

Betel nut & oral cancer - Nepali

# सुपारी र मुखको क्यान्सर



## सुपारी के हो?

- सुपारी, जसलाई अरेका नट (areca nut) पनि भनिन्छ, अरेका पाम फलको बियाँ हो।
- सुपारी चपाउनु एसिया र प्रशान्त महासागरमा सामान्य सांस्कृतिक र सामाजिक अभ्यास हो।
- यो एक अत्यधिक लत लाग्ने पदार्थ हो।
- सुपारीको प्रयोगले मुखको क्यान्सर निम्त्याउन सक्छ।

## सुपारी उत्पादनहरू के हुन्?

सुपारी एकलै वा 'बेटल क्विड' (पान) भनिने सामग्रीको मिश्रणमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

पान पानको पात, सुपारीको नट र स्लेकड चूनाले बनेको हुन्छ, र यो सामान्यतया सुर्तीसँग मिसाइन्छ।

यो पान/सुपारी, बिन ल्यांग, पुवाक, र बुई/डाका भनेर चिनिने पानको पातले स्व-तयार हुन सक्छ वा टिन वा पाउचमा व्यावसायिक रूपमा उपलब्ध हुन सक्छ।

## म कसरी मुखको क्यान्सरको जोखिम कम गर्न र मेरो मुखको स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छु?

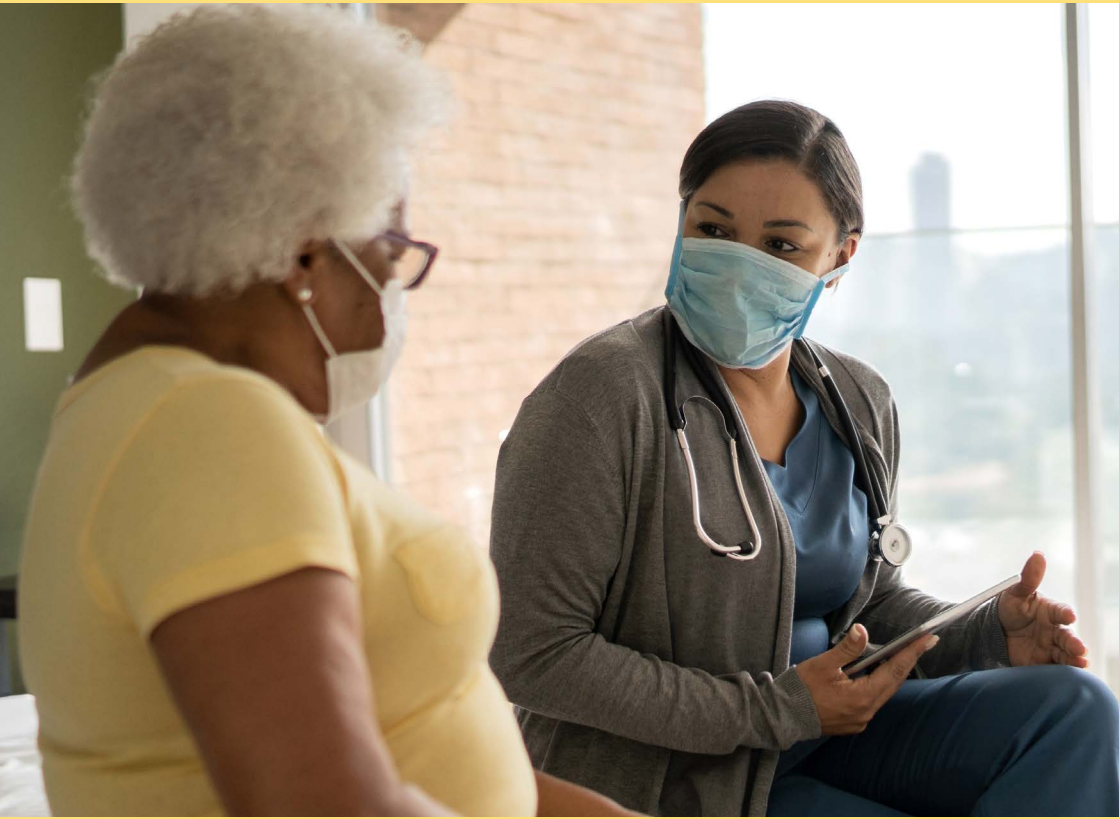
- सुपारी उत्पादनहरूको प्रयोग रोक्नुहोस्।
- धूम्रपान, भ्याप, वा सुर्तीजन्य उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्, र मदिरा सेवन सीमित गर्नुहोस्।
- नरम टूथब्रश र फ्लोराइड टूथपेस्ट प्रयोग गरेर दिनमा दुई पटक आफ्नो दाँत माइनुहोस्, र दैनिक आफ्नो दाँत फलस गर्नुहोस्।
- हरेक ६ देखि १२ महिनामा नियमित दाँतको जाँच गराउनुहोस्।



समयसँगै सुपारी नट उत्पादनहरूको बारम्बार प्रयोगले मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।

## मुखको क्यान्सरका संकेत र लक्षणहरू

- मुखमा रातो, सेतो, वा कालो धब्बाहरू।
- मुख, घाँटी वा अनुहारमा गाँठो।
- अल्सर (सतहको लाइनिङमा ब्रेक)।
- छुँदा सजिलै रगत बग्ने कुनै पनि असामान्यता।
- दुखाइ वा निल्ल, बोल्ल, चपाउन, वा च्यापु वा जिब्रो सार्न कठिनाई।
- घाँटी वा मुखमा दुखाइ।
- मुख वा अनुहारमा छुँदा थाहा नहुने।
- माथिका कुनै पनि लक्षणहरू जुन तीन हप्ताभन्दा बढी समयसम्म जारी रहन्छ।



## म कसबाट मद्दत लिन सक्छु?

कुनै पनि दाँत र मुखको समस्याको बारेमा आफ्नो दन्तचिकित्सक वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:

- क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरू पहिचान गर्न।
- तपाईंको दाँतको हेरचाह गर्न मौखिक सरसफाई दिनचर्या स्थापना गर्न मद्दत गर्न।
- जोखिम कारकहरू र लक्षणहरूको व्यवस्थापनमा सल्लाह प्रदान गर्न।
- विशेषज्ञहरूलाई सिफारिस गर्न सहयोग गर्न।



प्रारम्भिक  
जाँचले राम्रो  
स्वास्थ्य  
परिणामहरू  
ल्याउन सक्छ।



## दाँतको हेरचाहमा पहुँच

- थप जानकारीको लागि आफ्नो दन्तचिकित्सकलाई भेटनुहोस् वा आफ्नो स्वास्थ्य कोषलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यहाँ एक निजी दन्तचिकित्सक खोज्नुहोस्:  
[www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist)
- योग्य व्यक्तिहरूको लागि सार्वजनिक दन्तक्लिनिकहरूमा निःशुल्क दन्त हेरचाह उपलब्ध छ।

## क्यान्सरसम्बन्धी जानकारी र सहायता

### निःशुल्क र गोप्य

- क्यान्सर काउन्सिल
- 13 11 20 मा फोन गर्नुहोस्
- वेबसाइट [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



निःशुल्क दन्त हेरचाहको लागि तपाईंको योग्यता जाँच गर्न कृपया QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा [health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx) मा जानुहोस्।



दक्षिणपश्चिमी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला र पश्चिमी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्लाको सहयोगमा NSW सरकारले गर्वका साथ समर्थन गरेको छ

