हर वर्ष हजारों लोग कैंसर को मात देते हैं। प्रारंभिक अवस्था में पता लगने पर कैंसर का इलाज अक्सर आसान हो जाता है और इलाज कामयाब होने की संभावना भी ज्यादा होती है।

कैंसर की जल्द पहचान असल फर्क पैदा करती है।

रोको कैंसर चैरिटेबल ट्रस्ट एवं एमकेसी ट्रस्ट (रोको कैंसर अभियान) गैर–लाभकारी चैरिटीज हैं, जो अपनी पूर्ण सुसज्जित मोबाइल कैंसर खोजी यूनिट द्वारा, भारत में शहरी, अर्द्ध शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में स्तन, सर्वाइकल और महिला कैंसर के बारे में जागरूकता पैदा करने तथा इनकी शुरूआती अवस्था में पता लगाने की दिशा में काम कर रही हैं। चैरिटी द्वारा मुफ्त मैमोग्राम संचालित किए जाते हैं।

रोको, जैसाकि नाम से झलकता है, एक मिशन है, जो कैंसर को रोकने, उससे लड़ने और अंततः मानव जीवन से जड़ से खत्म करने की दिशा में काम कर रहा है। काम बेशक बहुत कठिन और कदम बहुत छोटा है, तो भी, हमें इस दिशा में कामयाबी हासिल हुई है। आपको यह जानकर खुशी होगी कि हमारे ट्रस्ट (रोको कैंसर) ने भारत में पहली बार पूर्ण सुसज्जित मोबाइल कैंसर यूनिट शुरू करने की पहल की है। ये यूनिट महिलाओं के लिए मैमोग्राम्स तथा पैप स्मीयर टेस्ट संचालित कर रही हैं। ये मोबाइल यूनिट्स भारत के 18 राज्यों और संघ क्षेत्रों में सक्रिय हैं। इस अभियान में, रोको ने 2005 से अप्रैल, 2015 तक 50 मिलियन लोगों तक पहुंच बनाकर करीब 4800 शिविर संचालित किए हैं।

ट्रस्ट ने नवीनतम टेक्नोलॉजी से युक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली उपलब्ध कराई है, जो घर घर जाकर सेवा प्रदान कर रही है। हजारों महिलाएं हमारे शिविरों में इस सुविधा का लाभ प्राप्त करने आ रही हैं। आप या आपकी संस्था की ओर से बढ़ाया गया मदद का हाथ इस सम्पूर्ण प्रक्रिया को ऊर्जा प्रदान करेगा तथा अनेक मूल्यवान जिंदगियां बचाने में सहायक होगा।

हम अपनी अगली योजनाओं में पुरूषों के कैंसर और विशेष रूप से मुंह के कैंसर को शामिल करेंगे।

रोको कैंसर अभियान का हिस्सा बनें !
आप एक जिंदगी बचा सकते हैं !

एमकेसी ट्रस्ट

रोको कैंसर अभियान

(पंजीकृत संस्था सं. 1088603, यू.के.)

वैश्विक मुख्यालयः

22, बॉब वॉक, विंसमोर हिल, लंदन N21 3DB

टेलीफोनः +44 (0) 208350 7807

ई–मेलः rokocancer@rokocancer.org

परिचालन कार्यालयः

चॉलसन हाउस, 191–193 कॉमर्शियल रोड, लंदन E1 2BT

टेलीफोनः +44(0) 207 7917509

फैक्सः +44(0) 207 2658060

ई–मेलः rokocancer@rokocancer.org

रोको कैंसर चैरिटेबल ट्रस्ट

(पंजीकृत संस्था सं. 398/2009–10/04, भारत.)

मुख्यालय भारतः

बी–43,स्वामी नगर (दक्षिण)

पंचशील, नई दिल्ली–110017

ई–मेलः adminindia@rokocancer.org

परिचालन कार्यालय भारतः

एच–1547(एलजीएफ), चितरंजन पार्क,

नई दिल्ली–110019

टेलीफैक्सः +91(0) 11–26279920

हेल्पलाइनः +91–11–26273480

ई–मेलः adminindia@rokocancer.org

पंजाब कार्यालयः

15, न्यू तहसीलपुरा, पावर सब–स्टेशन के सामने, जिला अमृतसर, पंजाब–143001

ई–मेलः rokocancerpunjab@rokocancer.org

मोबाइलः 09501648766

परिचालन कार्यालय पंजाबः

557, सेक्टर–8बी, चंडीगढ़–160008

मोबाइलः 09501648766

ई–मेलः rokocancerpunjab@rokocancer.org

मेघालय कार्यालयः

कमरा सं.: 19, सिविल अस्पताल,

लाबान, शिलांग, मेघालय–793004

ई–मेलः meghalaya@rokocancer.org

देश कार्यालयः भारत, घाना (दक्षिण पूर्व अफ्रीका), मैडागास्कर रोको कैंसर चैरिटेबल ट्रस्ट को दी जाने वाली दानराशि आयकर धारा 80जी के तहत करमुक्त है।

www.rokocancer.org

ROKO CANCER

मुंह के कैंसर के बारे आपको में क्या जानने की जरूरत है

मुंह के कैंसर

कैंसर

पता लगाएं & मिटाएं

मुंह का कैंसर

मुंह का कैंसर
मुंह के निम्नलिखित हिस्से होते हैं:

- होठ
- लार ग्रंथियां (ग्रंथियां जो लार बनाती हैं)
- आपके मुंह की छत (सख्त तालू)
- आपके मुंह का पिछला हिस्सा (नर्म तालू और यूवुला)
- आपके मुंह का तल (जीभ के नीचे का हिस्सा)
- मसूढ़े और दांत
- टान्सिल

मुंह का कैंसर मुंह के किसी भी हिस्से में हो सकता है।

जोखिम तत्व

❖ तम्बाकू: मुंह का कैंसर ज्यादातर तम्बाकू सेवन की वजह से होता है। धूम्रपान सिगरेट, सिगार या पाइप, बीड़ी, हुक्का; चबाने वाले तम्बाकू; तथा सुंघनी से मुंह का कैंसर हो सकता है। लंबे समय तक अत्यधिक धूम्रपान करने वाले सबसे ज्यादा जोखिम पर होते हैं। निष्क्रिय धूम्रपान करने वालों में भी यह जोखिम कई गुना बढ़ जाता है।

❖ यह उन लोगों में बहुत आम होता है जो सारा दिन या सारी रात होठ तथा मसूढ़ों के बीच तम्बाकू रखते हैं। यह उनके होठ तथा मसूढ़ों के बीच त्वचा को गंभीर नुकसान पहुंचाता है और कैंसर पैदा करता है।

❖ अल्कोहल: अल्कोहल का सेवन करने वालों को मुंह के कैंसर की जोखिम बढ़ जाती है। यह जोखिम अल्कोहल सेवन के साथ धूम्रपान करने वालों में और भी ज्यादा होता है।

❖ सूर्य: सूर्य के प्रभाव से भी होठ का कैंसर हो सकता है। सनस्क्रीन का इस्तेमाल सूर्य की नुकसानदायक किरणों को रोक सकती है।

❖ होठ के कैंसर की जोखिम धूम्रपान करने वालों में और भी ज्यादा होती है।

लक्षण

मुंह के कैंसर के आम लक्षण:

- मुंह के भीतर या होठों पर चित्ती जिसका रंग सफेद, लाल और सफेद का मिश्रण या लाल होता है।
- होठ पर या मुंह में कोई घाव जो ठीक नहीं होता।
- मुंह में रक्तस्राव
- दांत ढीले होना
- निगलने में कठिनाई या दर्द
- डेन्चर धारण करने में कठिनाई
- आपकी गरदन में कोई सूजन
- कान में दर्द

प्रायः इन लक्षणों का मतलब कैंसर नहीं होता है, परंतु सही पहचान के लिए डाक्टर/डेन्टिस्ट से सलाह ली जानी चाहिए।

रोकथाम

❖ तम्बाकू का सेवन निष्क्रिय धूम्रपान सहित किसी भी रूप में नहीं करें

❖ अल्कोहल का सेवन सीमित रखें

❖ बहुत ज्यादा देर तक धूप में रहने से बचें

❖ मानक वजन, आहार का ध्यान रखें तथा व्यायाम नियमित रूप से करें

❖ मुंह अच्छी तरह साफ–स्वच्छ रखें

❖ मुंह की जांच के लिए नियमित रूप से डाक्टर के पास जाएं खासकर अगर आप धूम्रपान/ तम्बाकू का सेवन करते हैं या ऊंची जोखिम वाले किसी अन्य समूह में हैं

मुंह की स्वयं जांच

बीमारी का पता शुरूआत में लगाने के लिए

यह जांच आईने के सामने की जानी चाहिए।

गला और गर्दन: अपनी गर्दन के दोनों तरफ और जबड़ों के नीचे हल्के से दबाएं। गर्दन को आगे की तरफ झुकाते हुए अपनी खोपड़ी के आधार को महसूस करें, कण्ठमणि को अंगूठे तथा तर्जनी के बीच पकड़कर, निगलें तथा श्वासनली की जांच करें।

होठ: ऊपर तथा नीचे के होठ को खींचें तथा तर्जनी अंगुली और अंगूठे की मदद से होठों को महसूस करें

मसूढ़े: होठों को ऊपर उठाकर मसूढ़ों पर फुंसी और गूमड़ों की जांच करें

जीभ: जीभ बाहर निकालकर उसके दोनों तरफ घाव/सफेद/लाल चित्तियों की जांच करें

गाल: तर्जनी अंगुली और अंगूठे की मदद से गालों को बाहर खींचें और सूजन/सफेद/लाल चित्तियों की जांच करें

ऊपरी तालू: तर्जनी अंगुली की मदद से ऊपरी तालू को हल्के से दबाकर सूजन की जांच करें

निचला तालू: जीभ के अग्रभाग को को ऊपरी तालू से स्पर्श करें तथा अंगुली से निचले तालू की जांच करें

टांसिल और गला: मुंह को पूरा खोलकर (आईने के सामने) मुंह के पिछले हिस्से में टांसिल सूजन की जांच करें।

याद रखें, रोग की पहचान सिर्फ डाक्टर
ही कर सकता है