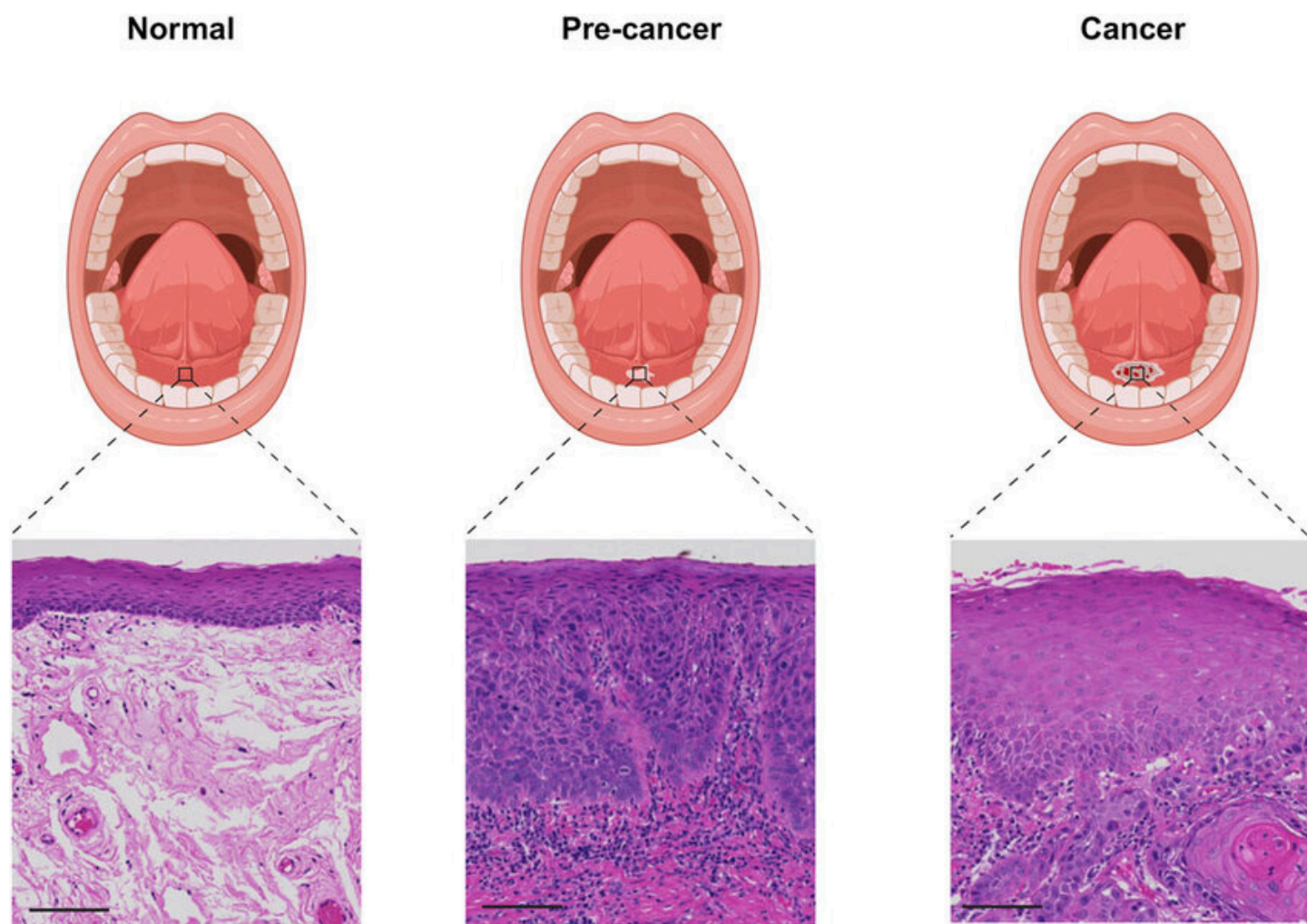


1. मुख एवं गला कैंसर क्या है?

मुख (Mouth) और गले (Throat) के ऊतकों (tissues) में **कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि (Abnormal Cell Growth)** होने पर यह बीमारी होती है।

यह धीरे-धीरे **ट्यूमर (Tumor)** या **घाव (Ulcer)** का रूप ले सकता है।

कई मामलों में इसका प्रमुख कारण **एचपीवी (HPV – Human Papillomavirus)** संक्रमण होता है।



2. लक्षण (Symptoms)

मुख्य लक्षण:

- **मुंह के छाले (Mouth Ulcers)** जो 2 सप्ताह से अधिक समय तक न भरें।
- **मुंह या जीभ पर लाल या सफेद धब्बे (Red/White Patches)**।
- **निगलने में कठिनाई या दर्द (Difficulty / Painful Swallowing)**।
- **गले या गर्दन में सूजन या गांठ (Swelling or Lumps in Neck)**।
- **मुंह या गले से बिना कारण खून आना (Unexplained Bleeding)**।

3. कारण (Causes)

- तंबाकू (Tobacco) – चबाना, बीड़ी/सिगरेट पीना या नाक में सूँघने वाला तंबाकू (Snuff)।
- शराब का सेवन (Alcohol Consumption)।
- मुँह की खराब सफाई (Poor Oral Hygiene)।
- एचपीवी (HPV) वायरस संक्रमण।
- कृत्रिम दाँत या दाँतों की रगड़ से होने वाली लम्बे समय की जलन (Chronic Irritation from Dentures or Teeth)।

4. जोखिम कारक (Risk Factors)

- उम्र 40 वर्ष से अधिक।
- तंबाकू या शराब का सेवन।
- एचपीवी संक्रमण (HPV Infection)।
- परिवार में कैंसर का इतिहास (Family History)।

5. बचाव / रोकथाम (Prevention)

- तंबाकू और शराब का सेवन पूरी तरह छोड़ें।
- मुँह की स्वच्छता बनाए रखें: नियमित ब्रश करें, फ्लॉस करें और समय-समय पर दंत चिकित्सक (Dentist) से जांच करवाएँ।
- एचपीवी वैक्सीन (HPV Vaccination) लगवाएँ — खासकर उन मामलों में जहाँ वायरस से जुड़े कैंसर का खतरा हो।
- स्वस्थ आहार (Healthy Diet): ताजे फल, सब्जियाँ और विटामिन से भरपूर भोजन करें।



ORAL, HEAD & NECK CANCER AWARENESS —— MONTH ——

6. आहार (Diet)

लाभदायक (Protective Foods):

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ (Leafy Greens)
- गाजर (Carrots)
- संतरे (Oranges), सेब (Apples), बेरीज़ (Berries)

परहेज करने योग्य (Avoid Foods):

- प्रोसेस्ड मीट (Processed Meats)
- अत्यधिक नमक (Excess Salt)
- तली-भुनी चीज़ें (Fried Foods)

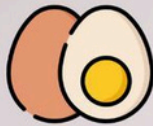
Junk Food VS Good Food



Carrot



Fruits



Egg



fish



Burger



soft drink



Ice cream



Chips