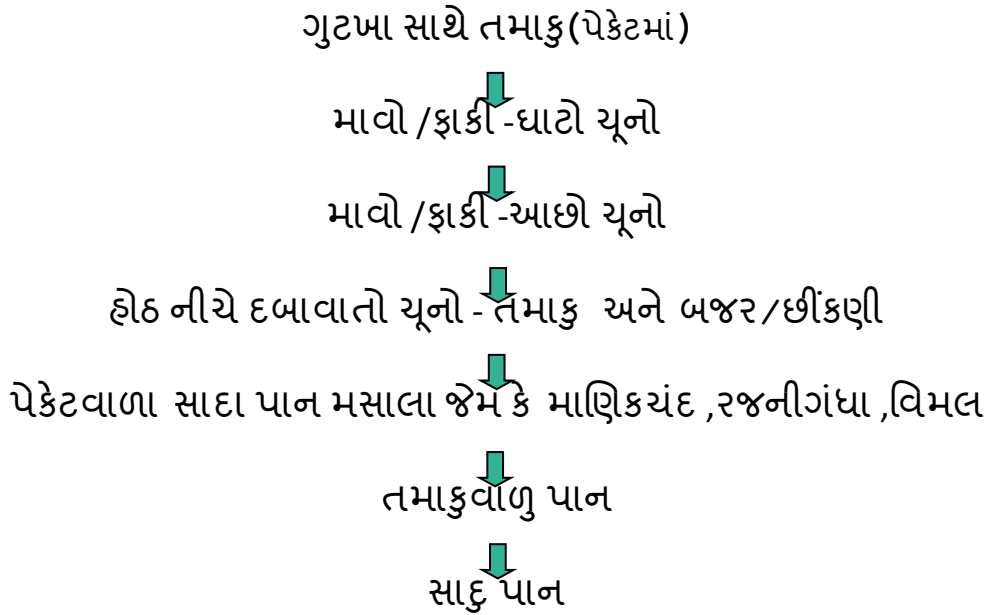


મોઢાના કેન્સર વિશેની હકીકતો

ORAL CANCER FACTS

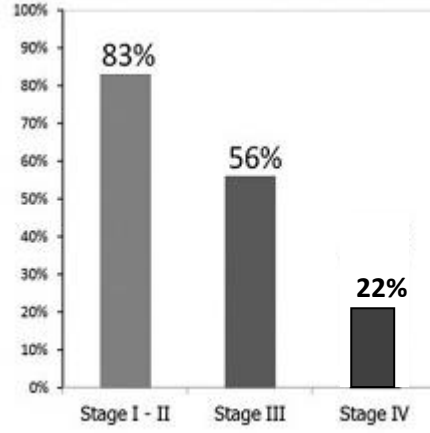
✚ કેટલું ખરાબ છે તમારું વ્યસન????

તમાકુની અલગ-અલગ બનાવટો તેની હાનિકારકતા પ્રમાણે ઉતરતા ક્રમમાં:



એ ખાસ નોંધ લેવી કે તમાકુ/સોપારીની સાથે જો બીડી, સિગારેટ કે દારૂનું સેવન કરવામાં આવે તો તેની વધારે હાનિકારક અસર થાય છે અને કેન્સર થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે.

✚ મોઢાનું કેન્સર હોવાના નિદાન પછી દર્દીનું ૫-વર્ષ આયુષ્ય દર દર્શાવતો ગ્રાફ:



✚ તમાકુને લીધે મોઢાની ચામડીમાં થતા ફેરફારો કાયમી માટે જોખમકારક રહે છે જેમાં વ્યસન બંધ કરવાથી અને સારવાર કરાવવાથી સુધારા આવી શકે છે પરંતુ તદ્દન નોર્મલ તો થતું જ નથી અર્થાત, વ્યસનને લીધે મોઢામાં કાયમી ફેરફારો થાય તે પહેલા જ વ્યસન બંધ કરવું હિતાવહ છે.

✚ મોઢાના કેન્સર માટેની સર્જરી તથા શેક (રેડિએશન)પછી મોટા ભાગના દર્દીઓ ખોડ-ખાંપણવાળી જિંદગી જીવતા હોય છે, ખાસ કરીને ખાવા-પીવાની બાબતમાં ખુબ તકલીફ ભોગવવી પડે છે, જેને લીધે શારીરિક શ્રમ પણ કરી શકતા નથી. શું તમે આવી જાતે ઊભી કરેલી ખોડ-ખાંપણ(disability) માટે તૈયાર છો???

✚ જો તમે વ્યસન એક જ ઝાટકે ન છોડી શકતા હો તો નીચે આપેલા ઉપાયો અજમાવીને કાયમી ધોરણે વ્યસન છોડો...

- ✓ ફાકી/માવામાં યૂનો ખૂબ આછો/પાતળો કે નહીવત્ત લગાવો.
- ✓ તમાકુનું પ્રમાણ ધીમે-ધીમે ઘટાડતા જાઓ.
- ✓ વારંવાર થોડી-થોડી વારે તમાકુ ખાવાની આદતને ઓછી કરતા જાઓ એટલે કે માવો ખાવાના બે સમય વચ્ચેનું અંતર વધારતા જાઓ.
- ✓ તમાકુ/ફાકીને મોઢાની ચામડીના સંપર્કમાં ઓછામાં ઓછા સમય માટે રાખો.

- ✓ ઓછામાં-ઓછા દર ૩ મહિને એક મહિનો ફાકી/માવા/તમાકુ સદંતર બંધ કરીને SMF CARE ગોળી દિવસમાં એકવાર લો જેથી કેન્સર થવાની શક્યતા ખૂબ જ ઓછી થઈ જાય છે.
- ✓ તમારા મોઢામાં વ્યસનને લીધે થતા કાયમી ફેરફાર સામે રક્ષણ મેળવવા માટે નિયમિત તમારા ઓરલ સર્જન પાસે તપાસ કરાવો.

✚ જે લોકોનું હાલની તકે મોઢું ઓછું ખુલે છે, ચાંદા પડે છે કે ચામડી ખરાબ થઈ ગઈ છે અને કેન્સરથી બચવા માગતા હોય તો:

- ✓ વ્યસન બંધ કરી તમારા ડૉક્ટર(ડૉ.કૌશિક પેથાણી, ફોન નં-૦૨૮૧ ૨૪૬૩૪૦૫) પાસે મોઢાની તપાસ નિયમિતપણે કરાવો.
- ✓ નિયમિત તપાસ કરાવશો તો જ કેન્સરના સમયસર નિદાનનો લાભ મળશે.

ડૉ.કૌશિક પેથાણી મોઢાના કેન્સર થતા અટકાવવા માટે આપની સેવામાં ૧૫ વર્ષથી કાર્યરત છે અને હજારો દર્દીઓને મદદરૂપ થઈ ચુક્યા છે.

(www.thefacialsurgery.com)

(ફોન નં-૦૨૮૧ ૨૪૬૩૪૦૫)