



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Kanser mulut: kesan ia awal

Dikesan awal, ia sangat boleh dirawat. Tandanya mudah dilihat — jika anda tahu apa yang dicari.

● Luka yang tak sembuh

● Bercak merah atau putih

● Ketulan atau kebas

Dikesan awal, ia **sangat boleh dirawat**

Kanser mulut boleh menjejaskan **bibir, lidah, gusi, pipi, dasar atau bumbung mulut, dan tekak**. Ia selalunya bermula sebagai bercak kecil atau luka yang tak sembuh — tak sakit pada mulanya, sebab itulah ia terlepas.

● **Dikesan awal**

Kecil dan setempat — selalunya **sangat boleh dirawat**, dengan rawatan lebih mudah dan prognosis sangat baik.

Dikesan lewat

Merebak ke leher atau lebih jauh — rawatan lebih sukar dan **prognosis jauh lebih buruk**.

● **Peraturan mudah**

2**minggu**

Sebarang luka, ulser, ketulan, atau bercak merah/putih yang **tak sembuh dalam dua minggu** patut diperiksa — jangan tunggu ia sakit.

Tanda amaran untuk diperiksa

Kebanyakan ini tidak berbahaya — tetapi mana-mana yang **berlarutan lebih dua minggu** patut diperiksa. Bercak **merah** ialah yang paling membimbangkan.



Bercak merah

paling mungkin serius — periksa segera



Bercak putih

yang tak boleh disapu atau dilap



Ulsar yang tak sembuh

masih ada selepas 2 minggu



Ketulan atau penebalan

di mulut, bibir atau leher



Kebas atau gigi longgar

tanpa sebab gigi



Susah menelan

atau sakit tekak / perubahan suara berpanjangan



Sebelah, tak sakit, dan berpanjangan — kombinasi itu paling penting. **Dua minggu ialah peraturannya.**

Faktor risiko utama

Kebanyakan kanser mulut dikaitkan dengan tabiat yang boleh kita ubah. Di Malaysia, **sireh-pinang** ialah punca utama — dan tembakau dengan alkohol bersama menggandakan risiko.

SIREH-PINANG

Mengunyah **sireh-pinang** (dengan atau tanpa tembakau) ialah punca utama di rantau kita — risikonya nyata walaupun tanpa merokok.

TEMBAKAU

Rokok, dan terutamanya **tembakau tanpa asap** yang disimpan dalam mulut — punca boleh dielak terbesar di dunia.

ALKOHOL

Minum berat meningkatkan risiko — dan **dengan tembakau kedua-duanya menggandakan**, bukan sekadar menambah.

HPV & MATAHARI

Jangkitan HPV meningkatkan risiko kanser tekak; **pendedahan matahari** meningkatkan risiko kanser bibir.

Bahagian yang memberi harapan: berhenti sireh-pinang dan tembakau menurunkan risiko dari masa ke masa — tak pernah terlambat untuk berhenti.

Periksa sendiri **mulut anda**

Sebulan sekali, dalam cahaya baik dengan cermin, lihat dan raba seluruh mulut anda. Anda mencari apa-apa yang **baru, sebelah, atau tak sembuh**.

- **Lihat dan raba, langkah demi langkah**

1. Bibir — luar dan dalam
2. Gusi, atas dan bawah
3. Lidah — atas, hujung, dan **kedua-dua belah**
4. Bawah lidah & dasar mulut
5. Dalam pipi
6. Bumbung mulut
7. Raba **leher** untuk ketulan
8. Catat apa-apa yang ada lebih 2 minggu

Doktor gigi anda juga memeriksa: lawatan gigi rutin termasuk saringan pantas

- ✓ kawasan ini. Jika sesuatu kelihatan mencurigakan, sampel kecil (biopsi) memberi jawapan.

Cegah ia & bertindak awal

Anda boleh mengurangkan risiko dengan ketara — dan tindakan awal yang menyelamatkan nyawa.



Berhenti sireh-pinang & tembakau

langkah tunggal terbesar yang boleh anda ambil



Hadkan alkohol

terutamanya bersama merokok



Lindungi bibir dari matahari

balm dengan SPF; makan banyak buah & sayur



Pemeriksaan gigi berkala

supaya perubahan dikesan awal

Luka atau bercak yang tak sembuh dalam 2 minggu?

Periksakan — kebanyakannya tak berbahaya, dan yang berbahaya jauh lebih mudah dirawat bila dikesan awal.



wa.me/60111896237