NSW Health

Betel nut & oral cancer - Urdu

# چھالیہ اور منہ کا کینسر

## چھالیہ کسے 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 چبانا 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 اجزا کے ساتھ ملا کر 'پان' بھی بناتے ہیں۔

پان بنانے میں پان کا پتہ، چھالیہ اور مائع چونا 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 جنھیں پان مصالحہ/سپاری، puwak، bin lang اور buai/daka کے نام دیے جاتے ہیں۔

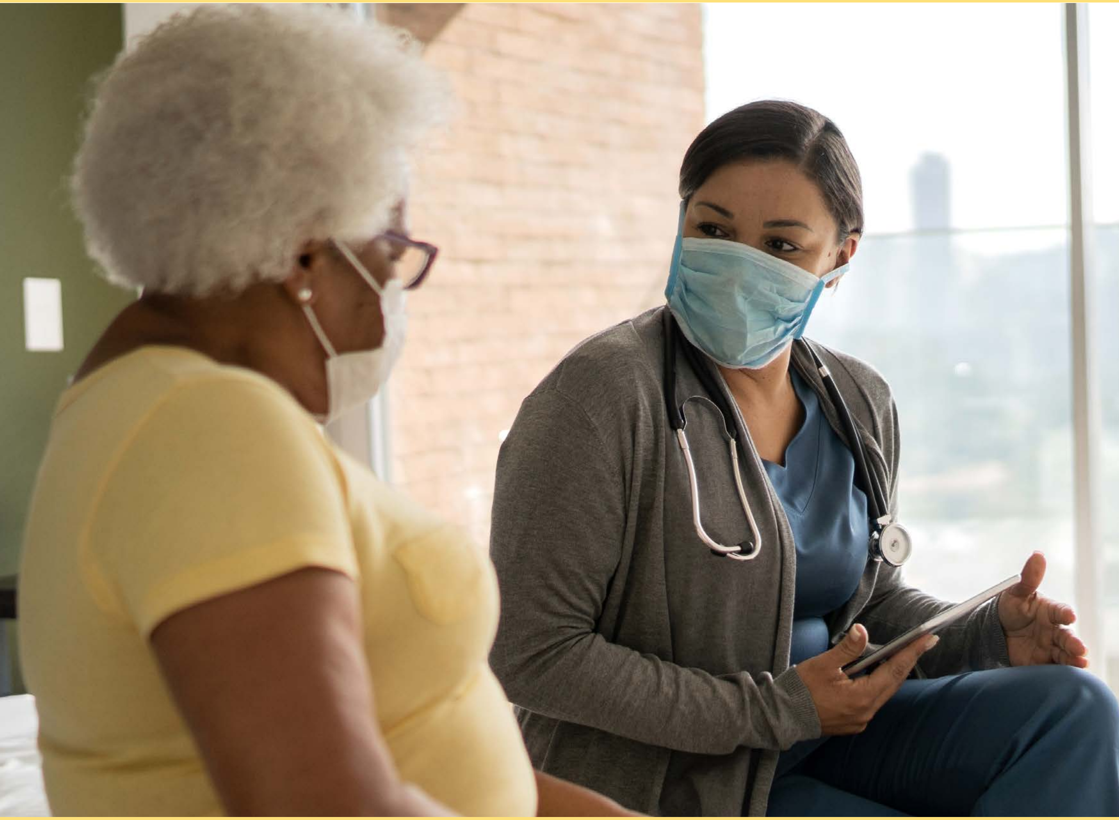
## ہم اپنے لیے منہ کے کینسر کا خطرہ کیسے کم کر سکتے ہیں اور اپنے منہ کی صحت کیسے بہتر بنا سکتے ہیں؟

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

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 جھلّیوں کا پھٹنا)
- کوئی ابنارمل آثار جنہیں چھونے پر آسانی سے خون بہ نکلے
- نگلنے، بولنے، چبانے یا جبڑے 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۔



## 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۔

## 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
- اہل افراد کے لیے پبلک ڈینٹل کلینکس میں دانتوں کی مفت نگہداشت دستیاب ہے۔

## کینسر کے سلسلے میں معلومات اور مدد

## مفت اور رازدارانہ

- کینسر کاؤنسل
- 13 11 20 پر کال کریں
- ویب سائیٹ cancer.org.au/support-and-services

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

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

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) 240176-13-Urdu.