तुम्हाला माहीत आहे का?

- दरवर्षी भारतात सुमारे २,५०,००० व्यक्ती तंबाखू सेवनामुळे होणाऱ्या कर्करोगास बळी पडतात.
- दररोज भारतामध्ये २२०० लोक तंबाखूच्या सेवनामुळे मृत्युमुखी पडतात.
- ४०% कर्करोग तंबाखूच्या सेवनामुळे होतात.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे तोंड, नाक, स्वरयंत्र, अन्ननलिका व फुफ्फुसे यांचा कर्करोग होतो.
- तंबाखूमुळे स्वादुपिंड, मूत्राशय, मूत्रपिंड, पोट व गर्भाशयमुखाचा कर्करोग होऊ शकतो.

तोंडाच्या कर्करोगाचे धोक्याचे इशारे

तोंडाचा कर्करोग होण्यापूर्वी, आपले शरीर काही धोक्याचे इशारे देत असते. त्यांना कर्करोगाची पूर्वावस्था असेही म्हणतात. बहुतेकवेळा त्यांच्यातून तोंडाचा कर्करोग होतो.

क) ल्यूकोप्लेकिया (तोंडातील सफेद डाग)

साधारणपणे लोक तंबाखू ज्या ठिकाणी तोंडात ठेवतात तेथे पांढरे चट्टे किंवा डाग आढळतात.

ख) एरिथ्रोप्लेकिया (तोंडातील लाल चट्टे)

गुलाबी किंवा लालसर रंगाचे चट्टे आढळतात.

ग) सबम्यूकस फ़ाइब्रोसिस

यामध्ये तोंडाची लवचिकता कमी होते व तोंड आतून पूर्णतः सफेद रंगाचे होते. तोंड पूर्णतः उघडता येत नाही व मसालेदार पदार्थ सहन होत नाहीत.

घ) तोंडातील बरे न होणारे व्रण/जखमा

ही जखम न दुखणारी असते, बरी होत नाही व वाढतच जाते.

तंबाखूचे इतर दुष्परिणाम

- हृदयाचे विकार : उच्चरक्तदाब (B.P.), छातीत दुखणे (Angina), हृदयविकाराचा झटका (Heart Attack)
- अर्धांगवायू (Paralysis)
- श्वसनाचे विकार (Bronchitis) - सायनसायटिस, इम्फायसेमा, ब्रॉंकायटिस, दमा (Asthma)
- रक्तवाहिन्यांचे विकार (Peripheral Vascular Diseases) बोटांचे गँगरीन (Gangrene) होणे, चालल्यावर पायांमध्ये चमक येणे, ताकद कमी होणे.
- नपुंसकत्व (Impotence) - पुरुषांना नपुंसकत्त्वाचा धोका असतो.

तोंडाच्या व घशाच्या कर्करोगाच्या निदानाकरीता चाचण्या

- **बायॉप्सी (Biopsy):** संशयास्पद ठिकाणाहून डॉक्टर छोटासा तुकडा काढतात. त्याची सूक्ष्मदर्शकयंत्राखाली तपासणी केली जाते.
- **इनडायरेक्ट लॅरिंगोस्कोपी :** डॉक्टर दूर्बिणद्वारे स्वरयंत्राचा कॅन्सर आहे की नाही हे तपासतात.
- **छातीचा एक्स–रे (Chest X-ray) :** फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी छातीचा एक्स–रे महत्त्वाचा आहे.

तंबाखूसेवनाविषयी काही गैरसमजूती

- कोणत्याही प्रकारची सिगारेट सुरक्षित नसते. फिल्टरयुक्त, मेंथॉलयुक्त, परदेशी, कमी निकोटीन युक्त सर्वच सिगारेट धोकादायक आहेत.
- पान, जर्दा, गुटखा किंवा मशेरी, कुठल्याही प्रकारे केलेले तंबाखूचे सेवन सुरक्षित नसते.
- विडी ही सिगारेटपेक्षा अधिक धोकादायक असते.