



मुखको क्यान्सर

यो तथ्य पानाले मुखको क्यान्सरका चेतावनी सङ्केतहरू र मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउने जीवनशैली सम्बन्धी कारकहरूलाई उजागर गर्दछ।

मुखको क्यान्सर भनेको के हो ?

मुखको क्यान्सर मुखमा वा वरपर हुने कुनै पनि क्यान्सरयुक्त तन्तुको वृद्धि हो। मुखको क्यान्सर घातक हुन सक्छ।

यो कहाँ हुन सक्छ?

मुखको क्यान्सर मुखमा जहाँ पनि हुन सक्छ, जसमा:

- ओठ
- घाँटी
- गिजा
- मुखको तालु
- गाला भित्र
- बुद्धि बङ्गारा पछाडिको सानो क्षेत्र
- जिब्रोको अगाडिको दुई तिहाइ भाग
- जिब्रो मुनि

मुखको क्यान्सर हुनको लागि जोखिम कारकहरू के हुन्?

- धूम्रपान र सुर्तीजन्य उत्पादनको प्रयोग (धूम्रपान सबै क्यान्सरको मृत्युको लगभग २०% हो, प्रत्येक वर्ष १५,००० भन्दा बढी अस्ट्रेलियालीहरू धूम्रपान सम्बन्धी रोगहरूबाट मर्छन्)
- सुर्ती, धूम्रपान, सुपारी, पान वा गुट्खा चपाउने
- रक्सीको अत्यधिक प्रयोग (प्रमाण छ कि रक्सी पिउनाले मुख र घाँटीको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ)
- घाको सम्पर्कमा रहनु
- ह्यूम्यान प्यापिलोमा भाइरस (HPV) सहितका भाइरल सङ्क्रमण
- बढ्दो उमेर
- क्यान्सरको पारिवारिक इतिहास
- मुखको क्यान्सर पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी हुन्छ
- अन्य अस्ट्रेलियालीहरूको तुलनामा आदिवासी अष्ट्रेलियालीहरूलाई मुखको क्यान्सर बढी हुन्छ

मुखको क्यान्सरको चेतावनी सङ्केतहरू के हुन्?

- मुख भित्र, अनुहार वा घाँटीमा जहाँसुकै सुत्रिने वा गाँठो हुनु
- मुखमा वा ओठ, अनुहार वा घाँटीमा घाउहरू, जुन केही हप्ता भित्र निको हुँदैन
- मुखमा रातो, सेतो वा गाढा दागहरू
- मुख, अनुहार वा घाँटीको कुनै पनि भागमा चेतना वा दुखाइको कमी



- मुखमा रगत बग्नु जुन निरन्तर र अस्पष्ट हुन्छ
- निल्दा, बोल्दा वा खाँदा कठिनाइ वा दुखाइ
- लगातार कान दुखाइ
- जिब्रो वा बङ्गारा चलाउन कठिनाइ
- खुकुलो दाँत
- स्वादको चेतनामा परिवर्तन
- कुनै कारण बिना वजन घट्ने

यदि यी मध्ये कुनै पनि लक्षण तपाईंमा लागू हुन्छ भने, तुरुन्तै डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक पहिचान

तपाईंको दन्त चिकित्सकसँग नियमित दन्त परीक्षणले मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

प्रारम्भिक पहिचानले जीवन बचाउँछ। आफ्नो मुख, ओठ, अनुहार वा घाँटीमा भएको कुनै पनि परिवर्तनको बारेमा सचेत रहनुहोस् र आफ्नो डाक्टर वा दन्त चिकित्सकलाई जानकारी गर्नुहोस्।

मुखको क्यान्सरको उपचार सुरुको अवस्थामानै मुखको क्यान्सर पत्ता लाग्दा बढी सफल हुन्छ।

म कसरी मुखको क्यान्सर हुने जोखिम कम गर्न सक्छु?

- नियमित दाँतको जाँच गराउनुहोस्
- अत्यधिक रक्सी सेवनबाट बच्नुहोस्
- धूम्रपान र सुतीजन्य पदार्थको प्रयोग त्याग्नुहोस्
- हरेक दिन दुई वटा फलफूल र पाँच वटा तरकारी खानुहोस्
- सुरुमै पत्ता लागेमा जीवन बचाउँछ। आफ्नो मुख, ओठ, अनुहार र घाँटीमा कुनै पनि परिवर्तन बारे सचेत रहनुहोस् र

आफ्नो डाक्टर वा दन्त चिकित्सकलाई जानकारी गर्नुहोस्

- अत्यधिक घामको सम्पर्कबाट बच्नुहोस्
- जननेन्द्रियबाट एचपीभी भाइरसको सङ्क्रमण हुनबाट बच्न मुख मैथुन गर्दा कण्डम वा डेन्टल डामको प्रयोग गर्नुहोस्।

क्यान्सर काउन्सिल क्विन्सल्याण्डको मदिरा सीमित गर्ने योजना:

1. कम मदिरायुक्त पेय छनौट गर्नुहोस्।
2. तपाईंको मानक पेयहरू गणना गर्नुहोस् - तपाईंले कति रक्सी पिउनु हुन्छ भन्ने ख्याल राख्नुहोस्
3. मदिराजन्य पेयहरू पातलो गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि वाइन स्प्रिटजर (वाइन र सोडा पानी) वा स्यन्डी (बियर र लेमनेड)।
4. आफ्नो तिर्खा मेटाउन पानी प्रयोग गर्नुहोस् र रक्सी बिस्तारै पिउनुहोस्।



5. अत्यधिक पेय पदार्थबाट बच्नुहोस्।
6. रक्सी पिउने क्रममा केही खानेकुरा खानुहोस्।

धूम्रपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने कुरा लामो समयदेखि थाहा भइसकेको छ। धूम्रपान र मदिराको संयुक्त प्रभावले क्यान्सरको जोखिमलाई धेरै बढाउँछ, यी मध्ये कुनै एक कारणले मात्र होइन। माथिल्लो श्वास नली र पाचन प्रणालीको ७५ प्रतिशतसम्मको क्यान्सर रक्सी र धूम्रपानको संयुक्त प्रयोगसँग सम्बन्धित हुन सक्छ।

* राष्ट्रिय स्वास्थ्य र चिकित्सा अनुसन्धान परिषद। (२००९). मदिरा पिउनाले हुने स्वास्थ्य जोखिमहरू कम गर्न अस्ट्रेलियाली दिशानिर्देशहरू। क्यानबेरा, एसीटी (ACT): एनएचएमआरसी (NHMRC).

क्यान्सर काउन्सिल क्विन्सल्याण्डको धूम्रपान छोड्ने कार्य योजना:

1. १३ क्विट (13 QUIT) (१३ ७८४८) को Quitline मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
2. सामान्य चिकित्सक वा फार्मासिस्टसँग धूम्रपान रोक्ने बारे छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो छोड्ने रणनीति सँगसँगै योजना बनाउनुहोस्।
3. निकोटिन प्रतिस्थापन चिकित्सा पद्धति (निकोटिन रिप्लेसमेन्ट थेरापी) वा गैर-निकोटिनयुक्त औषधिहरू प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस् जुन धूम्रपान छोड्न मद्दत गर्न प्रभावकारी हुन्छ। तपाईंको लागि उत्तम विकल्पको बारेमा तपाईंको सामान्य चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
4. याद गर्नुहोस् कि धूम्रपान छोड्न अभ्यास चाहिन्छ, सफल हुनेहरू ती हुन् जो प्रयास गरिरहन्छन्।

थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- १३ हेल्थ (13 HEALTH) (१३ ४३ २५ ८४) लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिन गोप्य स्वास्थ्य सुझावको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- oral_health@health.qld.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्।
- क्यान्सर काउन्सिल हेल्प लाइनलाई १३ ११ २० मा सम्पर्क गर्नुहोस्
- www.health.qld.gov.au/oralhealth मा जानुहोस्
- www.cancerqld.org.au
- www.quitbecauseyoucan.org.au
- www.quitnow.info.au
- www.health.qld.gov.au/quitsmoking