သိးအတယၢ်သုတထုးလီၤတၢ်ချ့ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.





ဘတ်တဘတ်နကတူဘတ်တခုပ်နခိပ်  
ဆူပ်လီဆူကွံအခါန့ပ်လီ.



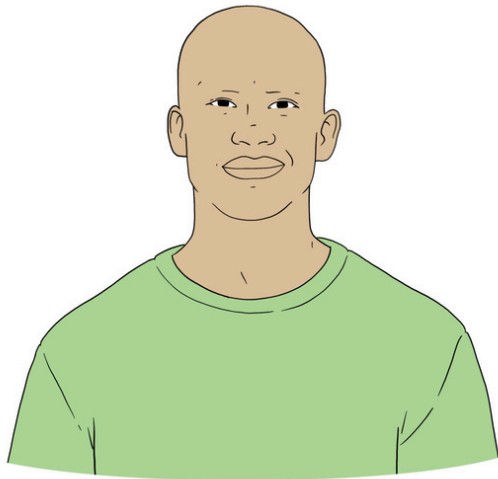
နဖျိပ်ခိပ်ဖျိပ်တဖ, ခိပ်ဖာ, တာ်ဘံကိပ်ဘိ  
မ့တမ့ တာ်ကျါ်ဘာခိပ်လာအဂတဖပ်  
န့ပ်သ့လီ.



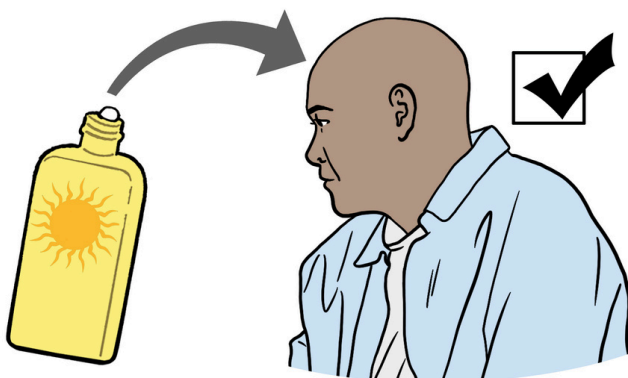
နဖျိပ်ခိပ်ဆူပ်အယီအဘျပ်(ခိပ်ဆူပ်တူး)  
တခါသ့လီ.



နသံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်  
သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဆါဘၣ်ဃးခိၣ်ဆူၣ်  
အယီၤအဘျၣ်တချုးနတၢ်ကူစါစးထီၣ်အ  
ခါန့ၣ်သ့လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်နမၤန့ၢ်ခိၣ်ဆူၣ်  
အယီၤအဘျၣ်(ခိၣ်ဆူၣ်တူး)လၢအလွဲၢ်  
တခါယီၤဒီးနခိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

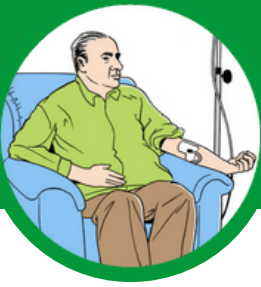


ပှၤတနီၤန့ၣ်တအဲၣ်ဒီးဖျိၣ်တၢ်ကျါၢ်ဘၢ  
ခိၣ်ဖျိၣ်ဘၣ်.



နကလိၣ်ဒီးသဒၢနခိၣ်အဘျၣ်လၢမုၢ်ဖဲနဖံး  
ဘျၣ်အလွဲၢ်မ့မ့ၢ်အသူ မ့တမ့ၢ် အဃးဒၣ်  
လဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



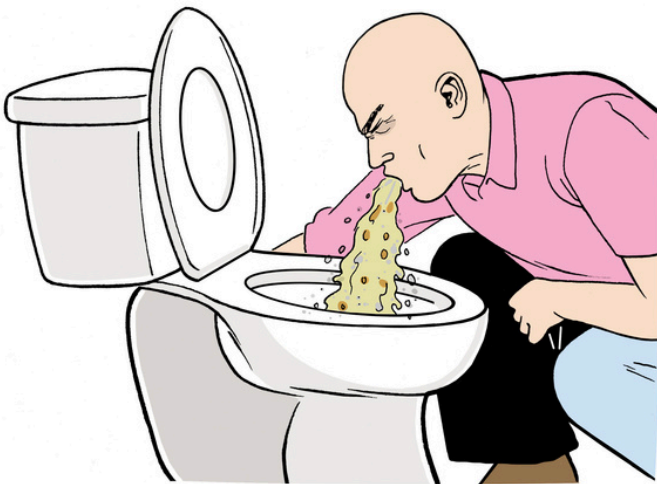


# တူၢ်ဘဉ်အိၣ်တမုၢ်မ့တမုၢ်ဆူးဆါ

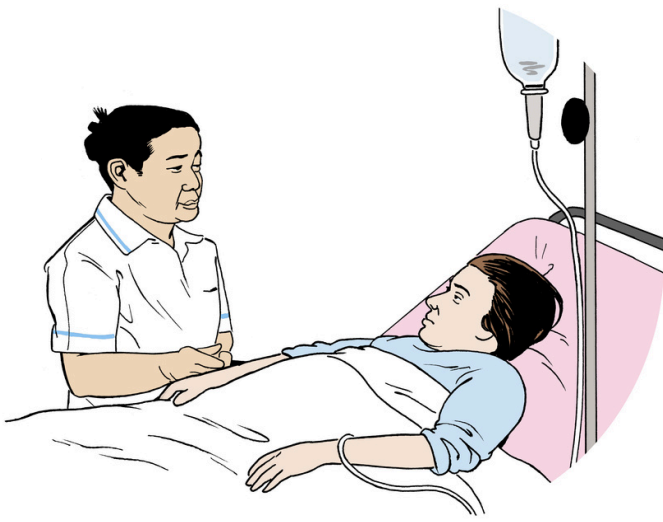
## Feeling sick or being sick



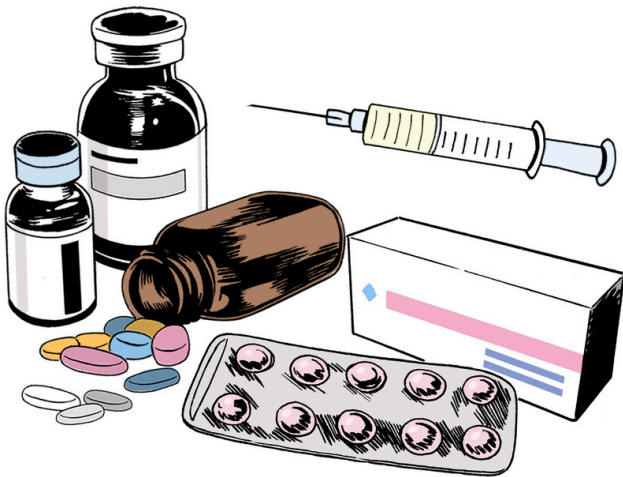
ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါအကသံၣ်တနီၤန့ၣ်ဒူးအိၣ်  
တမုၢ်နၤသ့လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆူးတၢ်  
ဆါန့ၣ်တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအီၤဒ်တၢ်သးကလဲၤ  
န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ်အမၤမူၤနခိၣ်သ့လီၤ.



ခံၣ်မိၣ်အတၢ်ကူစါအကသံၣ်တနီၤန့ၣ်မၤ  
အိၣ်တမုၢ်နၤသ့လီၤ. တၢ်အံၤဘဉ်သ့ၣ်  
သ့ၣ်ကကဲထီၣ်အသးဖဲနမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ကူစါ  
မ့တမုၢ် စ့ၢ်ကိၣ်န့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံၣ်  
သ့လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမံၤလၢအမၤစၢၤန့ၣ်သ့ဝဲ  
နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တမုၢ်တလၢ မ့တမ့ၢ်  
ဆူးဆါအခါ -



- လၢတၢ်ကပတုၣ်ဝဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်တမုၢ်  
တလၢဘၣ်န့ၣ် နကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်နၤ  
ကသံၣ်ထီၣ်တၢ်တမုၢ်တလၢ တချုး  
နမၤန့ၢ်ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူၤစါအခါန့ၣ်သ့လီၤ.  
တၢ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲကသံၣ်  
ဆဲးမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဖျၢၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်ဖျၢၣ်တနီၤ လၢန  
ကက့ၤစိၣ်လၢဟံၣ်ဝဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်  
ဖူးတၢ်တမုၢ်တလၢလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်  
အဂၤအခါအဂီၢ်သ့လီၤ.

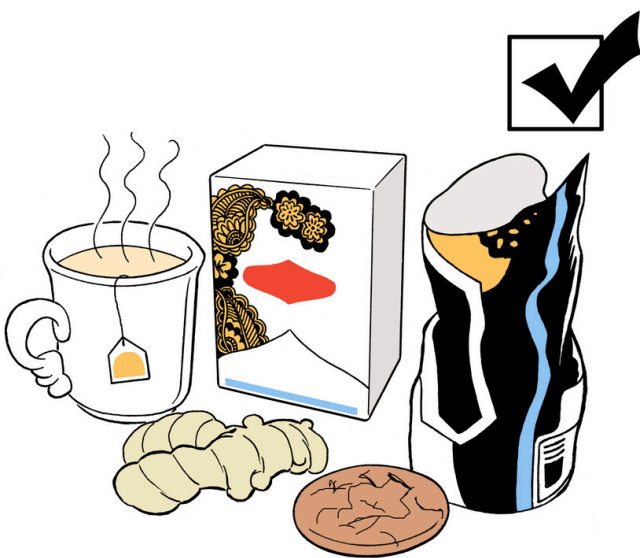




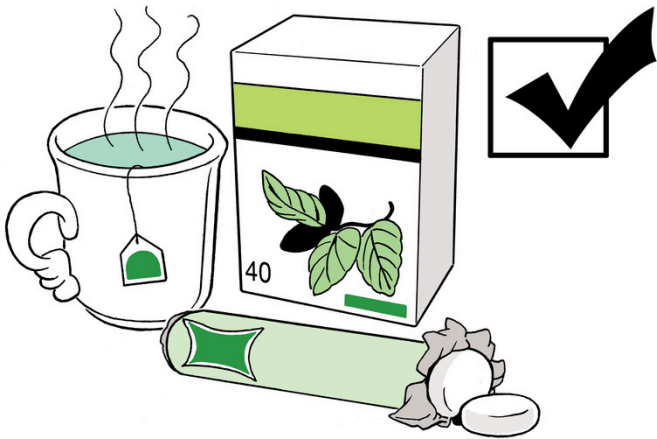
- တဘဉ်အိဉ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတၢ်ခွဲဉ် သိအီၤ ဒီးတၢ်အိဉ်လၢအနၢဆူဉ်တဖဉ် တဂ့ၤ.



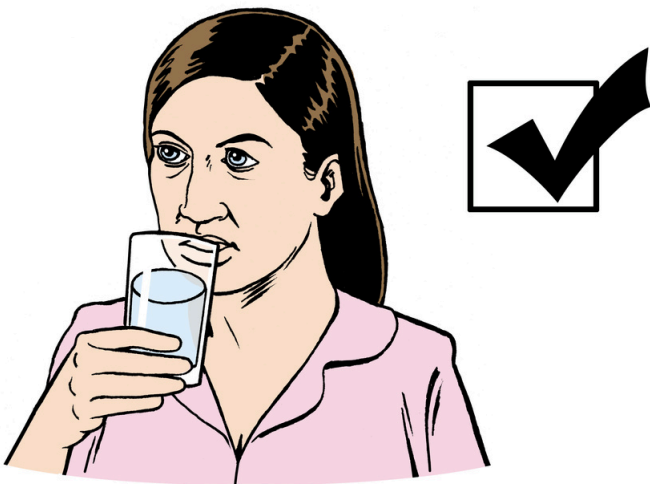
- အိဉ်ထဲဒဉ်တၢ်အိဉ်အဆံးအစ့ၤလၢန အိဉ်ဘဲတဖဉ် ဒီးတၢ်အိဉ်လၢအကြၢး ဘဉ်လၢနဂီၢ်လၢနကအိဉ်အီၤတဖဉ် န့ဉ်တက့ၢ်.



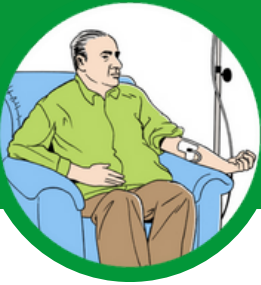
- တၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်အီလၢတအ့အိဉ်လၢအ ပူၤန့ဉ်မၤစၢၤနတူၢ်ဘဉ်မုဉ်ထီဉ် သ့လီၤ. အိဉ်ကွၢ်တအ့အထံချီ မ့တမ့ၢ် တအ့အကိဉ်ဘဉ်စကံး တဖဉ်တက့ၢ်.



- ဖီသံမုာ်ဒီး မ့တမ့ာ် ဖီသံမုာ်ဒီးအထံချီ န့ဉ်မၤစၢၤတၢ်သ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

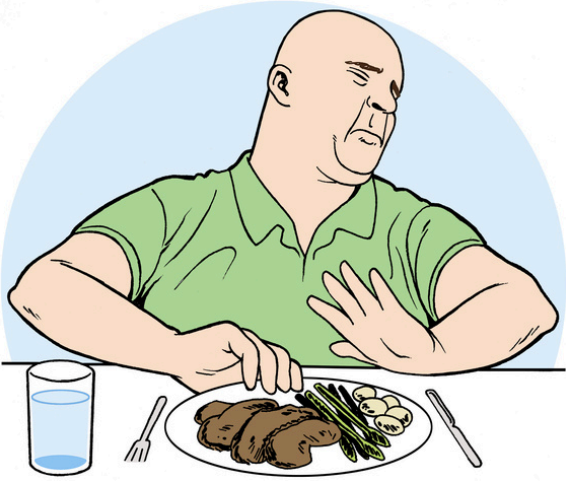


- မၤလီၤတၢ်လၢနအီၤဝဲဒၣ်တၢ်အထံအနီၤ အါအါတက့ၢ်. အီၤအီၤကယီၤကယီၤဖိ တက့ၢ်.



# အိပ်အိတ်တဘဲလၢဘၣ်

## Losing your appetite



ခံပ်မိၣ်အကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ် ဖူးတူၢ် ဘၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်စ့ၤလီၤဒိၣ်န့ၣ်ညီ န့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအိၤလၢအိၣ် အိတ်တဘဲလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

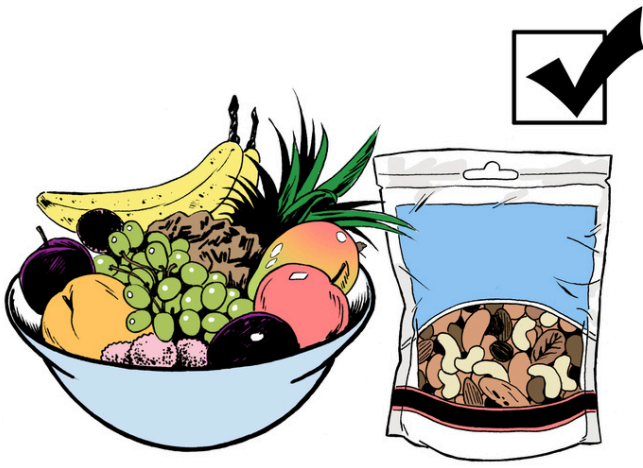


ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တသၣ်ဝံၤနသးအ ခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤအကါဒိၣ်လၢနက အိၣ်တၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တဖၣ် ကဟ့ၣ်နၤဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်တနီၤလၢကမၤစၢၤနၤ ဖဲနအိၣ်အိတ်တဘဲလၢဘၣ်အခါ -



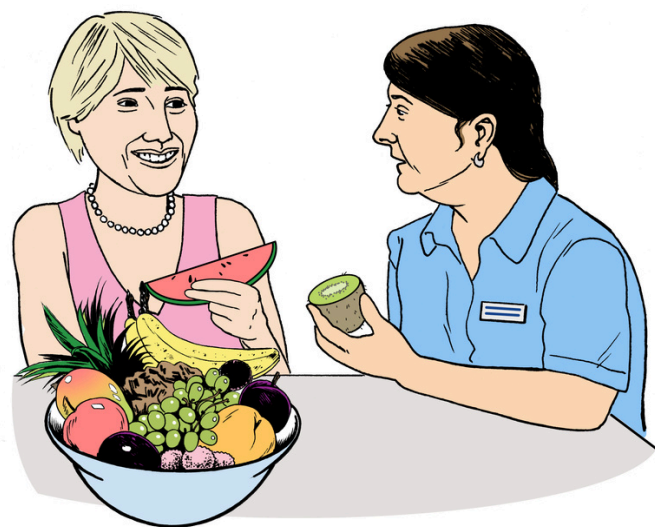
- လၢတၢ်အိၣ်အိတ်အါအါအလီၢ်န့ၣ် အိၣ်တၢ်အိၣ်စ့ၤစ့ၤဖိခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.



- အိပ်ကိပ်ဖိနီဖိလာန့်ဂံန့်ဘါဒ်သီးတၢ်  
အချံအသၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်သၢ်  
တဖၣ်တက့ၢ်

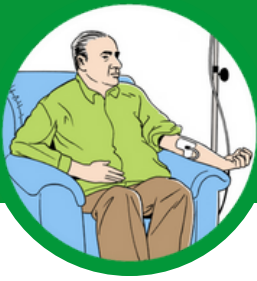


- နအီဝဲဒၣ်တၢ်အထံအနီလီၤဆီလာဟ့ၣ်  
အါထီၣ်ဂံၢ်သဟီၣ်လၢတၢ်အိၣ်တနီၤအ  
လီၤန့ၣ်သ့လီၤ. သံကွၢ်နသရၣ်မၤစၢၤ  
ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဘၣ်ဃး  
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.



သရၣ်မၤစၢၤဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်တၢ်အီအဂ့ၢ်လီၤ.  
အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢ  
အအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အီတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီ  
န့ၣ်သ့လီၤ.



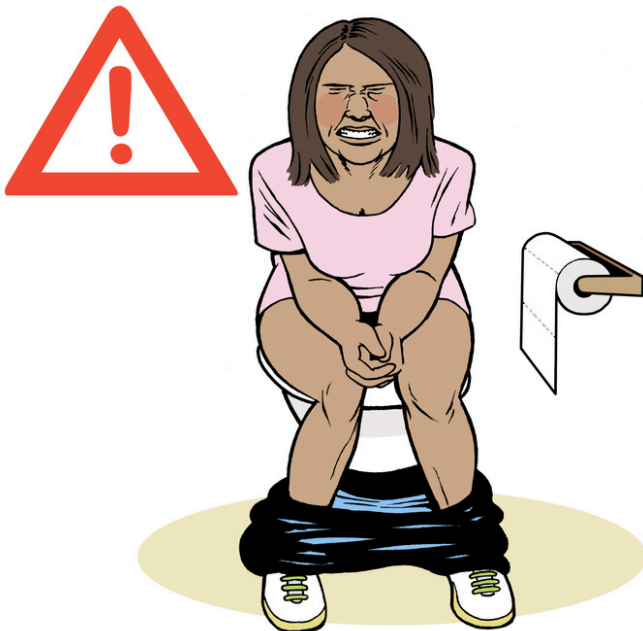


# တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်ထီၣ်တၢ်ဟးလီၤ

## Problems going to the toilet



ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူၤစါအကသံၣ်တနီၤန့ၣ်  
ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဟၢဖၤလူသ့လီၤ. တၢ်အံၤဖဲန  
အ့ၣ်အိၣ်ထဲအထံဒီးလူဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ဘၣ်တဘၣ်နကထီၣ်တၢ်ဟးလီၤအါန့ၢ်  
ညီၣ်န့ၢ်လီၤ.



ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူၤစါအကသံၣ်တနီၤန့ၣ်  
ဟ့ၣ်ဝဲနၤဟၢဖၤကျၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့လီၤ.  
တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဖဲနသ့ၣ်ညါလၢနအ့ၣ်မး  
ဒီးကျၢၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်လၢအမၤစၢၤတၢ်  
အိၣ်တမ့ၢ်တလၢတဖၣ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်  
သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတၢ်လဲၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၤအခါတၢ်လၢအမၤစၢၤတၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ -



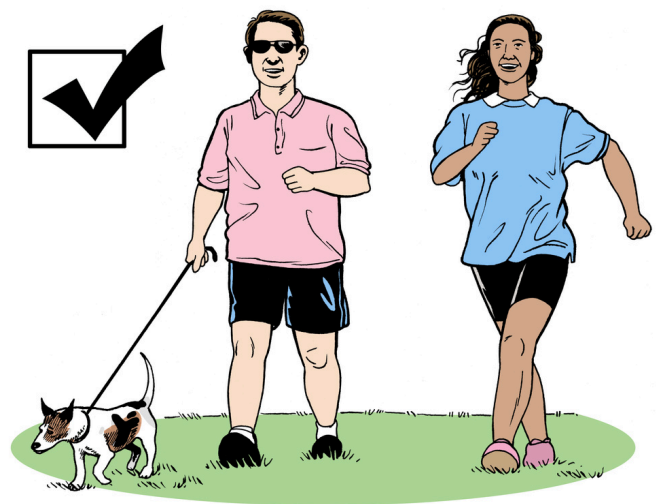
- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟၢဖၢလူတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤန့ၣ်နကလိၣ်ဆိတလဲတၢ်လၢနအိၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်အိၣ်စံးရံၣ်ယၢၣ်, တၢ်သ့တၢ်သၣ်သံကစဲၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်တဂ့ၤ.



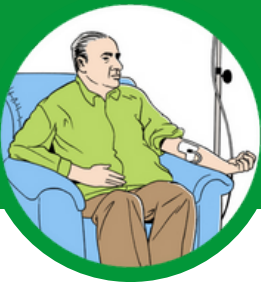
- ဂ့ၢ်ကျဲးစးအိၣ်တၢ်အထံအနီၤအါအါဒိသးထံန့ၣ်တက့ၢ်.



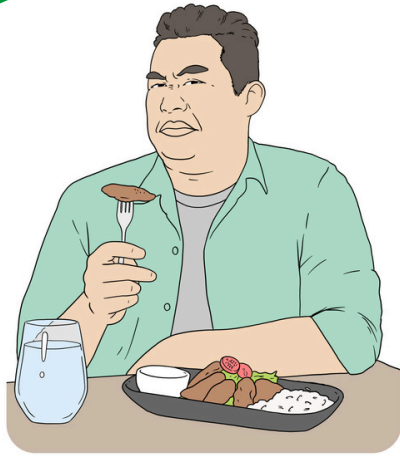
- ဖဲနဟာဖာမ့ကျာအခါန့ဉ်, ကျဲးစားအိဉ်အါထီဉ်တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီးအယဲတဖဉ်အါအါတက့ၢ်. တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီးအယဲန့ဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢကိဉ်ပိဉ်မိးအယး, တၢ်သူတၢ်သဉ်သံကစဉ်ဒီးတၢ်သူတၢ်သဉ်အထံ, စံဉ်ရံယၢဉ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ်တဖဉ်အကျါန့ဉ်လီၤ.



- တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိလၢအစၢ်မၤစၢၤဝဲဒဉ်ဟာဖာကျာသ့အယီ ဂုဉ်ကျဲးစၢၤဟးထီဉ်ဟးလီၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.



# နတ်သုဉ်ညါတံအရီ Your sense of taste



ခံဉ်မိဉ်တံကူစါဒုးကဲထီဉ်နတ်အိဉ်ဒီးတံ  
အီအရီလၢတမ့ဉ်ဒ်သိးညီန့ဉ်သ့လီၤ.

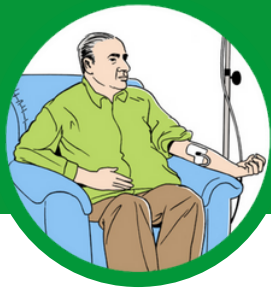


တံသုဉ်တဖဉ်အံၤညီန့ဉ်ပတုဉ်ဝဲဒဉ်ဖဲနတ်  
ကူစါဝံၤဝဲအခါန့ဉ်လီၤ.



အမၤစၢၤလၢတံကအိဉ်တံအိဉ်လၢန  
အိဉ်အီၤဘဲန့ဉ်သ့သနံက့ အိဉ်တံအိဉ်  
တံအီလၢအန့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါတက့ၢ်.

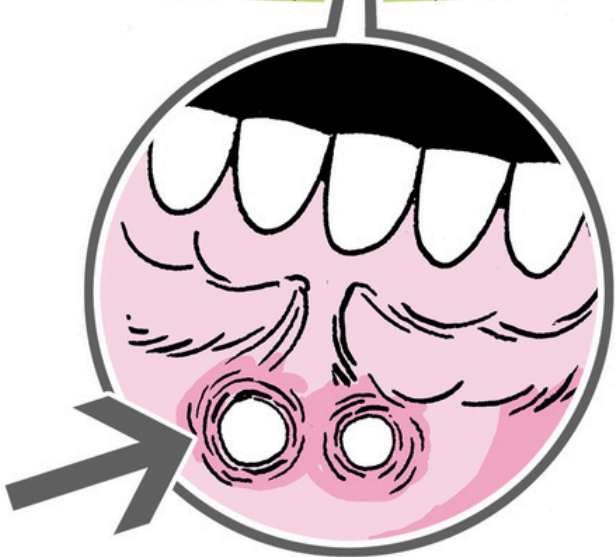




# နကိပ်ပူ Your mouth

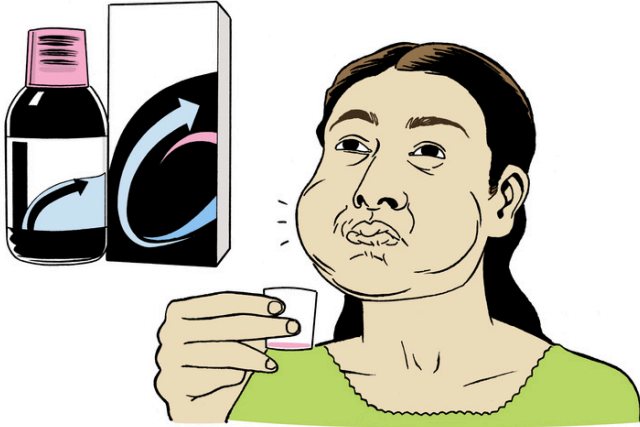


ခံပ်မိပ်အတက်ကူစါအကသံဉ်ကသီတနီ၊  
န့ဉ် ဖုးကဲထီဉ်ကိပ်ပူဆါဒီးဖုးအိဉ်ထီဉ်  
ကိပ်ပူပူလီသ့န့ဉ်လီ။တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ  
တၢ်လၢအဆါတဖဉ်လၢနကိပ်ပူ၊ ညီန့ၢ်  
ထီဉ်လၢနဘိးပၤ မ့တမ့ၢ် နပျုးအပူ  
တကပၤန့ဉ်လီ။



ထးခိဉ်ထီဉ်တဖဉ်တၢ်ဃာ်န့ဉ်လီဒီးဆါဝဲ  
သ့န့ဉ်လီ။

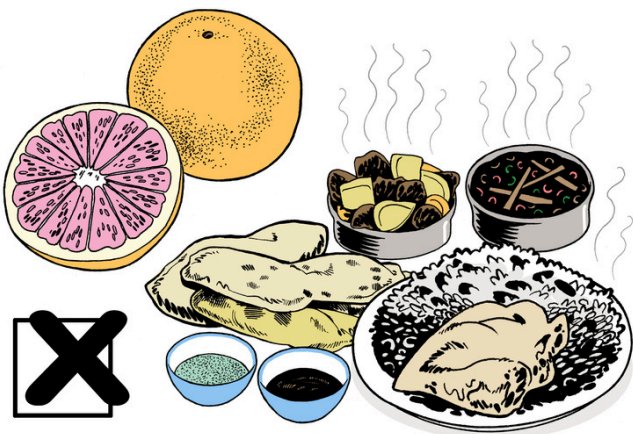
ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီးကိပ်ပူတၢ်ပူလီ မ့တမ့ၢ် ထးခိဉ်ထီဉ်တၢ်ဆါအခါတၢ်လၢ  
အမၤစၢၤနၤသ့န့ဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လီ-



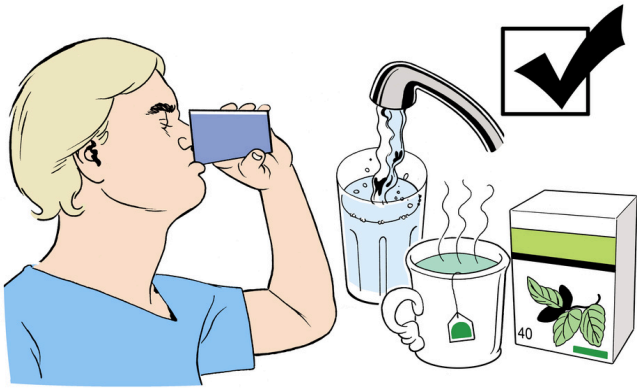
- တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ကိၣ်ပူၤဆါတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်နၤ တၢ်သ့ကဆီကိၣ်ပူၤ, ကသံၣ်ဖူ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ထံပံၣ်တဖၣ်သ့လီၤ.



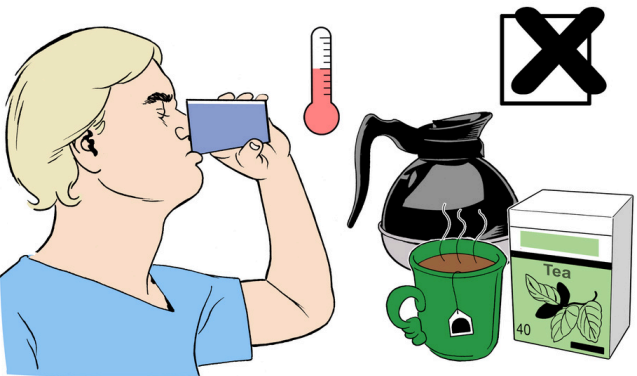
- မၤကဆီနမဲကယီကယီ ဒီးထီဘိသူ တၢ်ထူးမဲလၢအကပုၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



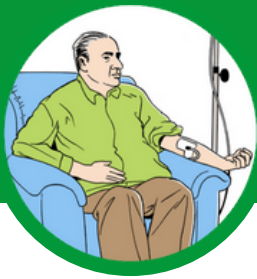
- တဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အီလၢကမၤ ဘၣ်ဒိနထးခိၣ်ဒ်သီးတၤဆံၣ်သၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢအဟဲတဖၣ် န့ၣ်တဂ့ၤ.



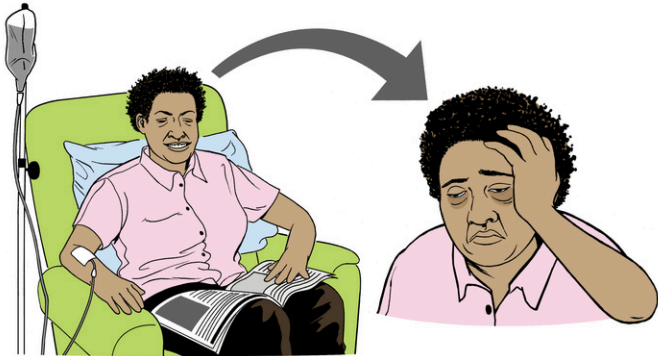
- အီတင်ထံလာအမေ့မှတ်သားသိသိထံချီ  
လာအပတ်ဒီးတင်မှတ်တင်ဘိဒီးထံတဖန်  
နဲ့တကွာ.



- ဖဲနမ့်အီတင်ထံလာအကိတ်အခါ, ပျဲအ  
ခုန်လီလာညါတချုးနအီအီတကွာ.  
တင်အထံအနိလာအကိတ်နဲ့မေ့ဘဲဒီး  
နထးခိန်သုလီ.

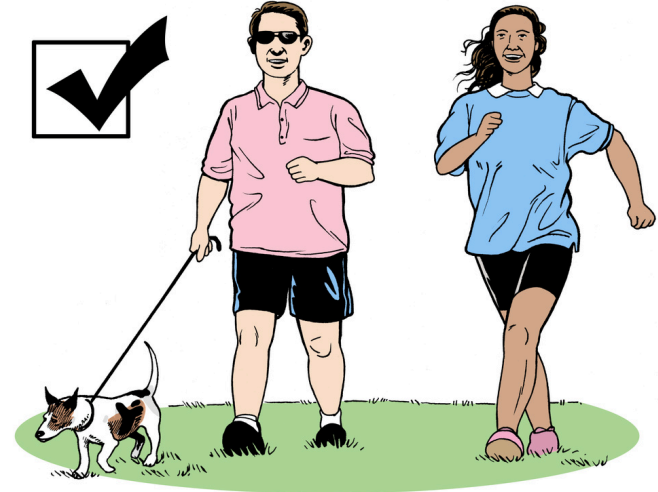


# တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ Tiredness



ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူၤစၢၤန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဒုးတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်  
လီၤဘျးလီၤတီၤဒိၣ်ဒိၣ်ကလၢၣ်သ့လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဝဲတနီၤလၢအမၤစၢၤန့ၣ်သ့ဝဲန့ၣ်  
တူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်  
အခါန့ၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ-

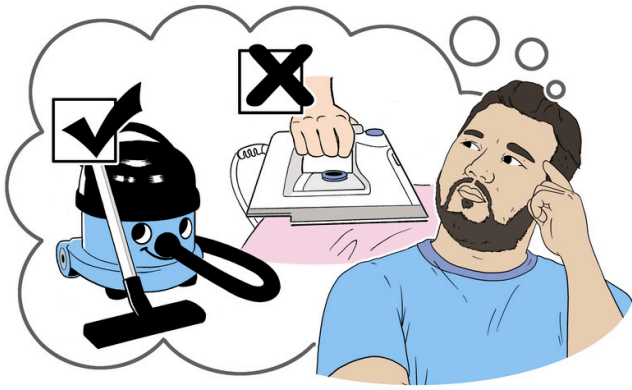


- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖဲး  
ဖိကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤ  
လၢနတူၢ်ဘၣ်လီၤဘျးလီၤတီၤစ့ၤလီၤ  
န့ၣ်လီၤ.



- အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအါအါတသ့ဝဲအသ့  
တက့ၢ်





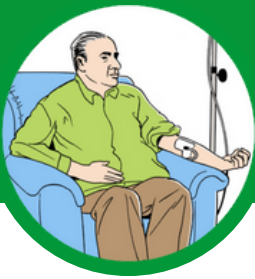
- ကျွေးစားမေ့လျော့လီတတ်မလေ့နာဘဲ မအံ့တဖန်တကွာ.



- မပျံ့အဂ္ဂလကမစာနတ်တကွာ.



ဖနတ်ကူစကတင်အခါနုတ်ဆက  
တိကယံဝဲစုလါ ဒ်သိးနကတူဘတ်  
လီဘုံးစုလီဒီးဒီးနုတ်ကုတင်ဂံတင်  
ဘါဒ်ညီနုအသိးအဂီနုလီ

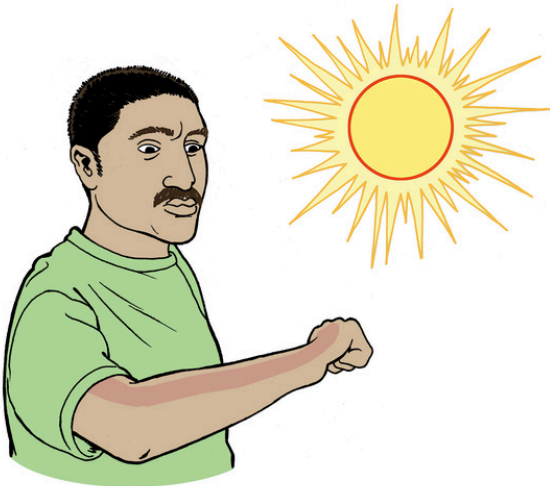


# တၢ်ဆီတလဲလာနဖံးဘၣ်ဒီးစုမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်

## Changes to your skin and nails



ခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါအကသံၣ်ကသီန့ၣ် ဆီတလဲနဖံးဘၣ်အလွဲၤဒီးစုမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်သ့လီၤ. နဖံးဘၣ်ယုထီဒီးသးကံၤသ့လီၤ.



နဖံးနဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဒီးမုၢ်သ့ညီညီဒီးမုၢ်အိၣ်န့ၣ်ညီညီဖိသ့လီၤ.

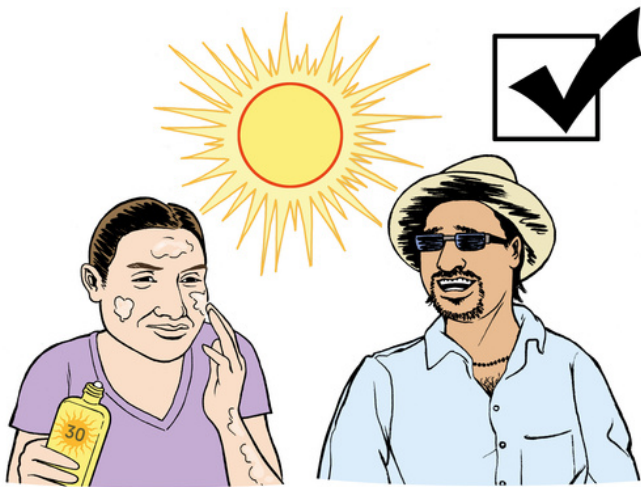


နစုမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်အလွဲၤဆီတလဲဒီးသ့ၣ်ဖးညီညီဖိသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဝဲတနီၤလၢအမၤစၢၤနၤသ့ဖဲနစု  
မ့ၣ်ခိၣ်မ့ၣ်ဒီးနဖံးညၣ်အတၢ်ဆိတလဲမ့ၢ်  
အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

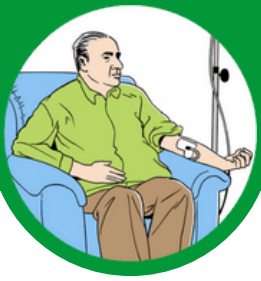
- သူဘၣ်တၢ်မၤဘျးဖံးဘၣ်လၢနဖံးဘၣ်  
လၢအယုထီအလိၤတက့ၢ်.



- ဒီသဖၢနသးလၢမ့ၢ်ခိၣ်ဖျိတၢ်သူကသံၣ်ဖူ  
ဒီသဖၢမ့ၢ်လၢအဆူၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.  
နကြၢးဖျိၣ်စ့ၢ်ကိးခိၣ်ဖျိၣ် ဒီးတၢ်ကူတၢ်  
ကၤလၢအကျိၤလၢအအိၣ်ဒီးအစုထီတ  
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်ထံးလၢအဂၤလၢအ  
ကဲထီၣ်အသးမ့ၢ်လၢခံၣ်မိၣ်တၢ်ကူစါအ  
ယိၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ.



# နမ့်လိပ်ဘဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်န့ၣ်



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တိၤမၤမၤ  
အါထီၣ်အဂီၢ် -

ဆဲးကျိးဘဉ် **Cancer Council**

ဖဲ ၁၃ ၁၁၂၀

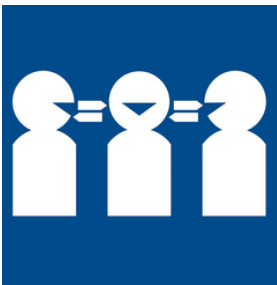
လၢကျိၣ်တၢ်မၤမၤအဂီၢ်ကိးဘဉ်

၁၃ ၁၄ ၅၀

ဃုထီၣ်ဘဉ်

**Cancer Council Victoria**

တက့ၢ်



မ့တမ့ၢ် နလဲၤဝဲဆူပှ်ယဲၤသန့ဖဲ

**www.cancervic.org.au**

သုဝဲန့ၣ်လီၤ