



**Mouth Cancer
FOUNDATION**
Awareness and Support

ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਵੈ ਜਾਂਚ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੂੰਹ
ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



2 ਮਿੰਟ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਡੀ 2 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਵੈ ਜਾਂਚ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ
ਕਰੋ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਫ਼ ਇੱਕ ਸੀਸੇ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ!



ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ
ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿ
ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਦੀ
ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਢ, ਲਾਲ
ਜਾਂ ਚਟਿ ਧੱਬੇ, ਰੰਗ/ਬਣਤਰ
ਵੱਖਰਾਪ ਜਾਂ ਲੱਥੇ ਸਮੇਂ
ਲਈ ਫੋੜੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿ ਵੀ ਚੀਜ਼
ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

01 ਚਹਿਰਾ

ਪੂਰੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸੋਜ
ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ - ਕੀ
ਹਾਲ ਹੀ ਵੱਖਰਾਪ ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤਲਿ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ
ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਰਿ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ
ਘੁਮਾਓ - ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
ਉੱਤੇ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਠਾਂ ਨੂੰ
ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

02 ਗਰਦਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾਓ ਅਤੇ
ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ
ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਸੋਜ ਹੈ?

ਕੀ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

03 ਬੁੱਲ੍ਹ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ
ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ
ਸੂਚਕ, ਵੱਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ
ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ
ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ
ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
ਕਮਿ ਵੀ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵੱਖਰਾਪ
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ।



04 ਮਸ਼ੂੜੇ

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਜਵੀ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ
ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ
ਕਮਿ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਭਾਵਨਾ
ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

05 ਗੱਲ੍ਹਾਂ

ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਾਰ
ਵੱਖਰਾਪ ਪਾਸੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਕਮਿ ਵੀ
ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਟਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰੋ। ਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੋਵਾਂ
ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫੋੜੇ, ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੇ ਵੱਲ
ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ
ਜੀਭ ਦੁਖਦਾਈ ਥਾਵਾਂ, ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਪੈਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵੱਲ
ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



06 ਜੀਭ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ
ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ।
ਕਮਿ ਵੀ ਸੋਜ, ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵੱਖਰਾਪ
ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ 'ਤੇ
ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



07 ਮੰਜ਼ਲਿ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਿ ਨੂੰ ਪੱਛੇ ਵੱਲ
ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕੀ ਕੀ ਰੰਗ
ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਵੱਖਰਾਪ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਟੈਕਸਟ ਵੱਲ
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ। ਕਮਿ
ਵੀ ਰੰਗ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਦੇਖੋ ਜੋ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ। ਕਮਿ ਵੀ ਗੰਢ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਲਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ।



ਲੱਛਣ

- ✓ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਕਤਿ ਵੀ ਇੱਕ ਫੋੜਾ ਜਾਂ ਚਟਿ ਜਾਂ ਲਾਲ ਪੈਦ ਜੋ 3
ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ✓ ਮੂੰਹ, ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਕਤਿ ਵੀ ਇੱਕ ਗੱਠ ਜਾਂ ਸੋਜ ਜੋ
3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਹਲਾਉਣ ਵੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ✓ ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ।
- ✓ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਗਲੇ ਵੱਲ ਕੁਝ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ।
- ✓ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਗਲੇ ਵੱਲ 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 ਸ਼ਰੀਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 30 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਮੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ
ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਤਹਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ✓ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (HPV), ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਦਹਾਕੇ
ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲ 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 ਵੱਲ 1
ਵਧਿਕਤੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ
ਸ਼ਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵੱਲ ਹਰ
ਸਾਲ 8700 ਤੋਂ ਵੱਧ
ਨਵੇਂ ਕੇਸ।

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

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

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

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

ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ

www.mouthcancerfoundation.org

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

ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੈਰ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ



ਸਾਡੀ
YouTube
ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ
ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ