

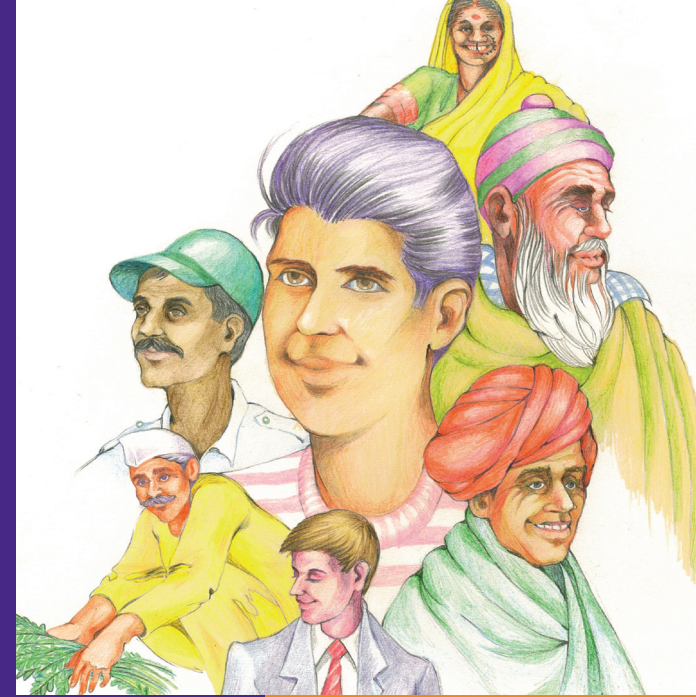
याद रहे:

- तंबाकूजनित मुंह के केन्सर की रोकथाम तंबाकू के सभी उत्पादों को त्यागने से की जा सकती है।
- अपने मुंह की जांच करवा लेने से इस केन्सर को आरंभिक अवस्था में निदानित करने में सहायता मिलती है।
- मुंह के केन्सर का आरंभिक अवस्था में उपचार कम तकलीफदेह होता है। यह केन्सर को पूरी तरह से उपचारित भी कर सकता है।

वे उपाय जो कि मैं अपने मुंह के स्वास्थ्य के लिए करना चाहता/चाहती हूँ:-

- सभी प्रकार की तम्बाकूओं का सेवन छोड़ दूंगा/दूंगी।
- अपने दांतों को ब्रश करते समय अपने मुंह की जांच करूंगा/करूंगी।
- मैं अपने मुख में सफेद-लाल धब्बों, छालों अथवा घावों के बारे में अपने डॉक्टर को तत्काल बताऊंगा/बताऊंगी।

## आइए बात करें, आपके मुंह की देखभाल की



सी.बी.सी.सी. - यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

नाम \_\_\_\_\_

Distributed by

India Cancer Initiative



Global

cancer.org



Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.

©2009, American Cancer Society, Inc. No. 202813 India Project





रमेश: हैलो श्याम, इतने लंबे समय के बाद तुमसे मिलकर अच्छा लग रहा है। तुम यह क्या चबा रहे हो?

श्याम: ओह, यह तो केवल समय बिताने के लिए है।

रमेश: यह गुटखा है। श्याम! तुमने तंबाकू चबाना कब से शुरू कर दिया?

श्याम: छोड़ो भी, गुटखा तंबाकू नहीं है, यह तो सिर्फ पान-मसाला है...

रमेश: गुटखे में अन्य हानिकारक पदार्थों के साथ-साथ बहुत सारा तंबाकू भी होता है। गुटखे में उपस्थित सुपारी, कत्था और अन्य रसायन भी हानिकारक होते हैं। यह मुंह के केन्सर सहित कई समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं।

श्याम: मुझे केन्सर क्यों होगा? मैं सिगरेट या बीड़ी नहीं पीता हूँ?

रमेश: मेरे दोस्त, भारत में मुंह के केन्सर के अधिकांश मामले तंबाकू चबाने के कारण होते हैं। यह केन्सर प्रारंभ में, मुंह में एक हानिकारक न लगने वाले छाले अथवा सफेद धब्बे के रूप में शुरू हो सकता है, और यदि इसकी अनदेखी की जाए अथवा समय पर इसका निदान नहीं हो सके तो आगे बढ़ कर यह एक घातक केन्सर बन सकता है। तंबाकू चबाना भी धूमपान की भांति ही व्यसनकारी है। अतः इस आदत को छोड़ने के लिए तुम्हें बहुत अधिक कोशिश करनी होगी।

श्याम: मैं अपने मुंह में गुटखे के प्रभावों के बारे में कैसे जान पाऊंगा?

रमेश: अपने दांतों को ब्रश करते समय तुम अपने मुंह की जांच कर सकते हो। तुम्हें केवल शीशे के आगे खड़ा होकर अपने मुंह के अंदर देखना है व किन्हीं सफेद अथवा लाल धब्बों, छालों या घावों के लिए जांचना है। यदि तुम्हारे मुंह में एक घाव है जो बहुत समय से भर नहीं रहा है, या तुमको मुंह खोलने में परेशानी बढ़ती जा रही है, तो तुमको तत्काल डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता है। एक आसान खुरचन अथवा एक सुई का परीक्षण वह तुम्हें यह बता देगा कि क्या यह केन्सर है अथवा नहीं। ये जांचें सस्ती होती हैं और डॉक्टर की क्लिनिक/ऑउटडोर में की जा सकती हैं।

श्याम: मैंने सुना है कि मुंह के केन्सर का उपचार (सर्जरी) मुझे विकृत कर देगा?

रमेश: मूलतः इस तरह की बड़ी विकृतिकारक सर्जरी की आवश्यकता तब होती है जब केन्सर अत्यधिक बढ़ गया हो। यदि यह छोटा घाव ही है, तो एक छोटी-सी सर्जरी करनी होगी जिससे तुम्हारे दिखने में जरा सा भी अंतर नहीं पड़ेगा। यही तो कारण है कि जिसके रहते तुम्हें अपने मुंह की नियमित जांच करने की आवश्यकता होगी ताकि तुम्हें मुंह के छालों का पहले से पता चल सके।

श्याम: तब क्या होगा जब मुझे घाव अथवा छाले का पता लगेगा?

रमेश: तुम्हारा डॉक्टर इसकी जांच करेगा और यह निर्णय करने से पहले कि तुम्हारे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा रहेगा, वह कुछ अन्य जांचों को करवाने के लिए भी कहे। यदि मुंह के केन्सर का पता प्रारंभ में ही चल जाए तो इसे बहुत कम या बगैर किसी लंबे समय तक रहने वाले प्रभावों के पूरी तरह से उपचारित किया जा सकता है। सबसे महत्वपूर्ण काम जो तुम कर सकते हो, वह है हर प्रकार के तंबाकू के सेवन- बीड़ी-सिगरेट पीना, गुटखा अथवा तंबाकू के पत्ते को चबाना, आदि, को छोड़ना। इससे तुम्हें मुंह का केन्सर होने की संभावनाएं कम हो जाएंगी। यह तुम्हारे मुंह व दांतों को भी साफ रखेगा, सांस की बदबू में कमी लाएगा और तुम्हें अपने भोजन का अधिक स्वाद लेने में भी सहायक होगा। परंतु सावधान, पान-सुपारी तंबाकू का एक स्वस्थ विकल्प नहीं है, इनसे भी मुंह का केन्सर हो सकता है।