

★ તમાકુ, ગુટકા, મસાલા, સોપારી વગેરેનાં સેવનથી SMF થઈ શકે છે જેમાં મોઢું બંધ થઈ જવું, મોઢામાં ચાંદા પડવા વગેરે જેવી સમસ્યાઓ થાય છે, જે આગળ જતા કેન્સરને આમંત્રણ આપે છે. અત્યારે ૧૦ માંથી ૬ માણસને SMF ની તકલીફ છે, અને માત્ર પુરૂષોમાં જ નહિ મહિલાઓમાં પણ આ રોગનું પ્રમાણ વધતું જોવા મળે છે. તો ચાલો આ રોગ વિશે જાણીએ અને તેને અટકાવવાના અને રોગ હોય તો સમયસર સારવાર વિશે માહિતી મેળવીએ.

### ★ લક્ષણો :-

- ★ SMF એટલે ઓરલ સબમ્યુકસ ફાઈબ્રોસીસ (ORAL SUBMUCOUS FIBROSIS) અથવા લાંબા ગાળાનાં સોપારી, મસાલા કે તમાકુનાં સેવનથી આવતું ચામડીનું રીએક્શન. આ પ્રકારનાં રીએક્શનમાં ફાઈબર જમા થવાથી તેમની સ્થુળતા વધે છે, અને માંસપેશીઓ કડક થવા માંડે છે. પરિણામે ગલોફાનો ભાગ નોર્મલી ફુલાઈ શકતો નથી અને સમય જતા ગાલમાં પણ ખાડા પડવા માંડે છે, થોડા સમય પછી મોં ખુલવાનું પ્રમાણ ક્રમશઃ ઘટતું જતા મોં બંધ થવા લાગે છે.
- ★ અતિ લાંબા ગાળાનું વ્યસન ધરાવનાર દર્દીઓને જીભ બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી પડે છે, આ ઉપરાંત બોલતી વખતે અવાજ નાકમાંથી આવવા માંડે છે. ક્યારેક ખોરાકનો સ્વાદ પણ બરાબર આવતો નથી.
- ★ આ રોગ માટે જવાબદાર સોપારી, યુનો, કાથો કે તમાકુનું સેવન જ છે. પાન, ફાકી, માવો, ગુટકા, સોપારી, તમાકુ, યુનો વગેરે વસ્તુઓ ખાવાથી કે મોંમા રાખવાથી જ આ પ્રકારનાં ચામડીનાં ફેરફાર થાય છે, અને પછી લાંબા ગાળે ચામડીમાં રીએક્શન આવવાનું શરૂ થાય છે. દર્દીની તાસીર, વીટામીનની ખામી તેમજ તેમનો ખોરાક પણ આડકતરી રીતે ભાગ ભજવે છે. મહિલાઓમાં પણ સોપારી, ગુટકા ખાવાને લીધે આ રોગ ઓછી સમય માત્રામાં જ લાગુ પડી જાય છે.
- ★ SMF લાંબા ગાળે થતો રોગ હોવાથી શરૂઆતનાં લક્ષણો વિશે દર્દીને ઘણી વાર ખ્યાલ આવતો નથી. નાની - મોટી તકલીફો વ્યસનનાં પ્રભાવથી દબાઈ જતી હોવાથી મોટા ભાગનાં દર્દીઓને તો મોં બંધ થઈ જાય કે ગાંઠ કે કેન્સર થઈ જાય ત્યાં સુધી ખ્યાલ આવતો નથી.
- ★ શરૂઆતનાં લક્ષણોમાં તીખો ખોરાક ખાઈ ન શકવો, ગરમ વસ્તુ ખાઈ ન શકવી, તાળવા કે ગલોફામાં પાણી ભરાયેલી ફોડકી થાય જે ફુટતા ચાંદામાં પરિણમે છે, મોંની અંદરની ચામડી જે નોર્મલી લાલ કે ગુલાબી હોય છે. તે સફેદ કે ફિક્કી પડવા માંડે છે, વારંવાર હોઠ કે ગલોફામાં ચાંદા પડે છે, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ બધી તકલીફોથી દર્દી ધીમે - ધીમે ટેવાતો જાય છે, અને માનસિક રીતે તેને અવગણી દે છે.