

ওরাল ক্যান্সার: মুখ গহ্বরের ক্যান্সার: তামাক ছাড়ুন, জীবন বাঁচান



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

মুখগহ্বরের ক্যান্সার হলো এক ধরনের ক্যান্সার, যা ঠোঁট, মাড়ি, গাল, জিভ, মুখ গহ্বরের মেঝে এবং মুখের তালুতে হয়। ধূমপান, পান জর্দা, গুল, সাদাপাতার বহুল ব্যবহারের কারণে আমাদের দেশের নারী পুরুষ উভয়ের মাঝেই এই ক্যান্সারের প্রাদুর্ভাব বেশী। অথচ, প্রাথমিক অবস্থায় শনাক্ত করা গেলে এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য।

প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ কারণঃ

- তামাক সেবন (প্রধান কারণ): বিড়ি, সিগারেট, জর্দা, পানমশলা, গুল বা সাদাপাতা সেবন
- অতিরিক্ত মদ্যপান: তামাক সেবনের সাথে মদ্যপান ক্যান্সারের ঝুঁকি বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়
- HPV ভাইরাস: হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV) এর সংক্রমণ
- দীর্ঘদিন ধরে ভাঙা বা ধারালো দাঁত থেকে ঘা তৈরি হওয়া
- সূর্যালোকের অতিরিক্ত সংস্পর্শ

প্রাথমিক লক্ষণঃ

- মুখ বা ঠোঁটে ঘা, বা দীর্ঘ মেয়াদী ক্ষত
- মুখের ভেতর বা ঠোঁটে সাদা (Leukoplakia) বা লালচে দাগ
- মুখে বা গলায় চাকা বা ফোলা অনুভূত হওয়া
- জিহ্বা বা মুখের কোনো অংশে অসাড়তা বা ব্যথা
- ঢোক গিলতে, কথা বলতে বা চোয়াল নাড়াতে অসুবিধা
- *গলায় বা ঘাড়ের চাকা অনুভূত হওয়া

প্রতিরোধের উপায়ঃ



তামাক বর্জন



মদ্যপান পরিহার



সুষম খাদ্য গ্রহণ



নিয়মিত দাঁতের যত্ন



স্ক্রিনিং



HPV সংক্রমণ প্রতিরোধ



ওরাল ক্যান্সার: মুখ গহ্বরের ক্যান্সার: তামাক ছাড়ুন, জীবন বাঁচান



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

প্রতি মাসে একবার আয়না ও উজ্জ্বল আলোর সামনে দাঁড়িয়ে নিজের মুখ পরীক্ষা করুন

ধাপ:

১. গলা ও মুখমণ্ডল

আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে মুখ ও গলা পরীক্ষা করুন। কোনো অস্বাভাবিক ফোলা বা চাকা আছে কিনা, অনুভব করুন।



২. ঠোঁট ও মাড়ি

ওপরের ঠোঁট উপরে এবং নিচের ঠোঁট নিচে টেনে মাড়ি ও ঠোঁটের ভেতরের অংশ দেখুন। সাদা/লাল ছোপ বা ঘা আছে কিনা, পরীক্ষা করুন।



৩. গাল

গালের ভেতরের দিক দেখুন। ভেতরের দিক আঙ্গুল দিয়ে চেপে কোনো অস্বাভাবিক পিণ্ড বা শক্ত ভাব আছে কিনা অনুভব করুন।



৪. জিভ

জিভ বের করে উপরের অংশ, দু'পাশ এ বং নিচের অংশ দেখুন। জিভের নিচে আঙ্গুল দিয়ে চাপ দিয়ে দেখুন কোনো চাকা বা শক্তভাব আছে কিনা।



৫. মুখের তালু ও মেঝে :

মাথা পেছন দিকে কাত করে মুখের ছাদ তালু দেখুন। জিভ উপরে তুলে মুখের মেঝে পরীক্ষা করুন।



যদি কোনো অস্বাভাবিকতা খুঁজে পান বা ঘা দুই সপ্তাহের মধ্যে না সারে, তবে অবিলম্বে ডাক্তার বা দন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

চিকিৎসাঃ

অন্যান্য সকল ক্যান্সারের মতোই মুখ গহ্বর ক্যান্সারের চিকিৎসা, রোগের ধরণ, স্টেজ, ও রোগীর স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে। একজন রোগীর ক্ষেত্রে নীচের এক বা একাধিক চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

- অস্ত্রোপচার (Surgery)
- রেডিয়েশন থেরাপি (Radiation Therapy)
- কেমোথেরাপি (Chemotherapy)
- টার্গেটেড থেরাপি
- ইমিউনোথেরাপি

মনে রাখবেন, মুখ গহ্বর ক্যান্সার প্রতিরোধযোগ্য এবং প্রাথমিক অবস্থায় নির্ণয় করা গেলে, যথাযথ চিকিতসায় এই ক্যান্সার সম্পূর্ণ ভালো হয়। তামাক বর্জন ও নিয়মিত স্ক্রিনিং এর মাধ্যমে মুখ গহ্বর ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন।

