

મોં કેન્સર સ્વ તપાસ



તમે મહિનામાં
એકવાર મોના કેન્સરની તપાસ
કરી રહ્યા છો?

2 મિનિટ તે જાતે આત્મનિરીક્ષણ કરો જે તમારા જીવનને બચાવી શકે!

નીચે આપણી 2 મિનિટની સેલ્ફ ચેક ગાઇડનો ઉપયોગ કરીને મહિનામાં એકવાર જાતે પરીક્ષણ કરો! તમારે ફક્ત એક અરીસો, એક સારો પ્રકાશ સ્ત્રોત અને સ્વચ્છ આંગળીઓની જરૂર છે!



પગલું દ્વારા પગલું માર્ગદર્શિકા અનુસરો. દરેક પગલા પર તમે અસામાન્ય કંઈપણ શોધી રહ્યા છો, ખાસ કરીને કોઈપણ ગઠ્ઠો, લાલ અથવા સફેદ પેચો, રંગ / ટેક્સચરમાં ફેરફાર અથવા લંબાતા અલ્સર. જો તમે ચિંતિત છો, તો મિત્રને તપાસવા માટે પૂછો!

01 ચહેરો

આખો ચહેરો જુઓ. શું કોઈ એવી સોજો છે જે તમે પહેલાં નોંધ્યું નથી? ત્વચાની તપાસ કરો. શું તાજેતરમાં કંઈપણ બદલાયું છે? છંદુર મોટા થાય છે અથવા ખંજવાળ શરૂ થાય છે અથવા લોહી નીકળવું છે. તમને બાજુથી બાજુ તરફ વળો. આ ત્વચાને સાચુઓ ઉપર લંબાય છે જે ગઠ્ઠો જોવાનું સરળ બનાવે છે.

02 ગરદન

તમારી આંગળીઓને તમારા જડબાની નીચે ચલાવો અને તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને તમારી ગરદનની બંને બાજુ મોટી સાચુ સાથે અનુભવો. ત્યાં કોઈ સોજો છે? શું બધું બંને બાજુએ એકસરખું લાગે છે?



03 હોઠ

તમારા મોંની અંદરની અનુભૂતિ માટે તમારી અનુક્રમણિકા, મધ્યમ આંગળી અને અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરો. તમારા ઉપલા હોઠને ઉપરની તરફ અને નીચેના હોઠને નીચે તરફ ખેંચો. કોઈપણ પ્રણ અથવા રંગમાં ફેરફાર માટે અંદર જુઓ.



04 ગમ્સ

તમારા અંગૂઠા અને તર્જની બાજુનો ઉપયોગ કરો. અસામાન્ય કંઈપણ માટે ગમની આસપાસની લાગણી દ્વારા તમારા ગુંદરની તપાસ કરો.

05 ગાલ

તમારું મોં ખોલો અને તમારી ગાલને એક બાજુ એક બાજુ, તમારી આંગળીથી ખેંચો. આય લાલ અથવા સફેદ પેચો માટે જુઓ. શું બધું બંને બાજુએ એકસરખું લાગે છે? અલ્સર, ગઠ્ઠો અથવા કોમળતા માટે ગાલમાં તમારી આંગળીનો ઉપયોગ કરો. બીજી બાજુ પુનરાવર્તન કરો. તમારી જીભ પ્રણ વિસ્તારો, અલ્સર અને રફ પેચો શોધવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

06 જીભ

નમ્રતાપૂર્વક તમારી જીભને બહાર કાઢો અને પહેલા એક તરફ જુઓ અને પછી બીજી તરફ. કોઈપણ સોજો, અલ્સર અથવા રંગમાં ફેરફાર માટે જુઓ. તમારી જીભની ટોચ તમારા મોંની છત સુધી ઉપાડીને તમારી જીભની નીચેની તપાસ કરો.



07 મોં અને માળની છત

તમારા માથાના પાછળના ભાગને નમવું અને તમારા મોંની પહોળાઈ તમારા મોંની છતનું નિરીક્ષણ કરવા માટે. રંગ અથવા અલ્સરમાં પરિવર્તન આવે છે તે જોવા માટે જુઓ. તમારી આંગળીથી રચનામાં પરિવર્તન માટે તપાસો. તમારી જીભને ઊંચા કરો અને કોઈપણ રંગમાં ફેરફાર કરો જે અસામાન્ય છે. તમારા મોના ફ્લોર અને જીભની નીચે તમારી આંગળી ધીમેથી દબાવો. કોઈપણ ગઠ્ઠો, સોજો અથવા અલ્સર લાગે છે.



લક્ષણો

- ✓ મોમાં ક્યાંય પણ અલ્સર અથવા સફેદ કે લાલ પેચ જે ત્રણ અઠવાડિયામાં મટાડતો નથી.
- ✓ મોં, જડબા અથવા ગળામાં ગમે ત્યાં ગઠ્ઠો અથવા સોજો જે ત્રણ અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી ચાલુ રહે છે.
- ✓ જડબા અથવા જીભને ગળી જવા, ચાવવાની અથવા ખસેડવાની તકલીફ.
- ✓ જીભ અથવા મોંના અન્ય ક્ષેત્રની નિષ્ક્રિયતા આવે છે.
- ✓ એવી લાગણી કે કંઈક ગળામાં પકડાયું છે.
- ✓ તીવ્ર ગળું અથવા કર્કશ જે છ અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી ચાલુ રહે છે.
- ✓ દાંત કોઈપણ કારણ વિના નબળા લાગે છે.

જોખમ પરિબળો

- ✓ તમાકુનો ઉપયોગ મોંના કેન્સરનું મુખ્ય કારણ છે.
- ✓ વધારે પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી જોખમ ચાર ગણો વધી શકે છે.
- ✓ પીવા અને સાથે મળીને ધૂમ્રપાન કરવાથી મોંનું કેન્સર થવાની સંભાવના ત્રીસ ગણા થઈ શકે છે.
- ✓ નબળા આહાર અને સામાજિક વંચિતતા એ કેન્સરના તમામ કેસોના ત્રીજા ભાગ સાથે જોડાયેલી છે.
- ✓ મૌખિક સેક્સ દ્વારા પ્રસારિત કરાયેલ હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસ (એચપીવી), આગામી દાયકામાં તમાકુ અને આલ્કોહોલને મુખ્ય જોખમ પરિબળ તરીકે ઓળખી શકે છે.
- ✓ સૂર્યના સંપર્કમાં ત્વચાના કેન્સરનું એક કારણ છે જે હોઠ અને ચહેરાને અસર કરી શકે છે.

મોં કેન્સર વિશે તથ્યો

દર ત્રણ કલાકે વ્યક્તિ મોંના કેન્સરથી ખતમ થઈ જાય છે

યુકેમાં દર વર્ષે 8300 થી વધુ નવા કેસ

દર વર્ષે 2700 થી વધુ લોકો મોંના કેન્સરથી ગુમાવે છે

વિશ્વવ્યાપી મોંનું કેન્સર દર વર્ષે 650,000 ને અસર કરે છે

પુરુષોમાં મહિલાઓ કરતા મો કેન્સર બે વાર સામાન્ય છે

55 થી વધુ વય જૂથમાં 78 ટકા કિસ્સાઓ બંધ આવે છે

દાન આપવા અથવા મફત માહિતી માટે આ વેબસાઇટની મુલાકાત લો
www.mouthcancerfoundation.org

સલાહ માટે: 01924 950 950 • મુખ્ય કાર્યાલય: +44 (0) 208 940 5680
ઇમેઇલ: info@mouthcancerfoundation.org

મોં કેન્સર માટે અમારા ચાલવા જોડાઓ



અમારી યુટ્યુબ વિડિઓ જોવા માટે સ્કેન કરો