Betel nut & oral cancer - Hindi

सुपारी (बीटल नट) और मुँह का कैंसर

सुपारी क्या होती है?

- सुपारी जिसे एरेका नट या पुंगीफल भी कहते हैं, एरेका पाम फल का बीज होता है।
- एशिया और पेसेफिक में सुपारी चबाना सामान्य सांस्कृतिक और सामाजिक प्रथा है।
- यह अत्यधिक लत लगने वाला पदार्थ है।
- सुपारी के प्रयोग से मुंह का कैंसर हो सकता है।

सुपारी के उत्पाद क्या होते हैं?

सुपारी का प्रयोग बिना किसी और चीज़ के या 'बीटल क्विड' कहे जाने वाली सामग्रियों के मिश्रण के साथ किया जा सकता है।

बीटल क्विड पान के पत्ते, सुपारी और कास्टिक चूने से बना होता है, और इसे सामान्यत: तंबाकू के साथ मिलाया जाता है।

इसे पान के पत्ते के साथ खुद से बनाया जा सकता है या यह वाणिज्यिक तौर पर डिब्बों या सैशे में उपलब्ध हो सकता है जिन्हें पान/सुपारी, बिन लंग, पुवाक, और बुआई/डाका कहा जाता है।

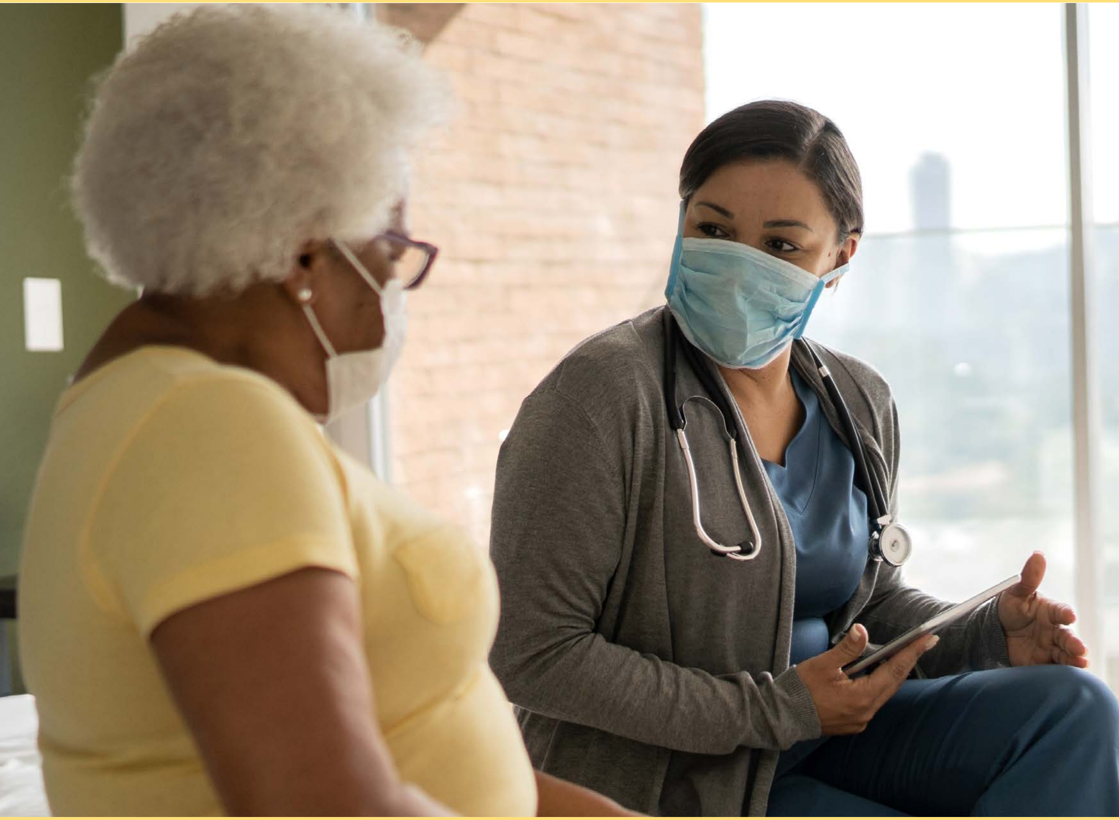
मैं अपने मुँह के कैंसर के खतरे को कैसे कम करूँ और अपने मुँह से जुड़े स्वास्थ्य में सुधार कैसे करूँ?

- सुपारी से जुड़े उत्पादों का प्रयोग बंद करें।
- धूम्रपान न करें, वेप न करें, या तंबाकू उत्पादों का प्रयोग न करें, और शराब के सेवन को सीमित करें।
- नर्म टूथब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट का प्रयोग करके दिन में दो बार अपने दाँत ब्रश करें और अपने दाँतों को रोज़ाना फ्लोस करें।
- हर 6 से 12 महीने में नियमित तौर पर दाँतों की जाँच करवाएँ।

समय के साथ-साथ सुपारी का अधिक प्रयोग मुंह के कैंसर को बढ़ाता है।

मुंह के कैंसर के संकेत और लक्षण

- मुँह में लाल, सफेद या काला धब्बा।
- मुँह, गर्दन या चेहरे पर गांठ।
- अल्सर (सतह की परत पर दरार)।
- कोई असामान्यता जिसे छुए जाने पर आसानी से उसमें से खून निकल आए।
- निगलने, बोलने, चबाने अथवा जबड़ा या जीभ हिलाने में दर्द या कठिनाई।
- गले या मुँह में दर्द।
- मुँह या चेहरे का सुन्न हो जाना।
- उपरोक्त में से कोई लक्षण जो तीन सप्ताहों से अधिक अवधि तक रहें।



मैं सहायता किससे प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

दाँतों और चेहरे से सम्बन्धित किन्हीं समस्याओं के बारे में अपने डेन्टल प्रेक्टिशनर (दँत-चिकित्सक) या डॉक्टर से बात करें| वे निम्नलिखित कर सकते हैं:

- कैंसर के शुरूआती संकेतों की पहचान करना|
- आपके दाँतों की देखरेख करने के लिए चेहरे से जुड़े स्वच्छता संबंधी रोज़ाना के कार्यों (रूटीन) को स्थापित करने में आपकी मदद करना|
- खतरा कारकों और लक्षणों का प्रबंध करने से जुड़ी सलाह देना|
- स्पेशलिस्टों को रेफर करने में मदद करना|

शुरूआत में ही जाँच करवाने से बेहतर स्वास्थ्य परिणाम मिल सकते हैं|

डेन्टल देखभाल प्राप्त करना

- अपने डेन्टल प्रेक्टिशनर (दाँतों के चिकित्सक) के पास जाएँ या अधिक जानकारी के लिए अपने हेल्थ फंड से संपर्क करें।
- इस वेबसाइट पर प्राइवेट डेन्टिस्ट का पता लगाएँ: www.ada.org.au/Find-a-Dentist
- पात्र लोगों के लिए सरकारी डेन्टल क्लिनिकों पर नि:शुल्क डेन्टल देखभाल उपलब्ध है।

कैंसर सूचना एवं समर्थन

नि:शुल्क एवं गोपनीय

- कैंसर काउंसिल (Cancer Council)
- 13 11 20 पर कॉल करें
- वेबसाइट **cancer.org.au/support-and-services**

दाँतों की नि:शुल्क जाँच के लिए अपनी पात्रता की जाँच करने हेतु कृपया QR कोड स्कैन करें या **health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx** पर जाएँ।

साउथ वेस्टर्न सिडनी लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट और वेस्टर्न सिडनी लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट के साथ संयोजन में NSW सरकार द्वारा गर्व से समर्थित

ACIOH Australian Centre for Integration of Oral Health

Western Sydney University

King's College London

The University of Melbourne

ADA NSW Australian Dental Association NSW Branch

University of Wollongong Australia

NSW Government

July 2023 © NSW Health. SHPN (COHS) 240176-4-Hindi.