

# Pemeriksaan sendiri



Adakah anda membuat pemeriksaan sendiri mulut sekali sebulan?

## 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.

### 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?

### 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.

### 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.



### 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.



### 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.



## Simptom-simptom

- ✓ Ulser 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 kanser mulut yang utama.
- ✓ Minum arak secara berlebihan boleh meningkatkan risiko sebanyak empat kali ganda.
- ✓ Minum arak dan merokok bersama-sama boleh meningkatkan kemungkinan mendapat kanser sehingga 30 kali ganda.
- ✓ Diet yang tidak seimbang buruk dan deprivasi sosial dikaitkan dengan satu pertiga daripada semua kes kanser.
- ✓ 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 kanser kulit yang melibatkan bibir dan muka.

## Fakta-fakta tentang kanser mulut

Setiap 3 jam ada seorang yang kehilangan nyawa akibat kanser mulut

Setiap tahun ada lebih daripada 8300 kes baharu di UK

Setiap tahun di UK, 2700+ orang kehilangan nyawa akibat kanser mulut

Di seluruh dunia, kanser mulut dihidapi oleh 650,000 orang setiap tahun

Kanser mulut 2 kali lebih biasa dijumpai di kalangan lelaki

78% kes berlaku dalam golongan orang yang berusia lebih 55 tahun

