



منہ اور گلے کے کینسر کی آگاہی

آگاہی، بروقت تشخیص اور علاج

Educate

Screen

Treat



Pakistan Health Research Council

Ministry of National Health Services, Regulations and Coordination
Government of Pakistan

www.phrc.org.pk | facebook.com/PakHRC | twitter.com/PakHRC

کینسر کی اقسام	منہ کا کینسر	گھٹیا پھوڑوں کا کینسر	جگر کا کینسر	چھاتی کا کینسر	رحم کے نچلے	خون کا کینسر
دھوکے والے تمباکو کا استعمال (گریٹ، پیپہ، سگار) بے تحاشہ تمباکو کا استعمال (دور، انگلیاں) ہیزاں اور پھلجوں کا استعمال	دھوکے والے تمباکو کا استعمال (گریٹ، پیپہ، سگار) دوسروں کے تمباکو کے دھوئیں کا شکار ہونا۔	دھوپا نوشی باورسی موٹاپا خوراک میں ایلٹا کرسن (پھچھو ندی) کا ہونا	ورژن نہ کرنا، وزن کا زیادہ ہونا، حمل کا برسے ہونا یا نہ ہونا	یہ کیڑے مسمیٰ پن یا پیکٹس، وائرس کی وجہ سے شادی شدہ خواتین میں ہوتا ہے	سگریٹ پینٹا ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال	سگریٹ نہ پینیں۔ غیر ضروری ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال سے بچیں۔
منہ میں ایسا زخم جو خلیک نہ ہو تاہم۔ مسوڑھوں، زبان یا منہ میں سفید یا سرخ نشان	پینے میں درد شدید اور نہ ختم ہونے والی کھانسی سانس لینے میں مشکل پیش آنا	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	چھاتی میں درد یا سہلی کا محسوس ہونا چھاتی کے سائز یا پائٹ میں تبدیلی	شرع میں اسکی دانی واضح علامات نہیں ہیں بعد میں غیر معمولی خون کا آنا، پیٹ کے نیچے والے حصے میں درد اور رطوبت کا آنا شامل ہے۔	جگر، پھلجوں، رات کو پینید آنا جسم کا آسانی سے زخمی ہونا اور خون بہنا	جھیس سالانہ عمر سے پہلے کی خواتین کو (راج-بلا-دی) کی ویکسین لگوانی چاہیے۔
تمباکو نوشی نہ کریں۔ دوسروں کے تمباکو کے دھوئیں سے بچیں۔	پینے میں درد شدید اور نہ ختم ہونے والی کھانسی سانس لینے میں مشکل پیش آنا	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	چھاتی میں درد یا سہلی کا محسوس ہونا چھاتی کے سائز یا پائٹ میں تبدیلی	شرع میں اسکی دانی واضح علامات نہیں ہیں بعد میں غیر معمولی خون کا آنا، پیٹ کے نیچے والے حصے میں درد اور رطوبت کا آنا شامل ہے۔	جگر، پھلجوں، رات کو پینید آنا جسم کا آسانی سے زخمی ہونا اور خون بہنا	سگریٹ نہ پینیں۔ غیر ضروری ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال سے بچیں۔
کسی بھی قسم کے تمباکو کا استعمال نہ کریں۔	دھوکے والے تمباکو کا استعمال (گریٹ، پیپہ، سگار) بے تحاشہ تمباکو کا استعمال (دور، انگلیاں) ہیزاں اور پھلجوں کا استعمال	دھوپا نوشی باورسی موٹاپا خوراک میں ایلٹا کرسن (پھچھو ندی) کا ہونا	ورژن نہ کرنا، وزن کا زیادہ ہونا، حمل کا برسے ہونا یا نہ ہونا	یہ کیڑے مسمیٰ پن یا پیکٹس، وائرس کی وجہ سے شادی شدہ خواتین میں ہوتا ہے	سگریٹ پینٹا ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال	سگریٹ نہ پینیں۔ غیر ضروری ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال سے بچیں۔
میں یا کسی دوست یا رشتہ دار کو کسی بھی عمر کے لوگوں کو گوانی باکسی ہے اور میا نہیں بنا کر دینے کی ضرورت نہیں ہے۔	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	چھاتی میں درد یا سہلی کا محسوس ہونا چھاتی کے سائز یا پائٹ میں تبدیلی	شرع میں اسکی دانی واضح علامات نہیں ہیں بعد میں غیر معمولی خون کا آنا، پیٹ کے نیچے والے حصے میں درد اور رطوبت کا آنا شامل ہے۔	جگر، پھلجوں، رات کو پینید آنا جسم کا آسانی سے زخمی ہونا اور خون بہنا	سگریٹ نہ پینیں۔ غیر ضروری ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال سے بچیں۔
میں یا کسی دوست یا رشتہ دار کو کسی بھی عمر کے لوگوں کو گوانی باکسی ہے اور میا نہیں بنا کر دینے کی ضرورت نہیں ہے۔	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	پینے میں دائیں طرف درد یا سہلی وزن کا کم ہونا جھوک کا گنا	چھاتی میں درد یا سہلی کا محسوس ہونا چھاتی کے سائز یا پائٹ میں تبدیلی	شرع میں اسکی دانی واضح علامات نہیں ہیں بعد میں غیر معمولی خون کا آنا، پیٹ کے نیچے والے حصے میں درد اور رطوبت کا آنا شامل ہے۔	جگر، پھلجوں، رات کو پینید آنا جسم کا آسانی سے زخمی ہونا اور خون بہنا	سگریٹ نہ پینیں۔ غیر ضروری ایسکرے اور دیگر نقصان دہ شے استعمال سے بچیں۔

Statistics of Oral and Neck Cancer

In Pakistan, annually about 148,000 people are diagnosed with cancer and among them almost 100,000 people die due to cancer. According to recent cancer registry data collected by PHRC, Oropharyngeal cancer is the 2nd most common (10.6%) cancer in both genders. In males oral and neck cancer is very high 12.8%.

For Prevention of Oral and Neck Cancer;

Following measures should be taken.

- Quit the use of smoked tobacco (Cigarette, Cigar, Sheesha, Huqa etc)
- Quit the use of smokeless tobacco (Niswar, Paan, Gutka, Chaliya/Supari)
- Take special care of oral hygiene
- Avoid use of processed/preserved foods
- Avoid exposure to un-necessary X-rays and other ionizing radiations

All Cancers Can be Prevented

To prevent from cancer adopt healthy life style;

- Walk 10,000 steps/day or 30 minutes of vigorous exercise
- Eat healthy food (3 vegetables and 2 fruits daily)
- Minimize salt intake.
- Avoid use of all types of tobacco products.

منہ اور گلے کے کینسر کی شرح:

پاکستان میں سالانہ ڈیڑھ لاکھ افراد کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور ہر سال تقریباً ایک لاکھ افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔

پاکستان ہیلیتھ ریسرچ کونسل کے حالیہ کینسر رجسٹری کے ڈیٹا کے مطابق، پاکستان میں منہ اور گلے کا کینسر دوسرے نمبر (10.6 فی صد) پر ہے۔ جب کہ مردوں میں یہ سب سے زیادہ (12.8 فی صد) پایا جانے والا کینسر ہے۔

منہ اور گلے کے کینسر سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کی ضرورت ہے۔

- دھواں والے تمباکو (سگریٹ، سگار، شیشہ، حقہ) کے استعمال سے پرہیز کریں یا اس کو ترک کر دیں۔
- بے دھواں تمباکو (نسوار، پان، گٹکا، چھالیہ، سپاری) کا استعمال نہ کریں۔
- منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- محفوظ شدہ خوراک کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- غیر ضروری ایکس رے اور دیگر نقصان دہ شعاعوں سے بچیں۔

تمام کینسرز سے بچاؤ ممکن ہے

کینسر سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی اختیار کریں؛

- روزانہ دس ہزار قدم چلیں یا 30 منٹ تک تیز جسمانی ورزش کریں۔
- متوازن غذا کا استعمال کریں روزانہ 3 سبزیوں اور 2 پھلوں کا استعمال یقینی بنائیں۔
- کھانے میں نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- ہر قسم کے تمباکو کے استعمال سے پرہیز کریں۔