

मुंह का कैंसर स्व जांच



क्या आप सप्ताह में एक बार मुंह के कैंसर की जांच कर रहे हैं?

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 मॉडि से पूछें कि जांच करें!

01 चेहरा

पूरे चेहरे को देखें - क्या कोई ऐसी सूजन है जिसे 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 सर को साइड से मोड़ें - यह मांसपेशियों के ऊपर त्वचा को फैलाता है, जिससे गांठ देखने में आसानी होती है।

02 गर्दन

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

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 लिये जांच 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।



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।



07 फर्श और छत का मुंह

अपने सर 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।



लक्षण

- ✓ मुंह में कहीं भी अल्सर या सफेद या लाल पैच जो 3 सप्ताह के भीतर ठीक नहीं होता है।
- ✓ मुंह, जबड़े या गर्दन में कहीं भी एक गांठ 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 कि गले 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 मुंह 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 मुंह 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।

मुंह 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 मुंह का कैंसर प्रति वर्ष 650,000 को प्रभावित करता है

मुंह का कैंसर महिलाओं की तुलना में पुरुषों में दोगुना है

55 से अधिक आयु वर्ग में 78% मामले सामने आते हैं

दान करने के लिए या मुफ्त जानकारी के लिए जाओ
www.mouthcancerfoundation.org

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

JOIN OUR WALK FOR MOUTH CANCER



SCAN TO WATCH OUR YOUTUBE VIDEO