



मुंह का कैंसर

यह फैक्ट शीट मौखिक कैंसर और जीवनशैली कारकों के लिए चेतावनी के संकेतों पर प्रकाश डालती है जो मौखिक कैंसर के बढ़ते जोखिम में योगदान करते हैं।

मौखिक कैंसर क्या है?

मौखिक कैंसर किसी भी कैंसर ऊतक वृद्धि है जो मुंह में या उसके आसपास होता है। मुंह का कैंसर घातक हो सकता है।

यह कहां विकसित होता है?

मुंह का कैंसर मुंह में कहीं भी हो सकता है, जिसमें शामिल हैं:

- होंठ
- गला
- मसूड़े
- मुंह का तालू
- गाले के अंदर
- ज्ञान दाढ़ के पीछे का छोटा क्षेत्र
- जीभ का अगला दो तिहाई भाग
- जीभ के नीचे

मौखिक कैंसर के विकास के लिए जोखिम कारक क्या हैं?

- धूम्रपान और तंबाकू उत्पादों का उपयोग (धूम्रपान सभी कैंसर से होने वाली मौतों का लगभग 20% है, 15,000 से अधिक ऑस्ट्रेलियाई हर साल धूम्रपान से संबंधित बीमारियों से मर जाते हैं)
- सुपारी, पान या गुटखा चबाना या धूम्रपान करना
- शराब का अत्यधिक उपयोग (इस बात के प्रमाण हैं कि शराब पीने से मुंह और गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है)
- सूर्य एक्सपोज
- मानव पेपिलोमा वायरस (एचपीवी) सहित वायरल संक्रमण
- बढ़ती उम्र
- कैंसर का पारिवारिक इतिहास
- मौखिक कैंसर पुरुषों में महिलाओं की तुलना में अधिक बार विकसित होता है
- स्वदेशी ऑस्ट्रेलियाई लोगों को अन्य ऑस्ट्रेलियाई लोगों की तुलना में मौखिक कैंसर का अधिक बार निदान किया जाता है

मौखिक कैंसर के चेतावनी संकेत क्या हैं?

- मुंह के अंदर, चेहरे पर या गर्दन पर कहीं भी सूजन या गांठ



- मुंह में या होंठ, चेहरे या गर्दन पर घाव, जो कुछ हफ्तों के भीतर ठीक नहीं हुए हैं
- मुंह में लाल, सफेद या गहरे धब्बे
- मुंह, चेहरे या गर्दन के किसी भी क्षेत्र में महसूस या दर्द का नुकसान
- मुंह में रक्तस्राव जो लगातार और अस्पष्टीकृत है
- निगलने, बात करने या खाने में कठिनाई या दर्द
- लगातार कान का दर्द
- जीभ या जबड़े को हिलाने में कठिनाई
- ढीले दांत
- स्वाद की बदली हुई अनुभूति
- अस्पष्टीकृत वजन घटाने

यदि इनमें से कोई भी संकेत आप पर लागू होता है, तो तुरंत डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

मुंह के कैंसर का जल्द पता लगाना

अपने दंत चिकित्सक के साथ नियमित दंत चिकित्सा जांच मौखिक कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाने में मदद कर सकती है।

प्रारंभिक पहचान जीवन बचाती है। अपने मुंह, होंठ, चेहरे या गर्दन में किसी भी बदलाव से अवगत रहें और उन्हें अपने डॉक्टर या दंत चिकित्सक को रिपोर्ट करें।

मौखिक कैंसर के लिए उपचार अधिक सफल होता है जितनी जल्दी मौखिक कैंसर का पता लगाया जाता है।

मैं मौखिक कैंसर के विकास के जोखिम को कैसे कम करूं?

- दांतों की नियमित जांच कराएं
- अत्यधिक शराब से बचें
- धूम्रपान और तंबाकू उत्पादों का उपयोग छोड़ें
- हर दिन फल के दो सर्व और सब्जियों के पांच सर्व खाएं???
- प्रारंभिक पहचान जीवन बचाती है। अपने मुंह, होंठ, चेहरे या गर्दन में किसी भी बदलाव से अवगत रहें
गर्दन और उन्हें अपने डॉक्टर या दंत चिकित्सक को रिपोर्ट करें
- अत्यधिक धूप के संपर्क से बचें
- जननांग से मुंह तक एचपीवी वायरस के संचरण से बचने के लिए मौखिक सेक्स के दौरान कंडोम या डेंटल डैम का उपयोग करें



शराब को सीमित करने के लिए कैंसर परिषद क्वींसलैंड की योजना:

1. कम शराब वाले पेय चुनें।
2. अपने मानक पेय की गणना करें - आप कितनी शराब का उपभोग करते हैं, इसका ट्रैक रखें
3. मादक पेय को पतला करें, उदाहरण के लिए वाइन स्प्रिट्जर (वाइन और सोडा वाटर) या ए शैंडी (बीयर और नींबू पानी)।
4. अपनी प्यास बुझाने के लिए पानी का प्रयोग करें और धीरे-धीरे मादक पेय पिएं।
5. अत्यधिक शराब पीने से बचें।
6. शराब पीते समय कुछ खाना खाएं।

यह लंबे समय से ज्ञात है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। धूम्रपान और शराब के संयुक्त प्रभाव से कैंसर का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है, और यह खतरा अकेले इन दोनों कारकों से होने वाले खतरे से भी अधिक होता है। ऊपरी श्वास मार्ग और पाचन तंत्र के 75 प्रतिशत तक कैंसर शराब और धूम्रपान के संयुक्त उपयोग से संबंधित हो सकते हैं।

* राष्ट्रीय स्वास्थ्य और चिकित्सा अनुसंधान परिषद। (2009). शराब पीने से स्वास्थ्य जोखिम को कम करने के लिए ऑस्ट्रेलियाई दिशानिर्देश। Canberra, ACT: NHMRC.

कैंसर काउंसिल क्वींसलैंड की धूम्रपान छोड़ने की कार्य योजना:

1. 13 QUIT (13 7848) पर क्विटलाइन को कॉल करें।
2. एक सामान्य चिकित्सक या फार्मासिस्ट के साथ धूम्रपान रोकने पर चर्चा करें और एक साथ अपनी छोड़ने की रणनीति की योजना बनाएं।
3. निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी या गैर-निकोटीन दवाओं का उपयोग करने पर विचार करें जो धूम्रपान करने वालों को छोड़ने में मदद करने में प्रभावी हैं। अपने लिए सबसे अच्छे विकल्प के बारे में अपने सामान्य चिकित्सक से बात करें।
4. याद रखें कि धूम्रपान छोड़ने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, जो सफल होते हैं वे प्रयास करते रहते हैं।

अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करें दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन
- ईमेल oral_health@health.qld.gov.au
- कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन से 13 11 20 पर संपर्क करें
- www.health.qld.gov.au/oralhealth पर जाएं
- www.cancerqld.org.au
- www.quitbecauseyoucan.org.au
- www.quitnow.info.au
- www.health.qld.gov.au/quitsmoking