तोंडांची स्वपरीक्षा

- शरीरातील इतर भागाच्या कर्करोगाच्या निदानसाठी जशी महागडी उपकरणे किंवा अद्ययावत यंत्रणा लागते तशी तोंडातील कर्करोगच्या निदानासाठी लागत नाही.
- तोंडाचे स्वपरीक्षण केल्यास कर्करोगाची सुरुवातीची लक्षणे ओळखता येतात.

तोंडाचे स्वपरीक्षण कसे कराल ?

प्रथम पाण्याने चूळ भरुन तोंड साफ करा, नंतर आपले तोंड आरशासमोर स्वच्छ प्रकाशात उघडा व त्यात पांढरे किंवा लाल डाग आहेत की नाही ते पहा, न भरण्याऱ्या जखमा तपासा किंवा तोंड उघडायला त्रास होतो का ते बघा.

जर तुम्हाला तोंडाच्या कर्करोगाची पूर्व लक्षणे तुमच्या तोंडात आढळली तर त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

तुम्हाला तंबाखू सोडण्याची इच्छा आहे पण सोडू शकत नाही?

सहाजिकच आहे कारण याला तंबाखूमधील घटकांपैकी निकोटीन हा पदार्थ कारणीभूत आहे. तंबाखू मधील निकोटीन नामक पदार्थ चरस व गांजा पेक्षा अधिक हानिकारक आणि व्यसनकारक आहे.

तंबाखूच्या व्यसनापासून मुक्त होण्यासाठी आम्ही तुम्हाला मदत करु शकतो.

अधिक माहितीसाठी येथे संपर्क साधा

तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

कॅन्सर एपिडेमियोलॉजी सेंटर
टाटा स्मारक केंद्र

प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रुम नंबर. ३०३, तिसरा मजला
शांती सदन, ॲक्ट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर
नवी मुंबई - ४१०२१०

“जिवनाला स्विकारा कर्करोगाला नाकारा”

कर्करोगाची ओळख पटकन,
कर्करोग - मुक्त होऊ शकतो चटकन

तंबाखू आणि कर्करोग

“जीवनाला स्वीकारा कर्करोगाला नाकारा”

जनहितार्थ लागू

तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र

कॅन्सर एपिडेमियोलॉजी सेंटर
टाटा स्मारक केंद्र

प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रुम नंबर. ३०३, तिसरा मजला
शांती सदन, ॲक्ट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर
नवी मुंबई - ४१०२१०

तुम्हाला माहीत आहे का?

- भारतात सध्या ३,७७,८३० प्रौढ तंबाखू (धूम्रपान केलेले आणि/किंवा धूम्रपानरहित) वापरतात.
- तंबाखू संबंधित कर्करोग भारतातील सर्व कर्करोगांपैकी ४०% असल्याचा अंदाज आहे.
- भारतात दरवर्षी १३,५०,००० लोकांचा तंबाखू सेवनामुळे मृत्यु होतो.

तंबाखूचे दुष्परिणाम

- **कर्करोग**
  - तंबाखू सेवनाने तोंड, नाक, स्वरयंत्र, अन्ननलिका व फुप्फुसाच्या कर्करोगाची शक्यता वाढते.
  - स्वादुपिंड, मूत्राशय, मुत्रपिंड, पोट व गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगासदेखील तंबाखू हा सहाय्यक घटक असतो.
- **हृदयाचे विकार**
  - उच्चरक्तदाब (B.P.), छातीत दुखणे (Angina)
- हृदयविकाराचा झटका (Heart attack)
- **अर्धांगवायू** (Paralysis)
- **श्वसनाचे विकार** (Bronchitis)
  - **इम्फेसिमा** (Emphysema)
  - **ब्रोंकाइटीस्** (Bronchitis)
- **इतर रक्तवाहिन्यांचे विकार**

  (Peripheral Vascular Diseases)
  - हाता पायाचा रक्तप्रवाह कमी होणे, ज्यामुळे हातापायात कळा येणे व गँगरीन (Gangrene), होऊन बोटे गळून पडणे.
- **नपुंसकत्व**

तंबाखू सेवन : काही निखळ सत्ये

- कोणत्याही प्रकारची सिगारेट सुरक्षित नसते, फिल्टर, मेंथॉलयुक्त, परदेशी, कमी निकोटीन युक्त सर्वच सिगारेट धोकादायक असतात.
- पानातून, जरद्यातून, गुटख्यातून, मशेरीतून किंवा तंबाखूयुक्त पेस्ट यापैकी कोणत्याही प्रकाराने केलेले तंबाखू सेवनही सुरक्षित नसते.
- विड्या ह्या सिगरेट पेक्षा कमी धोकादायक नसतात.

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

मुख कर्करोगासाठी धोक्याच्या सूचना

तोंडाचा कर्करोग होण्यापूर्वी, आपले शरीर काही धोक्याचे इसारे देत असते. त्यांना कर्करोगाची पूर्वावस्था असे म्हणतात. पुढे त्याचे रुपांतर कर्करोगामध्ये होते.

क) तोंडातील सफेद डाग

(Leucoplakia) : साधारणपणे, तंबाखू ज्या ठिकाणी तोंडात ठेवला जातो तेथे पांढरे चट्टे किंवा डाग आढळतात.

ख) तोंडातील लाल चट्टे (Erythroplakia):

गुलाबी किंवा लालसर रंगाचे चट्टे आढळतात

ग) जबड्याची लवचिकता कमी होणे. (Submucous Fibrosis):

१) या अवस्थेत तोंड पूर्ण उघडण्यास त्रास होतो.

२) तिखट किंवा मसालेदार पदार्थ खाल्याने तोंडात जळजळ होते.

घ) तोंडातील बरे न होणारे व्रण/जखमा (Ulcer):

सहसा हे व्रण सतत वाढणारे, लवकर बरे न होणारे व न दुखणारे असतात.

तोंडाच्या व घशाच्या कर्करोगाच्या निदानकरीता चाचण्या

- **बायॉप्सी (Biopsy)**

  प्रादुर्भाव झालेल्या भागात छोटा तुकडा काढतात व त्याचे सूक्ष्मदर्शक यंत्रामार्फत परीक्षण केले जाते.
- **स्वरयंत्राची तपासणी :**

  डॉक्टर तोंडातून आरसायुक्त दुर्बिण घालून स्वरयंत्राच्या कर्करोगासाठी तपासणी करतात.
- **एफ एन ए सी (FNAC)**

  मानेतील गाठीचा सुईद्वारे तपासणी केली जाते.