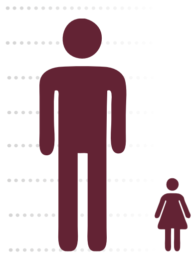
The Swallows®
Head & Neck Cancer Support Group
Registered Charity Number: 1149794

The Queen's Award for Voluntary Service
The MBE for volunteer groups

HEAD & NECK CANCER
MAKE SCREENING PART OF YOUR DAILY ROUTINE



MEN...
are 3x more likely to develop Head & Neck Cancer than women

12,000
people in the United Kingdom are diagnosed every year*

*Stats taken from Cancer Research UK.

MOUTH

After brushing your teeth, inspect the inside of your mouth for any sores or ulcers. Check all your gums, under and all around your tongue, the roof of your mouth, inside your cheeks and your uvula, which is the drop-shaped tissue dangling in the back of your mouth.

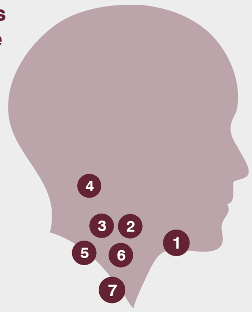
Talk to your dentist about any dental changes, numbness or sensitivity. Notes any changes in the eyes, nose and face shape.

IF YOU FIND SOMETHING
If you find a sore or ulcer, carefully watch for changes over two to three weeks. If it does not go away, **contact your primary care physician.**

NECK

If possible, both sides of the neck should be checked at the same time. Comparing both sides will assist you in locating any abnormalities.

Using fingertips in a small circular motion, check seven key places:



IF YOU FIND SOMETHING
If you find any lumps or bumps, **contact your primary care physician.**

THYROID

Using a hand-held mirror and a glass of water, hold your mirror at a 45-degree angle away from your face so you can clearly see your neck.

With your head titled back so you can clearly see your neck, take a sip of water and swallow. As you swallow, you will observe your thyroid gland rise and the shape become more visible. Look for any asymmetry, lumps or enlargement.

IF YOU FIND SOMETHING
If you notice any lumps or asymmetry, or your thyroid is enlarged, **contact your primary care physician.**

1 FOR 3

EARLY DIAGNOSIS CAN SAVE YOUR LIFE

Sore tongue, non-healing mouth ulcers and/or red or white patches in the mouth	Pain in the throat	Persistent hoarseness
Painful and/or difficulty swallowing	Lump in the neck	Blocked nose on one side and/or bloody discharge from the nose

WEEK 1 → **WEEK 2** → **WEEK 3**

Ask your dentist about oral screening at your next appointment

SEEK MEDICAL ADVICE
CALL YOUR GP TODAY

ANY ONE OF THESE SYMPTOMS IN THE HEAD AND NECK AREA COULD INDICATE HEAD & NECK CANCER, CONTACT YOUR GP IMMEDIATELY

24/7

OUR 24/7 PATIENT & CAREGIVER SUPPORT LINE SERVICE IS ANSWERED BY A REAL PERSON

(+44) 07504 725 059

www.theswallows.org.uk

FUNDRAISING IS VITAL TO OUR CHARITY. OPEN YOUR PHONE CAMERA AND SCAN THE QR CODE TO DONATE.

theswallowscancersupport
@swallowsgroup

SWA023 MARCH 2023

The Swallows®
Head & Neck Cancer Support Group
Registered Charity Number: 1149794

The Queen's Award for Voluntary Service
The MBE for volunteer groups

سر اور گردن کا کینسر

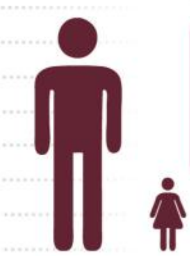
ذاتی معائنے کو اپنے روزمرہ کے معمول کا حصہ بنائیں

12,000

برطانیہ میں ہر سال 12,000 افراد میں کینسر کی تشخیص کی جاتی ہے*

*کینسر ریسرچ UK سے لیے گئے اعداد و شمار۔

مردوں میں...
سر اور گردن کے کینسر کی موجودگی کے امکانات خواتین کی نسبت 3 گنا زیادہ ہوتے ہیں



تھائی رائیڈ

ہاتھ میں تھامنے والے آئینے اور پانی کے ایک گلاس کا استعمال کرتے ہوئے ، اپنے آئینے کو اپنے چہرے سے 45 ڈگری کے فاصلے پر رکھیں تاکہ آپ اپنی گردن کو واضح طور پر دیکھ سکیں۔

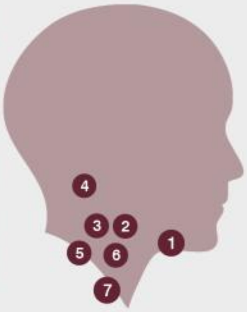
اپنے سر کو پیچھے کی جانب جھکا کر ، تاکہ آپ اپنی گردن کو واضح طور پر دیکھ سکیں ، پانی کا ایک گھونٹ لیں اور اسے نگلیں۔جب آپ نگلیں گے ، تو آپ مشاہدہ کریں گے کہ آپ کا تھائی رائیڈ گلینڈ ابھر جائے گا اور اس کی بناوٹ زیادہ عیاں ہو جائے گی۔

اگر آپ ان میں سے کسی کا مشاہدہ کریں

اگر آپ گلٹیوں یا حصوں کے غیر متناسب پن کا مشاہدہ کریں ، یا اگر آپ کا تھائی رائیڈ بڑھ جائے ، تو اپنے بنیادی نگہداشتی معالج سے رابطہ کریں۔

گردن

اگر ممکن ہو تو ، گردن کی دونوں اطراف کا ایک ساتھ جائزہ لیا جانا چاہیئے۔ دونوں اطراف کا موازنہ کرنے سے کسی غیر معمولی پن کی موجودگی کی نشاندہی کرنے میں مدد حاصل ہو گی۔ اپنی انگلیوں کے سِروں کو چھوٹے دائروں کی صورت میں حرکت دیتے ہوئے ، ان سات اہم مقامات کا جائزہ لیں:



اگر آپ ان میں سے کسی کا مشاہدہ کریں

اگر آپ کسی گلٹیوں یا ابھاروں کی موجودگی معلوم کریں ، تو اپنے بنیادی نگہداشتی معالج سے رابطہ کریں۔

منہ

اپنے دانت برش کرنے کے بعد ، کسی قسم کے نشانات یا چھالوں کی موجودگی معلوم کرنے کے لیے اپنے منہ کے اندرونی حصے کا جائزہ لیں۔

اپنے تمام مسوڑھوں ، اپنی زبان کے ارد گرد اور نیچے ، اپنے منہ کے تالو ، اپنے گالوں کی اندرونی جانب اور حلق کے کوے ، جو آپ کے منہ کے عقبی حصے میں لٹکتی ہوئی قطرہ نما بافت ہوتی ہے ، اس کا جائزہ لیں۔

اگر دانتوں میں کوئی تبدیلیاں رونما ہوں ، سُن ہو جانے یا حساسیت کی شکایت ہو تو اس حوالے سے اپنے ڈینٹسٹ سے بات کریں۔

اگر آپ ان میں سے کسی کا مشاہدہ کریں

اگر آپ کسی زخم یا چھالے کی موجودگی کا پتہ چلائیں ، تو دو یا تین ہفتوں تک ان میں تبدیلیوں کو بغور دیکھیں۔ اگر یہ ختم نہ ہوں ، تو اپنے بنیادی نگہداشتی معالج سے رابطہ کریں۔

1 FOR 3

ابتدائی مرحلے پر تشخیص آپ کی زندگی بچا سکتی ہے

آواز میں مستقل بھاری پن	گلے میں درد	زبان پر زخم ہونا ، منہ کے ایسے چھالے جو ٹھیک نہ ہوں اور/یا منہ میں سفید یا سرخ نشانات ہونا
ناک کا ایک حصہ بند رہنا اور/یا ناک سے خون کا اخراج ہونا	گردن میں گلٹی	نگلنے میں تکلیف اور/ یا مشکل پیش آنا

ہفتہ 3 — ہفتہ 2 — ہفتہ 1

طبی مشورہ حاصل کریں

آج ہی اپنے GP کو کال کریں

اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر اپنے ڈینٹسٹ سے منہ کا اندرونی معائنہ کرنے کو کہیں

سر اور گردن کے حصے میں ان علامات میں سے کسی کی موجودگی سر اور گردن کے کینسر کی نشاندہی ہو سکتی ہے ، اپنے GP سے فوری طور پر رابطہ کریں

ہمارے خیراتی ادارے کے لیے فنڈ جمع کرنے کا سلسلہ نہایت اہم ہے۔ عطیہ کرنے کے لیے اپنے فون کا کیمرہ کھولیں اور QR کوڈ کو اسکین کریں۔

ہماری 24/7 مریض اور تیماردار کی سپورٹ لائن سروس کا جواب حقیقی فرد دیتا ہے

24/7

(+44) 07504 725 059

www.theswallows.org.uk

theswallowscancersupport

@swallowsgroup

SWA023 MARCH 2023