

# വെറ്റില പാക്കും വായിലെ ക്യാൻസറും



## വെറ്റില പാക്ക് എന്നാൽ എന്താണ്?

- വെറ്റില പാക്ക്, അടക്കം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു, ഇത് കവുങ്ങിന്റെ വിത്താണ്.
- വെറ്റില പാക്ക് ചവയ്ക്കുന്നത് ഏഷ്യയിലും പസഫിക്കിലും ഒരു സാധാരണ സാംസ്കാരിക സാമൂഹിക ആചാരമാണ്.
- ഇത് വളരെ ആസക്തി ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥമാണ്.
- വെറ്റില പാക്കിന്റെ ഉപയോഗം വായിലെ ക്യാൻസറിന് കാരണമാകും.

## എന്താണ് വെറ്റില പാക്ക് ചേർന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ?

വെറ്റില പാക്ക് ഒറ്റയ്ക്കോ 'ബീറ്റൽ കിഡ്' എന്ന ചേരുവകളുടെ മിശ്രിതമായോ ഉപയോഗിക്കാം. അടക്കം, വെറ്റില, ചുണ്ണാമ്പ് എന്നിവ കൊണ്ടാണ് വെറ്റില കിഡ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്, ഇത് സാധാരണയായി പുകയിലയുമായി കലർത്തുന്നു. ഇത് വെറ്റില ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം തയ്യാറാക്കാം അല്ലെങ്കിൽ വാണിജ്യപരമായി ടിന്നുകളിലോ സാച്ചുകളിലോ ലഭ്യമാണ്, അവ പാൻ/സുപാരി, ബിൻ ലാങ്, പുവാക്, ബുവായ്/ഡാക്ക എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു.

## വായിൻ ഉണ്ടാകുന്ന ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കുറച്ചു എന്റെ വായുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെ?

- വെറ്റില പാക്ക് ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുക.
- പുകവലിക്കരുത്, വേപ്പ് ചെയ്യരുത്, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്, മദ്യം കഴിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- മുദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷും പ്ലൂറൈഡ് ടൂത്ത് പേസ്റ്റും ഉപയോഗിച്ച് ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ പല്ല് തേക്കുക, ദിവസവും പല്ല് പ്ലോസ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക
- ഓരോ 6 മുതൽ 12 മാസത്തിൽ പതിവായി ദന്ത പരിശോധനകൾ നടത്തുക.



വെറ്റില പാക്ക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വായിലെ ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കാലക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

## വായിലുണ്ടാകുന്ന ക്യാൻസറിന്റെ സൂചനകളും ലക്ഷണങ്ങളും


- വായിൽ ചുവപ്പ്, വെള്ള അല്ലെങ്കിൽ കറുപ്പ് പാടുകൾ.
- വായിലോ കഴുത്തിലോ മുഖത്തോ ഒരു മുഴ.
- ഒരു അൾസർ (ഉപരിതലത്തിൽ മുറിവ്).
- സ്പർശിക്കുമ്പോൾ എളുപ്പത്തിൽ രക്തം വരുന്ന ഏതെങ്കിലും അസാധാരണത്വം.
- വിഴുങ്ങാനോ സംസാരിക്കാനോ ചവയ്ക്കാനോ താടിയെല്ലോ നാവോ ചലിപ്പിക്കാനോ വേദനയോ ബുദ്ധിമുട്ടോ.
- തൊണ്ടയിലോ വായിലോ പുകച്ചിൽ.
- വായിലോ മുഖത്തോ മരവിപ്പ്.
- മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ മൂന്നാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനില്ക്കുക.



### എനിക്ക് ആരിൽ നിന്ന് സഹായം ലഭിക്കും?

പല്ലുകൾക്കും വായ്ക്കുമുള്ള എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഡെന്റൽ പ്രാക്ടീഷണറോടോ ഡോക്ടറോടോ സംസാരിക്കുക. അവർക്ക് കഴിയും:

- ക്യാൻസറിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ.
- നിങ്ങളുടെ പല്ലുകളുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി ഒരു വാക്കാലുള്ള ശുചിത്വ ദിനചര്യ സ്ഥാപിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ.
- അപകട ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഉപദേശം നൽകാൻ.
- സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകൾക്കു റഫർ ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കാൻ.



നേരത്തെത്തുള്ള പരിശോധനകൾ  
മെച്ചപ്പെട്ട  
ആരോഗ്യ ഫലങ്ങൾ  
ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.



## ദന്ത സംരക്ഷണം ലഭ്യമാകുന്നു

- കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഡെന്റൽ പ്രാക്ടീഷണറെ സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ ഫണ്ടുമായി ബന്ധപ്പെടുക.
- ഒരു സ്വകാര്യ ദന്തരോഗവിദഗ്ദ്ധനെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക: [www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist).
- അർഹരായ ആളുകൾക്ക് പൊതു ഡെന്റൽ ക്ലിനിക്കുകളിൽ സൗജന്യ ദന്ത പരിചരണം ലഭ്യമാണ്.

## ക്യാൻസർ വിവരങ്ങളും പിന്തുണയും

### സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവും

- കാൻസർ കൗൺസിൽ
- 13 11 20 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക
- വെബ്സൈറ്റ് [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



സൗജന്യ ദന്ത പരിചരണത്തിനുള്ള നിങ്ങളുടെ യോഗ്യത പരിശോധിക്കാൻ QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ [health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx) സന്ദർശിക്കുക



സൗത്ത് വെസ്റ്റേൺ സിഡ്നി ലോക്കൽ ഹെൽത്ത് ഡിസ്ട്രിക്റ്റ്, വെസ്റ്റേൺ സിഡ്നി ലോക്കൽ ഹെൽത്ത് ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ച് NSW ഗവൺമെന്റ് അഭിമാനപൂർവ്വം പിന്തുണയ്ക്കുന്നു

