

# چھالیہ اور منہ کا کینسر





لمبا عرصہ چھالیہ کی مصنوعات کے زیادہ استعمال کی وجہ سے منہ کے کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے۔

## منہ کے کینسر کے آثار اور علامات

- منہ میں سرخ، سفید یا کالا دھبہ
- منہ یا گلے میں یا چہرے پر گلٹی
- السر (جسم کی اندرونی جھلیوں کا پھٹنا)
- کوئی ابنارمل آثار جنہیں چھونے پر آسانی سے خون بہ نکلے
- نکلنے، بولنے، چبانے یا جبرے یا زبان کو ہلانے پر درد یا مشکل
- گلے یا منہ میں درد
- منہ یا چہرے کا سن ہونا
- ان علامات میں سے کسی بھی علامت کا تین ہفتوں سے زیادہ برقرار رہنا۔

## چھالیہ کیسے کہتے ہیں؟

- چھالیہ جسے انگلش میں areca nut کہتے ہیں، پھلدار درخت areca پام پر لگنے والی گری ہے
- ایشیائی اور پیسیفک علاقوں میں چھالیہ چبانے ایک عام تہذیبی اور سماجی رواج ہے
- اس کی لت بڑی آسانی سے لگ جاتی ہے
- چھالیہ کے استعمال سے منہ کا کینسر ہو سکتا ہے۔

## چھالیہ سے کونسی مصنوعات بنتی ہیں؟

- لوگ صرف چھالیہ بھی چباتے ہیں اور چھالیہ کو کچھ دوسرے اجزاء کے ساتھ ملا کر 'پان' بھی بناتے ہیں۔
- پان بنانے میں پان کا پتہ، چھالیہ اور مائع چوننا استعمال ہوتا ہے اور اس میں تمباکو ڈالنا بھی عام ہے۔
- لوگ خود بھی پان بناتے ہیں اور ٹن یا ساشے میں دکانوں پر دستیاب پان کی مصنوعات بھی استعمال کرتے ہیں جنہیں پان مصالحہ/سپاری، buai/daka اور bin lang، puwak نام دیے جاتے ہیں۔

## ہم اپنے لیے منہ کے کینسر کا خطرہ کیسے کم کر سکتے ہیں اور اپنے منہ کی صحت کیسے بہتر بنا سکتے ہیں؟

- چھالیہ اور اس سے بننے والی مصنوعات کا استعمال چھوڑ دیں۔
- تمباکو نوشی اور ویننگ نہ کریں، تمباکو کی مصنوعات استعمال نہ کریں اور شراب کا استعمال محدود رکھیں۔
- دن میں دو بار نرم ٹوتھ برش اور فلوراٹیڈ پیسٹ کے ساتھ دانت برش کریں اور روزانہ دانتوں میں فلاس (خلال) کریں۔
- ہر 6 سے 12 مہینے بعد باقاعدگی سے ڈیٹسٹ سے معائنہ کروائیں۔



## مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو دانتوں اور منہ کے مسائل ہوں تو اپنے دانتوں کے معالج یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ یہ معالج:

- کینسر کے ابتدائی آثار پہچان سکتے ہیں
- آپ کو منہ اور دانتوں کی صفائی کا معمول اختیار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے دانتوں کا خیال رکھیں
- خطرے کے عوامل اور علامات کو سنبھالنے کے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں
- سپیشلسٹ سے ملنے کے لیے ریفرل (حوالہ) دے سکتے ہیں۔



جلد معائنوں  
سے صحت کے  
لیے بہتر نتائج  
حاصل ہو سکتے  
ہیں۔



## کینسر کے سلسلے میں معلومات اور

مدد

### مفت اور رازدارانہ

- کینسر کاؤنسل
- 13 11 20 پر کال کریں
- ویب سائٹ [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)

## دانتوں کی نگہداشت حاصل کرنا

- اپنے دانتوں کے معالج سے ملیں یا مزید معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ فنڈ سے رابطہ کریں۔
- یہاں پرائیویٹ ڈینٹسٹ تلاش کریں:  
[www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist)
- اہل افراد کے لیے پبلک ڈینٹل کلینکس میں دانتوں کی مفت نگہداشت دستیاب ہے۔



براہ مہربانی QR کوڈ سکین کر کے یا یہ پیج دیکھ کر چیک کریں کہ آیا آپ دانتوں کی مفت نگہداشت کے لیے اہل ہیں:  
[health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx)

نیو ساؤتھ ویلز گورنمنٹ کی ساؤتھ ویسٹرن سڈنی لوکل ہیلتھ ڈسٹرکٹ اور ویسٹرن سڈنی لوکل ہیلتھ ڈسٹرکٹ کے تعاون سے فخریہ پیشکش

