

मुँह का स्वयं परिक्षण

अपने मुँह को साफ पानी से धोते हुए कुल्ला कीजिए। इसके बाद आईने के सामने चमकदार रोशनी में सफेद या लाल छाले, न ठीक होने वाले पुराने जख्म / घाव, और पुरा मुँह न खोल पाने जैसी बातों की जाँच करना जरूरी है। यह परीक्षण महीने में एक बार करना जरूरी है। यह करने से कैंसर के पूर्व लक्षणों का पता लगाया जा सकता है।

अगर आपको मुँह के कैंसर के प्रारंभिक लक्षण दिखाई देते हैं तो तुरंत अपने डॉक्टर की सलाह लीजिए।

आप तंबाकू की आदत छोड़ना चाहते हैं, पर कर नहीं पाते, कारण ?

तंबाकू में निकोटीन नामक घटक इसके लिए जिम्मेदार है। तंबाकू में उपलब्ध निकोटीन चरस और गांजा से भी अधिक लत लगाने वाला, हानिकारक और व्यसनकारक पदार्थ है।

तंबाकू की आदत से छुटकारा पाने के लिए यहाँ संपर्क करें

क्वीट टोबैको क्लिनिक



कैंसर एपिडेमियोलॉजी सेंटर टाटा स्मारक केंद्र

प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रूम नंबर. ३०३, तिसरी मंजिल
शांती सदन, अकट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर, नवी मुंबई - ४१०२१०

ज़िंदगी अपनाइए, तंबाकू नहीं

जल्द पहचान हो जाये तो
कैंसर का इलाज संभव है।

तंबाकू और कैंसर



ज़िंदगी अपनाइए, तंबाकू नहीं

जनहित में इसके जारीकर्ता हैं :



कैंसर एपिडेमियोलॉजी सेंटर टाटा स्मारक केंद्र

प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रूम नंबर. ३०३, तिसरी मंजिल
शांती सदन, अकट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर, नवी मुंबई - ४१०२१०

क्या आप जानते हैं?

- भारत में हर साल तकरीबन 3,77,830 लोग तंबाकू सेवन से होने वाले कैंसर का शिकार होते हैं।
- तंबाकू सेवन से होने वाली बीमारियों से भारत में प्रति दिन 3,699 लोगों की मौत होती है।
- 40% कैंसर तंबाकू सेवन की वजह से होते हैं।

तंबाकू के हानिकारक परिणाम

- **कर्करोग**
 - मुँह, नाक, स्वरयंत्र, अन्न नलिका और फेफड़ों का कैंसर हो सकता है।
 - पेट, मूत्राशय, गुर्दा (किडनी) और गर्भाशय मुख के कैंसर भी तंबाकू सेवन से हो सकते हैं।
- **दिल की बीमारियाँ**
 - उच्च रक्तदाब, सीने में दर्द (Angina)
- **लकवा (Paralysis), दिल का दौरा (Heart attack)**
- **श्वास नलिकाओं का रोग**
 - इम्फेसिमा (Emphysema)
 - ब्रोंकाइटिस (Bronchitis)
- रक्त नलिकाओं का संकुचित हो जाना तथा पैर एंव हाथ की उँगलियों तक रक्त न पहुँचने की वजह से उँगलियों का गलना।
- **नपुंसकता**

तंबाकू के सेवन संबंधी अधिक जानकारी

- सिगरेट और बीड़ी दोनों बराबर हानिकारक हैं
- कोई भी सिगरेट सुरक्षित या कम हानिकारक नहीं होती। फिल्टर्ड, मेंथॉल युक्त, इम्पोर्टेड, कम टार या कम निकोटीन, हर तरह की सिगरेट नुकसान पहुंचाती है।
- पान, सुंघनी/नसवार या दंतमंजन किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन हानिकारक होता है।

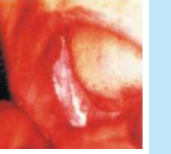
Source: <https://www.who.int/india/health-topics/tobacco>,
https://ncdirindia.org/All_Reports/Report_2020/resources/Chapter14ProjectionofCancerCasesinIndia.pdf

मुँह के कैंसर के प्रारंभिक लक्षण

मुँह का कैंसर होने से पहले मुँह में कुछ लक्षण दिखाई देते हैं जिन्हें कैंसर के पूर्व लक्षण या पूर्वावस्था कहते हैं। यही लक्षण आगे चलकर कैंसर पैदा करते हैं।

क) ल्यूकोप्लेकिया (मुँह में सफेद छाले)

यह सामान्यतः मुँह में तंबाकू रखे जाने वाली जगहों पर होते हैं।



ख) एरिथ्रोप्लेकिया (मुँह में लाल छाले)

यह मखमली लाल छाले मुँह में कहीं भी हो सकते हैं।

ग) सबम्यूकस फ़ाइब्रोसिस

इस अवस्था में

- १) मुँह पूरा खोलने में कठिनाई होती है।
- २) तीखा, मसालेदार खाने पर मुँह में जलन होती है।
- ३) मुँह अंदर से सफेद रंग का हो जाता है।



घ) ठीक न होने वाली जख्म

यह जख्म अक्सर दर्दरहित होती है और लगातार बढ़ती ही जाती है।



मुँह के कैंसर का जल्द निदान कैसे करे ?

क) बायोप्सी

संदेहास्पद जगह/घाव का एक छोटा टुकड़ा लेकर डॉक्टर सूक्ष्मदर्शी यंत्र से जाँच करते हैं।

ख) अप्रत्यक्ष लॉरिंगोस्कोपी

इसमें डॉक्टर दूरबीन के द्वारा स्वरयंत्र की जाँच करते हैं।

ग) एफ एन ए सी (FNAC)

गले में गठन की सुई द्वारा जाँच की जाती है।