

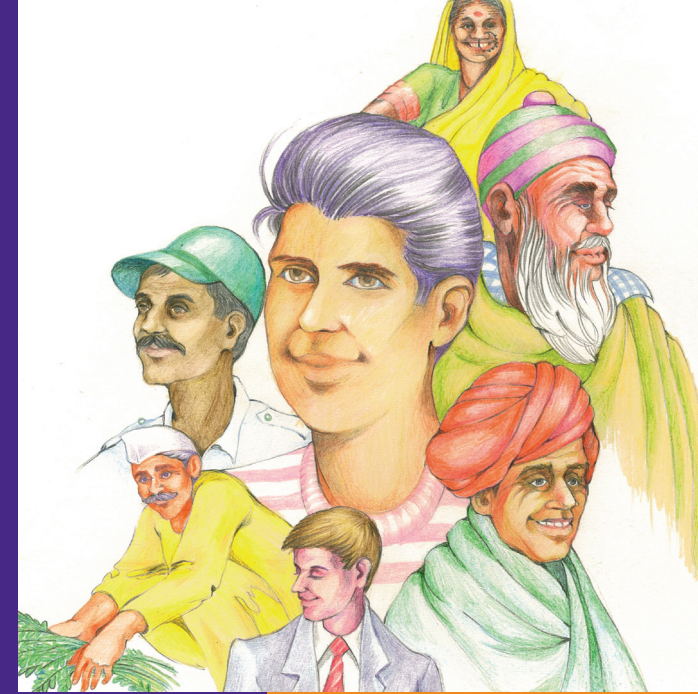
યાદ રાખો:

- તમાકુના કારણે થતાં મોઢાંના કેન્સરને તમાકુના તમામ રૂપોનો ઉપયોગ છોડવાથી અટકાવી શકાય છે.
- તમારા મોઢાંની તપાસ કરવાથી મોઢાંનું કેન્સર શરૂઆતી તબક્કામાં જ શોધવામાં મદદ મળશે.
- મોઢાંના કેન્સરની સારવાર તેના શરૂઆતી તબક્કામાં પ્રમાણમાં ઓછી તકલીફદાયી હોય છે. તે કેન્સર મટાડી પણ શકે છે.

મારા મોઢાંની તંદુરસ્તી માટે હું આ પગલાં ભરવા તૈયાર છું:

- હું તમાકુને તેના તમામ રૂપોમાં ઉપયોગ કરવાનું બંધ કરી દઈશ.
- હું મારા દાંતને બ્રશ કરતી વખતે મારા મોઢાંની તપાસ કરીશ.
- મારા મોઢાંમાં રહેલા ડાઘ, ચાંદા, કે પીડાઓ અંગેની જાણ મારા ડોક્ટરને તાત્કાલિક કરીશ.

ચાલો વાત કરીએ, તમારા મોઢાંની સંભાળ રાખવા વિશે



સી.બી.સી. સી. - યુ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

નામ _____

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





રમેશ: કેમ છો શ્યામ? આટલા લાંબા સમય પછી તને મળવાથી આનંદ થયો. તું શું ચાવી રહ્યો છે?

શ્યામ: ઓહ, એ તો ફક્ત સમય પસાર કરવા માટે છે.

રમેશ: એ ગુટખા છે! શ્યામ! તેં ક્યારથી તમાકુ ચાવવાનું શરૂ કર્યું?

શ્યામ: જવા દે, ગુટખા એ તમાકુ નથી, એ તો ફક્ત પાન-મસાલા છે.

રમેશ: બીજી ઘણી બધી ખરાબ વસ્તુઓ ઉપરાંત, ગુટખામાં ખૂબ જ પ્રમાણમાં તમાકુ હોય છે. ગુટખામાં રહેલા સોપારી, કાથો, અને અન્ય રસાયણો હાનીકારક હોય છે. તેઓ ઘણી તકલીફો પેદા કરી શકે છે, જેમાં મોઢાનું કેન્સર સામેલ છે.

શ્યામ: મને કેન્સર શા માટે થશે? હું સિગરેટ કે બીડી નથી પીતો.

રમેશ: પ્રિય મિત્ર, ભારતમાં મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં મોઢાનું કેન્સર તમાકુ ચાવવાથી થાય છે. આ કેન્સરની શરૂઆત એક નિર્દોષ લાગતી મોઢાની પીડાથી અથવા સફેદ ડાઘથી થાય છે અને જો તેને ધ્યાન ન આપવામાં આવે અથવા સમયસર શોધવામાં ન આવે તો તેનો વિકાસ એક ખતરનાક કેન્સરની અસરમાં પરિણમે છે. તમાકુ ચાવવું એ માત્ર ધુમ્રપાન કરવાની ટેવ જેવું જ છે, એટલે તમારે આ આદત છોડવા માટે ખૂબ જ સખત કોશિશ કરવી પડશે.

શ્યામ: ગુટખાની મારા મોઢાંમાં થતી અસરો વિશે મને કઈ રીતે ખબર પડશે?

રમેશ: તમે બ્રશ કરતી વખતે તમારું મોઢું તપાસી શકો છો. આના માટે તમને એવું કરવું જોઈએ કે અરીસાની સામે ઊભા રહીને તમારા મોઢાંની અંદરની બાજુએ જૂઓ અને તપાસ કરો કે કોઈ સફેદ કે લાલ રંગના ડાઘાઓ, મોઢાંની ચાંદી અથવા અન્ય ત્રાસદાયક પીડાઓ છે કે કેમ. જો તમને મોઢાંની ચાંદી પડેલી હોય જે ઘણા લાંબા સમયથી મટતી ન હોય અથવા તમને તમારું મોઢું ખોલવામાં વધતી જતી તકલીફ ધરાવતાં હોવ તો તમારે ડોક્ટરને તાત્કાલિક મળવાની જરૂર છે. એક સાદો નાનો ટૂકડો કે એક સોય દ્વારા કરેલું પરીક્ષણ તમને જણાવશે કે તે કેન્સર છે કે કેમ. આ પરીક્ષણો સસ્તા છે અને તમારા ડોક્ટરના દવાખાનામાં થઈ શકે છે.

શ્યામ: મેં સંભાળ્યું છે કે મોઢાંના કેન્સરની સારવાર (શસ્ત્રક્રિયા/ઓપરેશન) મારા મોઢાંનો દેખાવ ખરાબ કરીને છોડશે.

રમેશ: મોઢાંના ખરાબ દેખાવને ધરમૂળથી સુધારવા માટેનું ઓપરેશન માત્ર ત્યારે જ જરૂરી છે, જ્યારે કેન્સર ખૂબ જ વધી ગયું હોય. જો તે ઓછું વિકસિત થયેલું હોય તો એક નાનું ઓપરેશન કરી શકાય, જે તમારો દેખાવ જરા સરખો પણ બદલશે નહિ. આ જ કારણ છે કે તમારે તમારા મોઢાંની નિયમિત તપાસ કરાવવી જરૂરી છે જેથી તમે મોઢાંની પીડાઓ વહેલી તકે શોધી શકો.

શ્યામ: જો ચાંદુ પડે કે પીડા થતી હોય તો શું કરવું?

રમેશ: તમારા ડોક્ટર તેની તપાસ કરશે અને તમારા માટે સૌથી સારી સારવાર કઈ હોવી જોઈએ તે નક્કી કરતાં પહેલાં તેઓ તમને વધુ પરીક્ષણો કરાવવા માટે પણ કહી શકે છે. જો વહેલું શોધાઈ જાય, તો મોઢાંનું કેન્સર તદ્દન ઓછી કે વિના કોઈ લાંબા ગાળાની અસરો વિના મટાડી શકાય છે. સૌથી મહત્વની વાત જે તમે કરી શકો છો, તે છે તમાકુનાં તમામ પ્રકારના રૂપો – જેમ કે સિગરેટ કે બીડી પીવી, ગુટખા કે તમાકુના પાન ચાવવા – નો ઉપયોગ છોડી દો. આનાથી તમને મોઢાંનું કેન્સર થવાની સંભાવનાઓ ઓછી થઈ જશે. એટલું જ નહિ, તેનાથી તમારું મોઢું અને દાંત પણ સાફ રહેશે, મોઢાંની દુર્ગંધ ઓછી થશે, અને તમને ખોરાકનો આનંદ મારાવામાં મદદરૂપ થશે. એ જાણી લો કે સોપારી એ તમાકુનો સારો વિકલ્પ નથી, તે પણ મોઢાંનું કેન્સર થવા માટે કારણરૂપ બની શકે છે.