

# मुँह का कैंसर क्या है?

यह एक सामान्य शब्द है जो मुँह में वकिस करने वाले वभिन्न प्रकार के घातक ट्यूमर को दिया गया है। माउथ कैंसर फाउंडेशन सभी सरि और गर्दन के कैंसर यानी गले (ग्रसनी), वॉयस बॉक्स (स्वरयंत्र), लार ग्रंथियों, नाक, परानास, साइनस, होंठ और त्वचा के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देता है।

# मुँह के कैंसर के तथ्य

1 व्यक्ति हर 3 घंटे में माउथ कैंसर से मर जाता है	ब्रिटन में प्रत्येक वर्ष 8300 से अधिक नए मामले
हर साल 2700+ लोग माउथ कैंसर से हार जाते हैं	दुनिया भर में मुँह का कैंसर प्रति वर्ष 650,000 को प्रभावित करता है
मुँह का कैंसर महिलाओं की तुलना में पुरुषों में दोगुना है	55 से अधिक आयु वर्ग में 78% मामले सामने आते हैं

यदि जल्दी पता चला, तो पूरा इलाज का एक उत्कृष्ट मौका है!

## लक्षण

- ✓ मुँह में कहीं भी अल्सर या सफेद या लाल पैच जो 3 सप्ताह के भीतर ठीक नहीं होता है।
- ✓ मुँह, जबड़े या गर्दन में कहीं भी एक गाँठ या सूजन जो 3 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहती है। नगिलने, चबाने, जबड़े या जीभ को हलाने में कठिनाई।
- ✓ जीभ या मुँह के अन्य क्षेत्र में सुन्नपन। ऐसा भाव कगले में कुछ फंस गया है।
- ✓ एक जीर्ण खराश या कर्कशता जो 6 सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है।
- ✓ दांतों का अस्पष्टीकृत ढीला होना।

## जोखमि

- ✓ तंबाकू का सेवन मुँह के कैंसर का मुख्य कारण है।
- ✓ अधिक मात्रा में शराब पीने से जोखमि चार गुना बढ़ सकता है।
- ✓ पीने वालों और धूम्रपान करने वालों में मुँह का कैंसर होने की संभावना 30 गुना अधिक होती है।
- ✓ गरीब आहार और सामाजिक अभाव सभी कैंसर के एक तहई मामलों से जुड़ा हुआ है।
- ✓ मानव पैपिलोमा वायरस (एचपीवी), जो मुख मैथुन के माध्यम से प्रसारित होता है, अगले दशक के भीतर मुख्य जोखमि कारक के रूप में तंबाकू और शराब से आगे निकल सकते हैं।
- ✓ सूरज के संपर्क में आना त्वचा कैंसर का एक कारण है जो होंठ और चेहरे को प्रभावित कर सकता है।

दान करने के लिए या मुफ्त जानकारी के लिए जाओ [www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

सलाह लाइन: 01924 950 950 • प्रधान कार्यालय: +44 (0) 208 940 5680  
वैकल्पिक रूप से आप [info@mouthcancerfoundation.org](mailto:info@mouthcancerfoundation.org) पर ईमेल कर सकते हैं



SCAN TO WATCH OUR YOUTUBE VIDEO

JOIN OUR WALK FOR MOUTH CANCER



[www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

माउथ कैंसर फाउंडेशन एक पंजीकृत चैरिटी (नंबर 1109298) है जो सरि और गर्दन के कैंसर से प्रभावित सभी लोगों के जीवन को बचाने और सुधारने के लिए समर्पित है। समर्थन रोगियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। चैरिटी रोगियों, देखभालकर्ताओं, बच्चे और पेशेवरों को मुफ्त जानकारी और संसाधन प्रदान करता है।

# 2 मिनट में अपने आप करने वाली आत्म-परीक्षा जो आपकी जान बचा सकती है!

महीने में एक बार हमारे 2 मिनट के आत्म नरीक्षण गाइड का उपयोग करके अपने आप को परखें! आपको बस एक दर्पण, एक अच्छा प्रकाश स्रोत और साफ उंगलियां चाहिए!



स्टेप बाय स्टेप गाइड का पालन करें। प्रत्येक चरण पर आप कुछ भी असामान्य की तलाश में हैं। विशेष रूप से किसी भी गांठ, लाल या सफेद धब्बे, रंग / बनावट में परिवर्तन या सुस्त अल्सर। यदि आप चिंतित हैं, तो किसी मंत्रि से पूछें कि जांच करें!

## 01 चेहरा

पूरे चेहरे को देखें - क्या कोई ऐसी सूजन है जैसी आपने पहले नहीं देखी? अपनी त्वचा का नरीक्षण करें - क्या हाल ही में कुछ बदला है? मोल्स बड़े हो गए हैं या खुजली या खून बहना शुरू हो गए हैं। अपने सरि को साइड से मोड़ें - यह मांसपेशियों के ऊपर त्वचा को फैलाता है, जिससे गांठ देखने में आसानी होती है।

## 03 होंठ

अपने मुंह के अंदर महसूस करने के लिए अपनी तर्जनी, मध्यमा और अंगूठे का उपयोग करें। अपने ऊपरी होंठ को ऊपर और नीचे के होंठ को नीचे की ओर खींचें। किसी भी घाव या रंग में बदलाव के लिए अंदर देखें।



## 04 मसूड़ों

अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करें। अपने मसूड़ों को महसूस करते हुए कुछ भी असामान्य अनुभूति के लीये जांच करें।

## 06 जुबान

धीरे से अपनी जीभ को बाहर निकालें और पहले एक तरफ और फिर दूसरी तरफ देखें। किसी भी सूजन, अल्सर या रंग में बदलाव के लिए देखें। अपनी जीभ की नोक को अपने मुंह की छत तक उठाकर अपनी जीभ के नीचे की जांच करें।



## 02 गरदन

अपनी उंगलियों को अपने जबड़े के नीचे चलाएं और अपनी उंगलियों के गोले का उपयोग करते हुए गरदन के दोनों ओर की बड़ी मांसपेशी के पार महसूस करें।



## 05 गाल

अपना मुंह खोलें और अपनी गाल को एक समय में एक तरफ अपनी उंगली से दूर खींचें। किसी भी लाल या सफेद पैच की तलाश करें। क्या सब कुछ दोनों तरफ एक जैसा लगता है? अल्सर, गांठ या कोमलता की जांच के लिए अपने गाल में अपनी उंगली का प्रयोग करें। दूसरी तरफ दोहराएं। आपकी जीभ गले के क्षेत्रों, अल्सर या खुरदरे पैच का पता लगाने में मददगार हो सकती है।

## 07 फर्श और छत का मुंह

अपने सरि को पीछे झुकाएं और अपने मुंह की छत का नरीक्षण करने के लिए अपना मुंह चौड़ा खोलें। यह देखें कि अल्सर के रंग में परिवर्तन है या नहीं। अपनी उंगली से बनावट में बदलाव की जांच करें। अपनी जीभ को ऊपर उठाएं और अपने मुंह के तल पर नीचे की ओर देखें। किसी भी असामान्य रंग परिवर्तन के लिए देखें। धीरे से अपनी उंगली को अपने मुंह के नीचे और अपनी जीभ के नीचे दबाएं। किसी भी गांठ, सूजन या अल्सर के लिए महसूस करें।

