

ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ

ਬਾਰੇ

ਤੱਥ

2 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ!

Mouth Cancer
FOUNDATION
Awareness and Support

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਧਾਰਨ 2 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਵੈ ਜਾਂਚ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

1. ਚਹਿਰਾ - ਉਹਨਾਂ ਸੋਜਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਗਰਦਨ - ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਬਾੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ। ਕੀ ਸੋਜ ਹਨ?
3. ਬੁੱਲ੍ਹ - ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਕਸਿ ਵੀ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ।
4. ਮਸੂੜੇ - ਕਸਿ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲਈ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
5. ਗੱਲ੍ਹ - ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਕਸਿ ਵੀ ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਟਿ ਧੱਬੇ ਲਈ ਦੇਖੋ। ਫੋੜੇ, ਗੰਢ ਜਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

6. ਜੀਭ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਫਰਿ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸੋਜ, ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

7. ਮੂੰਹ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਤੇ ਛੱਤ - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੱਛਿ ਵੱਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਫਰਿ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਰੰਗ, ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।



ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, (ਓਰਲ ਕੈਂਸਰ)। ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ: ਗਲਾ (ਗਲਾ), ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ (ਲਾਰੀਕਸ), ਲਾਰ ਗਰੰਥੀਆਂ, ਨੱਕ, ਪੈਰਾਨਾਸਲ, ਸਾਈਨਸ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਚਮੜੀ।

ਲੱਛਣ

- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕਤਿ ਵੀ ਇੱਕ ਫੋੜਾ ਜਾਂ ਚਟਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਪੈਚ ਜੋ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਮੂੰਹ, ਜ਼ਬਾੜੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਕਤਿ ਵੀ ਇੱਕ ਗੱਠ ਜਾਂ ਸੋਜ ਜੋ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਬਾੜੇ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਹਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ।
- ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਖਰਾਸ਼ ਜੋ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅਣਜਾਣ ਢਲਿਆ ਹੋਣਾ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 30 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਮੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਹਿਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਹਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (HPV), ਓਰਲ ਸੈਂਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 8700 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵੇਂ ਕੇਸ।

ਹਰ ਸਾਲ 2700+ ਜਾਨਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 650,000 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

78% ਕੇਸ 55 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 49% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਬਚਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ

www.mouthcancerfoundation.org

ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ: 01924 950 950 • ਮੁਖ ਦਫ਼ਤਰ: +44 (0) 208 940 5680
ਵਕਿਲਪਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ info@mouthcancerfoundation.org



ਸਾਡੀ
YouTube
ਵੀਡੀਓ
ਦੇਖਣ ਲਈ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ