तंबाकू की आदत से छुटकारा पाने के लिए
यहाँ संपर्क करे :

क्वीट टोबॅको क्लिनिक

डिपार्टमेंट ऑफ़ प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी,
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,
तीसरी मंज़िल, सर्विस 'डी' ब्लॉक,
परेल, मुंबई – ४०००१२.
फोन : २४१७ ७००० विस्तार : ४६४९

ज़िंदगी अपनाइए, तंबाकू नहीं

जल्द पहचान हो जाये तो कैंसर का इलाज संभव है।

तंबाकू और कैंसर

ज़िंदगी अपनाइए, तंबाकू नहीं

जनहित में इसके जारीकर्ता हैं :

डिपार्टमेंट ऑफ़ प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी,
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,
तीसरी मंज़िल, सर्विस 'डी' ब्लॉक,
परेल, मुंबई – ४०००१२.
फोन : २४१७ ७००० विस्तार : ४६४९

क्या आप जानते हैं?

- भारत में हर साल तकरीबन २,५०,००० लोग तंबाकू सेवन से होनेवाले कैंसर का शिकार होते है।
- तंबाकू सेवन से होनेवाली बिमारियों से भारत में प्रति दिन २२०० लोंगो की मौत होती है।
- ४०% कैंसर तंबाकू सेवन की वजह से होते है।
- तंबाकू सेवन से मुँह, नाक, स्वरयंत्र, अन्न नलिका और फेफडो का कैंसर हो सकता है।
- पेट, मुत्राशय, गुर्दा (किडनी) और गर्भाशय मुख के कैंसर भी तंबाकू सेवन से हो सकते है।

मुँह के कैंसर के प्रारंभिक लक्षण

मुँह का कैंसर होने से पहले मुँह में कुछ लक्षण दिखाई देते है जिन्हे कैंसर के पूर्व लक्षण या पूर्वावस्था कहते है। यही लक्षण आगे चलकर कैंसर पैदा करते है।

क) ल्यूकोप्लेकिया (मुँह में सफेद छाले)
यह सामान्यतः मुँह में तंबाकू रखे जानेवाली जगहों पर होते है।

ख) एरिथ्रोप्लेकिया (मुँह में लाल छाले)
यह मखमली लाल छाले मुँह में कही भी हो सकते है।

ग) सबम्यूकस फ़ाइब्रोसिस
इस अवस्था में
१) मुँह पूरा खोलने में कठिनाई होती है।
२) तीखा, मसालेदार खाने पर मुँह में जलन होती है।
३) मुँह अंदर से सफेद रंग का हो जाता है।

घ) ठीक न होनेवाली जख्म
यह जख्म अक्सर दर्दरहित होती है और लगातार बढती ही जाती है।

तंबाकू के अन्य हानिकारक परिणाम

तंबाकू सिर्फ कैंसर को ही बढ़ावा नही देता है परन्तु अन्य विभिन्न रोगों को भी बुलावा देता है। जैसे कि दिल कि बीमारियाँ, उच्च रक्तदाब, लकवा, फेफड़े एवं श्वास नलिकाओं का रोग, रक्त नलिकाओं का संकुचित हो जाना तथा पैर एवं हाथ की ऊँगलियों तक रक्त न पहुँचने की वजह से ऊँगलियों का गलना, पुरुषों में नपुंसकता इत्यादि।

तंबाकू के सेवन संबंधी अधिक जानकारी

- सिगरेट और बीड़ी दोनो बराबर हानिकारक है
- कोई भी सिगरेट सुरक्षित या कम हानिकारक नही होती। फिल्टर्स, मेंथॉल, इम्पोर्टेड, कम टार या कम निकोटिन, हर तरह की सिगरेट नुकसान पहुंचाती है।
- पान, सुंघनी/नसवार या दंतमंजन किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन हानिकारक होता है।

मुँह के कैंसर का जल्द निदान कैसे करे ?

क) डॉक्टर या डेंटीस्ट से मुँह की सालाना जाँच.

ख) मुँह का स्वयं परिक्षण

१) अपने मुँह को साफ पानी से धोते हुए कुल्ला किजिए। इसके बाद आईने के सामने चमकदार रोशनी में सफेद या लाल छाले, न ठिक होनेवाले पुराने जख्म/घाव, और पुरा मुँह न खोल पाने जैसी बातों की जाँच कीजिए। यह परीक्षण महिने में एक बार करना जरूरी है। यह करने से कैंसर के पूर्व लक्षणों का पता लगाया जा सकता है।

ग) बायोप्सी
संदेहास्पद जगह/घाव का एक छोटा टुकडा लेकर डॉक्टर सूक्ष्मदर्शी यंत्र से जाँच करते है।

घ) अप्रत्यक्ष लॅरिंगोस्कोपी
इसमें डॉक्टर दुर्बिन के द्वारा स्वरयंत्र की जाँच करते है।