

Apakah kanker mulut?

Istilah umum ini digunakan untuk pelbagai jenis tumor malignan yang terdapat di dalam mulut. Tujuan Mouth Cancer Foundation adalah untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kanker kepala dan leher, iaitu kanker tekak (faring), kotak suara (laring), kelenjar air liur, hidung, sinus, bibir dan kulit.

Fakta-fakta tentang kanker mulut

Setiap 3 jam ada seorang yang kehilangan nyawa akibat kanker mulut	Setiap tahun ada lebih daripada 8300 kes baharu di UK
Setiap tahun di UK, 2700+ orang kehilangan nyawa akibat kanker mulut	Di seluruh dunia, kanker mulut dihadapi oleh 650,000 orang setiap tahun
Kanker mulut 2 kali lebih biasa dijumpai di kalangan lelaki	78% kes berlaku dalam golongan orang yang berusia lebih 55 tahun

Jikalau dikesan awal, terdapat kemungkinan yang baik untuk pemulihan penuh!

Simptom-simptom

- ✓ Ulsar atau tompok putih atau merah dalam mulut yang tidak sembuh dalam masa 3 minggu.
- ✓ Benjolan atau bengkak dalam mulut, rahang atau leher yang berterusan selama lebih 3 minggu.
- ✓ Susah menelan, mengunyah atau menggerakkan rahang atau lidah.
- ✓ Merasa kebas di lidah atau kawasan mulut yang lain.
- ✓ Perasaan seperti ada benda di dalam tekak.
- ✓ Sakit tekak kronik atau suara serak yang berterusan selama lebih 6 minggu.
- ✓ Gigi longgar yang tidak dapat dijelaskan oleh sebab-sebab lain.

Faktor-faktor risiko

- ✓ Penghisapan tembakau merupakan sebab kanker mulut yang utama.
- ✓ Minum arak secara berlebihan boleh meningkatkan risiko sebanyak empat kali ganda.
- ✓ Minum arak dan merokok bersama-sama boleh meningkatkan kemungkinan mendapat kanker sehingga 30 kali ganda.
- ✓ Diet yang tidak seimbang buruk dan deprivasi sosial dikaitkan dengan satu pertiga daripada semua kes kanker.
- ✓ Dalam dekad yang berikutnya, HPV yang disebarkan secara mulut oral mungkin menjadi faktor risiko yang utama selain daripada tembakau atau arak.
- ✓ Pendedahan kepada matahari ialah salah satu penyebab kanker kulit yang melibatkan bibir dan muka.

Untuk membuat sumbangan atau mendapatkan maklumat secara PERCUMA, sila lawati

www.mouthcancerfoundation.org

Talian Nasihat: 01924 950 950 • Ibu Pejabat: +44 (0) 208 940 5680

Sebagai alternatif anda boleh menghantar e-mel kepada info@mouthcancerfoundation.org



IMBAS
UNTUK
TONTON
VIDEO
YOUTUBE
KAMI

SERTAILAH JALAN AMAL
KANSER MULUT



The Mouth Cancer Foundation ialah badan amal berdaftar (No. 1109298) yang bertujuan untuk menyelamatkan dan memperbaiki kehidupan setiap orang yang terkena barah kepala dan leher. Sokongan boleh memainkan peranan penting dalam memenuhi keperluan psikologi pesakit. Badan amal ini menawarkan maklumat dan sumber percuma kepada semua pesakit, penjaga, mangsa dan profesional.

KANSER MULUT

Pemeriksaan sendiri



Adakah anda membuat pemeriksaan sendiri mulut sekali sebulan?



Mouth Cancer
FOUNDATION

Awareness and Support

www.mouthcancerfoundation.org

Pemeriksaan sendiri 2 minit yang boleh menyelamatkan anda!

Jalankan pemeriksaan sekali sebulan dengan panduan ringkas kami! Anda hanya perlukan sebuah cermin, sumber cahaya yang baik dan jari-jari yang bersih sahaja.



Ikuti panduan di bawah. Pada setiap langkah, anda harus memerhati apa-apa yang luar biasa, terutamanya benjolan, tompok putih atau merah, perubahan warna/tekstur atau ulser yang berlanjutan. Jika anda rasa bimbang, sila minta rakan untuk memeriksa anda.

01 Muka

Lihat seluruh muka - adakah terdapat bengkak yang anda tidak pernah perhatikan diperhatikan sebelumnya?
Periksa kulit anda - adakah terdapat perubahan baru? Adakah tahi lahat menjadi lebih besar atau merasa gatal atau berdarah?
Pusingkan kepala anda dari sisi ke sisi, dengan meregangkan kulit di atas otot supaya menjadikan benjolan lebih mudah dilihat.

03 Bibir

Gunakan jari telunjuk, jari tengah dan ibu jari untuk memeriksa dalam mulut. Tarik bibir atas anda ke atas dan bibir bawah ke bawah. Perhatikan kewujudan luka/ulser atau perubahan warna di kawasan dalam.



04 Gusi

Gunakan ibu jari dan jari telunjuk. Periksa gusi anda dengan merasakan sekeliling gusi untuk apa-apa yang luar biasa.

06 Lidah

Keluarkan lidah anda dan periksa sebelah demi sebelah secara berhati-hati. Perhatikan kewujudan pembengkakan, ulser atau perubahan warna. Periksa bahagian bawah lidah anda dengan menaikkan hujung lidah ke bumbung mulut.



05 Pipi

Buka mulut anda dan tarik pipi anda sebelah demi sebelah dengan menggunakan jari. Perhatikan samada terdapat tompok merah atau putih. Adakah kedua-dua belah pipi terasa sama? Gunakan jari yang terdapat di dalam pipi untuk merasakan kewujudan ulser, benjolan atau kelembutan. Ulangi pada pipi lain. Anda boleh gunakan lidah untuk mencari kawasan sakit, ulser dan tompok kasar.



02 Leher

Jalankan jari di bawah rahang anda dan rasakan otot besar di kedua-dua belah leher anda dengan bola jari anda. Adakah terdapat bengkak? Adakah kedua-dua belah leher terasa sama?

07 Lantai Dan Bumbung Mulut

Condongkan kepala ke belakang dan buka mulut untuk memeriksa bumbung mulut anda. Perhatikan perubahan warna atau ulser. Perhatikan juga perubahan tekstur dengan menggunakan jari. Kemudian, naikkan lidah dan perhatikan lantai mulut. Perhatikan perubahan warna yang luar biasa. Tekan lantai mulut dan bahagian bawah lidah dengan menggunakan jari secara berhati-hati. Perhatikan kewujudan benjolan, bengkak atau ulser.

