મોઢાનું કેન્સર

દર ૩ કલાકે ૧ વ્યકિતનુ મૃત્યુ થાય છે.

www.mouthcancerfoundation.org

મોઢાનું કેન્સર મોઢાના કોઈ પણ ભાગમાં થઈ શકે – હોઠ, જીભ, અન્નનલિકા અથવા શ્વાસનળી, ગળુ અને મુખના અન્ય ભાગોમાં. સ્તન કેન્સર, ગર્ભાશયની ડોકનુ કેન્સર અને ચામડીના કેન્સર કરતા આ કેન્સરોથી થતા મૃત્યો નું પ્રમાણ સરેરાશ વધારે હોય છે. મૃત્યનો દર ૫૦ % છે.

તમારૂ જોખમ ઓછું કરો :

૧. ધુમ્રપાન ન કરવું અથવા પાન, તંબાકુ તેમજ ગુટકા ન ચાવવી.
૨. ઓછો શરાબ પીવો.
૩. વધુ આરોગ્યદાયક "ઓછો માંસ, ઓછી ચરબી" વાળો તેમજ વધુ શાકભાજી તથા ફળો વાળો ખોરાક લેવો.
૪. મુખ મૈથુન ન કરવું.

વધુ માહિતી અથવા કોઈ પણ અસધારણ તકલીફો માટે તુરંત જ તમારા ડેન્ટીસ્ટ અથવા દાકતર ને મળવા જવું.

વધુ માહિતી માટે માઊથ કેન્સરની વેબ સાઈટ www.mouthcancerfoundation.org પર તેમજ તેના ઓનલાઈન સપોર્ટ ગ્રુપ પર તપાસ કરો.

માહિતગાર થવા માટે તેમજ ફાળો ઉઘરાવવા વીશે ની મદદ માટે અમારો સંપર્ક કરો. અમે ખુશીથી ટી શર્ટસ, હાથના કાંડા પર પહેરવાની પટ્ટી તથા અન્ય પ્રોત્સાહનકારી સામાગ્રી પુરૂી પાડી શું.

માઊથ કેન્સર ફાઉન્ડેશન, પોસ્ટ બોકસ ૪૯૮, વેકફીલ્ડ, ડબલ્યુ એફ ૧ ૯એ ડબલ્યુ.
મદદ માટેના ફોન નંબર ૦૧૯૨૪ ૯૫૦૯૫૦ પર ફોન કરી અને દરદીઓ માટેના સુપરવાઈઝર અથવા તાલિમબદ્ધ સલાહકાર સાથે વાત કરવાની માંગ કરો.

મોડા નિદાન ના કારણે મોઢાનું કેન્સર દર ત્રણ કલાકે યુ.કે.માં એક વ્યકિતનું મોત નીપજાવે છે.

ટોચના આઠ લક્ષણો :

૧. મોઢાની અંદર રોગિષ્ટ વ્રણ અથવા સફેદ અથવા લાલ ધાબુ જે ત્રણ અઠવાડીયા ની અંદરના સમયમાં પણ મટયું ન હોય.

૨. મોઢામાં, જડબામાં અથવા ગળામાં કયાંય પણ સુજન જે ત્રણ અઠવાડીયાથી પણ વધારે સમય પછી પણ હટે નહીં.

૩. ગળવામાં, ચાવવામાં અથવા જીભ કે જડબુ હલાવવામાં તકલીફ.

૪. જડબામાં સુજન જેના લીધે બત્રીસી બરાબર બેસે નહી અથવા તકલીફદાયક લાગે.

૫. જીભ અથવા મોઢાના અન્ય ભાગ શકિતવિહોણા લાગે.

૬. અન્નનલિકા અથવા ગળામાં કંઈક અટકી ગયું હોય તેવું લાગે.

૭. લાંબા સમયથી ચાલી રહેલ ગળાની તકલીફ અથવા ઘોઘરાપણું જે છ અઠવાડીયાથી પણ વધારે સમય પછી પણ હટે નહીં.

૮. કોઈ પણ કારણ વગર દાંત ઢીલા પડવા માંડે.

માઊથ કેન્સર ફાઉન્ડેશન

એચપીવી અને મોઢાનું કેન્સર

મોઢાના કેન્સરનું નવું સત્તાશિલ કારણ એચપીવી છે.

માઊથ કેન્સર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઈટ www.mouthcancerfoundation.org

એચપીવી શું છે ?

હ્યુમન પાપીલોમા વાઈરસ (એચપીવી) એક આમ વિષાણુ (વાઈરસ) જુથ છે. તે ચામડી તથા લાળ સાથે સંકળાયેલ શરીરના ભાગોને અસર કરે છે અને ચામડી ને અડકવાથી ફેલાય છે. શરીરની ચેપી રોગો સામે લડવાની પદ્ધતિ મોટા ભાગના ચેપોને ભગાડી શકે છે અને કોઈ પણ પ્રકારના લક્ષણો જણાતા નથી.

સહુથી વધુ સામાન્ય પ્રકાર (એચપીવી ૬ અને એચપીવી ૧૧) મસાઓ ઉત્પન કરે છે જે અવારનવાર હથેળી, હાથ, પગ, ગુહ્યેન્દ્રિયો તથા ચામડીના અન્ય ભાગો પર દેખાય છે. આ સર્વે બિનહાનિકારક, કેન્સર રહિત અને આસાની થી ઉપચારકારક હોય છે. પરંતુ અમુક પ્રકારથી કેન્સર થાઈ છે. બે પ્રકાર (એચપીવી ૧૬ અને એચપીવી ૧૮) ગુહ્યેન્દ્રિયના ભાગને અસર કરે છે અને મોટા ભાગના યોનિના, યોનિમુખના, પુરૂષ લિંગના તથા ગુદા ના સર્વાઈકલ કેન્સર તેમજ મોઢાના કેન્સર ઉત્પન કરે છે.

બધા કેન્સરોમાંથી સરવાળે ૫% કેન્સર એચપીવી દ્વવારા ઉત્પન થાય છે.

એચપીવી અને મોઢાનું કેન્સર

સર્વોચ્ચપણે ધુમ્રપાન કરનારા તથા શરાબ પીનારા જેમનું મૌખિક સ્વાસ્થય ખરાબ હોય તેમજ સામાન્યત પણે ૫૦ વર્ષ અને તેથી મોટી ઉમરની વ્યકિતોને મોઢાનું કેન્સર થાય છે. પરંતુ હમણા હમણા કરાયેલા અભ્યાસો બતાવે છે કે એચપીવી ૧૬, સર્વાઈકલ કેન્સર સાથે સંબંધીત વિષાણુ, નાની ઉમરના વ્યકિતો, જેમનુ મૌખિક સ્વાસ્થય સારૂ હોય અને ધુમ્રપાન તથા શરાબ સેવનનો કોઈ ઈતિહાસ ન હોય, તેમને થતા મોઢાના કેન્સર સાથે સંકડાયેલ છે.

અભ્યાસો બતાવી રહયા છે કે આ નવા પ્રકારના મોઢાના કેન્સરો ૧૯૯૦ ના દાયકાથી યુએસએ અને યુરોપમાં વધી રહયા છે. હાલમાં આ એચપીવી કેન્સરો ખુબજ ઝડપી અને વધુ પ્રકારના છે. આમ શા માટે છે તે હજી નક્કી નથી થઈ શકયું.

સદભાગ્યે આ એચપીવી મોઢાના કેન્સરો ચિકિત્સાને વધુ પ્રતિયોગી થઈ રહયા છે અને અનુજીવનનું પ્રમાણ બિન એચપીવી કેન્સર કરતા વધારે છે.

એચપીવી કેન્સર લગભગ મોઢાની અંદર પાછળના ભાગમા જેમ કે જીભની પાછળના ભાગમા અથવા ગળાની પાછળના ભાગમા દેખાય છે. અસંબધિત કેન્સરો મોઢાના બીજા ભાગો મા થાય છે. એચપીવી કેન્સર મોટે ભાગે સ્ટ્રોબેરી ના બાહ્યરૂપ જેવું દેખાય છે.

એચપીવી ની પ્રાપ્તિ

તાજતેર મા કરાયેલ વિશ્લેષ્ણ દ્વવારા તારણ થયુ કે વધેલ જોખમ વધેલા જીવનભરના શારિરક તેમજ મુખ મૈથુનના સંબંધો અને પુરૂષો માટે નાની ઉંમરે પહેલી વારના શારિરક જાતિય સંબંધ સાથે સંકળાયેલ છે. એચપીવી દ્વારા થતા સર્વાઈકલ કેન્સર, જે નાની ઉંમરથી શારિરક જાતિય સંબંધ બાંધતી સ્ત્રીઓને થવાની વધુ શકયતા છે, માટેની બાબતો સાથે પણ આ તારણ બંધબેસે છે.

પુખ્ત વયના વ્યકિતો જે શારિરક જાતિય સંબંધોમાં કાર્યરત રહે છે તેઓ ને તેમના જીવનકાળ દરમ્યાન એચપીવી લાગુ પડવાનું ૭૫% જેટ્લુ જોખમ રહે છે. આપને કદાચ કયારેય પણ ખબર પણ ન પડે કે તમને આ રોગ થયેલ છે કારણ કે તેના કોઈ લક્ષણો નથી હોતા કે નથી કોઈ ચેપ દેખાતો.

પરંતુ ઘણા લોકોમા ચેપ ચાલુજ રહે અથવા ફ્રી ઉપસ્થિત થાય. દઢાગ્રહિ એચપીવી ૧૬ ના મૌખિક ચેપથી પિડિત લોકોને ઓરોફેરિન્કસ કેન્સર (મુખની અંદર ગળા ના ભાગમાં જયાં કાકડા થાય ત્યાં) થવાનં જોખમ વધારે હોય છે.

હાલમા એચપીવી માટેના ટેસ્ટ કરાવવાનું ઉપયોગી નથી કારણ કે તેનો નિકાલ કરવાનં કોઈ પણ નિવારણ નથી.

મોઢાના કેન્સરને કેવી રીતે ટાળવુ

અડધાથી ઉપર કેન્સરો સ્વસ્થ અને સમજદાર જીવનશૈલી અપનાવવાથી રોકી શકાય છે.

૧. તંબાકુ નો ઉપ્યોગ ટાળવો.
૨. શરાબ સેવન ટાળવુ અથવા નિયંત્રિત પ્રમાણમાં કરવું.
૩. સમસાધારણ પ્રમાણમાં આરોગ્યપદ ખોરાક લેવો અને આરોગ્યપદ આહાર જાળવવો.
૪. સાધારણ પ્રમાણમા પ્રતિદિન વ્યાયામ કરવો.
૫. બેજવાબદાર શારિરક જાતિય સંબંધ તેમજ અનેક વ્યકિતો સાથે વધુ પડતા જાતિય સંબંધ ટાળવા. મૌખિક મૈથુન કરતી વખતે કોન્ડોમ અથવા અન્ય અવરોધક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી અને આપના જોખમને ઓછું કરો.

એચપીવી વેકસિનેશન (રોગ અવરોધક રસી)

સર્વાઈકલ કેન્સર, પુરૂષ લિંગના મસા તેમજ ગુદાના કેન્સર સાથે સંકળાયેલ એચપીવીના પ્રકારો સામે રક્ષણ આપતી રોગ અવરોધક રસીઓ બાળાઓ તેમજ નાની ઉમરની સ્ત્રીઓને સર્વાઈકલ કેન્સરથી બચવા માટે કયારનીએ આપવા માં આવી રહી છે. એમ પણ વિચારાય છે કે આ રસીઓ મૌખિક કેન્સર પણ રોકી શકશે.

સામાન્ય લક્ષણો

૧. મોઢાની અંદર ચાંદુ અથવા વ્રણ જે ત્રણ અઠવાડીયાથી પણ વધુ વળગી રહે.
૨. પેઢા, જીભ અથવા મોઢાની અંદરના ભાગની સપાટી પર સફેદ અથવા લાલ ધાબુ.
૩. મોઢાની અંદર કોઈ પણ પ્રકારનો સોજો અથવા ગાંઠ.
૪. જડબાની સુજન જેના લીધે બત્રીસીનું ચોખટું બરાબર બેસે નહીં.
૫. ચાવવામાં તકલીફ તેમજ જડબુ અથવા જીભ હલાવવામાં તકલીફ.
૬. જીભમાં શકિતવિહોણતા લાગે.
૭. અન્નનલિકા અથવા ગળામાં કંઈક અટકી ગયું હોય તેવું લાગે.
૮. ત્રણ અઠવાડીયાથી પણ વધારે સમયથી ગળામાં સોજા.
૯. બિનકારણસર દાંતોનું હલવું
૧૦.બિનકારણસર કાનમાં દુખાવો.