నోరు, గొంతు క్యాన్సర్: ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి

Mouth and throat cancer: warning signs, and a 2-minute mouth self-check

తెలుగు	ENGLISH
ఈ లక్షణాలు రెండు వారాలకు మించి ఉంటే వైద్యులను కలవండి	**See a doctor if any of these lasts more than 2 weeks**
నోట్లో మానని పుండు, తెల్లటి లేదా ఎర్రటి మచ్చ	A mouth ulcer that does not heal, or a white or red patch
నోటిలో, పెదవిపై లేదా మెడలో గడ్డ — నొప్పి లేకపోయినా సరే	A lump in the mouth, on the lip or in the neck, even if it is painless
మూడు వారాలకు మించి గొంతు బొంగురు	A hoarse voice for more than 3 weeks
మింగడంలో నొప్పి లేదా ఇబ్బంది; చెవి బాగానే ఉన్నా చెవి నొప్పి	Pain or difficulty swallowing, or earache with a normal ear
కారణం లేకుండా పళ్లు కదలడం, కట్టుడు పళ్లు సరిగా పట్టకపోవడం	Loose teeth, or dentures that no longer fit, without a reason
నోరు పూర్తిగా తెరవలేకపోవడం, పెదవి లేదా గడ్డం తిమ్మిరి	Not being able to open the mouth fully, or a numb lip or chin
ఉమ్మిలో రక్తం	Blood in the saliva

రెండు నిమిషాల నోటి పరీక్ష — నెలకు ఒకసారి, అద్దం ముందు

The 2-minute mouth self-check — once a month, in front of a mirror

1

పెదవులు: పై, కింది పెదవిని
బయటికి మడిచి లోపల చూడండి

Lips: fold each lip out
and look inside

2

బుగ్గలు, చిగుళ్లు: వేలితో బుగ్గను
పక్కకు లాగి రెండు వైపులా చూడండి

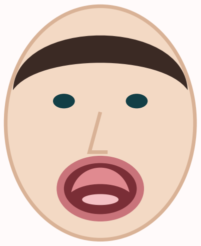
Cheeks and gums: pull each
cheek aside and look

3

నాలుకను బయటికి చాపి
పైన, రెండు పక్కలా చూడండి

Stick the tongue out; look
at the top and both sides

4



నాలుక కొనను అంగిలికి తాకించి
నాలుక కింద, నోటి అడుగు చూడండి

Touch the roof with the tongue tip;
look under the tongue

5

తల కొద్దిగా వెనక్కి వంచి
నోరు తెరిచి అంగిలి చూడండి

Tilt the head back, open wide
and look at the roof of the mouth

6

మెడ రెండు వైపులా తడిమి చూడండి;
ముందు పళ్ల మధ్య మూడు వేళ్లు పడాలి

Feel both sides of the neck;
three fingers should fit

## ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం?	**Who is at higher risk?**
గుట్కా, ఖైనీ, జర్దా, పొగాకుతో కిళ్లీ నమిలేవారు	People who chew gutka, khaini, zarda or betel quid with tobacco
పొగాకు లేకపోయినా వక్క, పాన్ మసాలా నమిలేవారు	People who chew areca nut or pan masala, even without tobacco
సిగరెట్, బీడీ తాగేవారు	People who smoke cigarettes or bidis
మద్యం తాగేవారు — పొగాకుతో కలిస్తే ప్రమాదం ఇంకా ఎక్కువ	People who drink alcohol — the risk is much higher together with tobacco
నోట్లో తెల్ల మచ్చలు ఉన్నవారు, నోరు బిగుసుకుపోతున్నవారు	People with white patches in the mouth, or a mouth that is getting stiff

## గుర్తుంచుకోండి	**Remember**
నొప్పి లేని పుండు కూడా క్యాన్సర్ కావచ్చు; పూత మందులతో కాలం గడపకండి.	A painless ulcer can also be cancer; do not lose time with ointments.
ముక్క పరీక్ష వల్ల క్యాన్సర్ వ్యాపించదు.	A biopsy does not spread cancer.
పొగాకు, వక్క మానేస్తే ఏ వయసులోనైనా ప్రమాదం తగ్గుతుంది.	Stopping tobacco and areca nut lowers the risk at any age.
తొలి దశలో గుర్తిస్తే చాలామందికి పూర్తిగా నయమవుతుంది.	Found early, most people are cured.

ఉచిత ఫోన్ సహాయం: జాతీయ పొగాకు విరమణ సహాయ కేంద్రం **Free help: National Tobacco Quitline**

1800-11-2356

సారాంశం: నోట్లో మానని పుండు, తెల్లటి లేదా ఎర్రటి మచ్చ, గడ్డ, మూడు వారాలకు మించిన గొంతు బొంగురు, మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే వైద్యులను కలవండి. నెలకు ఒకసారి అద్దం ముందు నోటిని పరీక్షించుకోండి. పొగాకు, వక్క, మద్యం మానేయండి.

In short: See a doctor for a mouth ulcer that does not heal, a white or red patch, a lump, hoarseness for more than 3 weeks or trouble swallowing. Check your mouth in a mirror once a month. Stop tobacco, areca nut and alcohol.

డాక్టర్ హరిత చిరమన · Dr. Haritha Chiramana, MD, DM
C.R. Reddy Cancer Center, C.R. Reddy Superspeciality Hospital, Leela Mahal Road, Nellore · 0861 232 5344 · WhatsApp +91 79896 42272

ఈ కరపత్రం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; మీ వైద్యుల సలహాకు బదులు కాదు.
For general awareness only; it does not replace your doctor's advice.

drharitha.co.in/handouts/mouth-and-throat-cancer-warning-signs-telugu