



# Рак ротової порожнини

У цьому інформаційному бюлетені висвітлено попереджувальні ознаки раку порожнини рота та фактори способу життя, які сприяють підвищеному ризику розвитку раку порожнини рота.

## Що таке рак порожнини рота?

Рак порожнини рота — це будь-яке ракове розростання тканини, яке виникає в роті або навколо нього. Рак ротової порожнини може бути смертельним.

## Де він розвивається?

Рак порожнини рота може виникнути в будь-якій ділянці рота, у тому числі:

- Губи
- Горло
- Ясна
- Піднебіння
- Усередині щік
- Невелика ділянка за зубами мудрості
- Передні дві третини язика
- Під язиком

## Які фактори ризику розвитку раку порожнини рота?

- Куріння та вживання тютюнових виробів (*на куріння припадає майже 20 % всіх випадків смерті від раку, причому понад 15 000 австралійців щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням*)
- Жування або куріння горіха катеху, бетелю, пана або гутхи
- Надмірне вживання алкоголю (*існують докази того, що вживання алкоголю збільшує ризик розвитку раку рота й горла*)
- Сонячне опромінення
- Вірусні інфекції, включаючи вірус папіломи людини (ВПЛ)
- Похилий вік
- Сімейний анамнез раку
- Рак ротової порожнини розвивається набагато частіше в чоловіків, ніж у жінок
- У корінних австралійців рак ротової порожнини діагностують частіше, ніж у інших австралійців

## Які тривожні ознаки раку порожнини рота?

- Припухлість або ущільнення в роті, на обличчі або шиї
- Виразки в роті або на губах, обличчі або шиї, які не зажили протягом декількох тижнів



- Червоні, білі або темні плями в роті
- Втрата чутливості або біль у будь-якій ділянці рота, обличчя або шиї
- Кровотеча в роті невідомої етимології, яка не припиняється
- Труднощі або біль при ковтанні, розмові або прийомі їжі
- Постійний біль у вухах
- Труднощі з рухом язика або щелепи
- Розхитані зуби
- Зміна відчуття смаку
- Незрозуміла втрата ваги

Якщо будь-яка з цих ознак стосується вас, негайно зверніться до лікаря або стоматолога.

### **Раннє виявлення раку порожнини рота**

Регулярні огляди у стоматолога можуть допомогти виявити ранні ознаки раку ротової порожнини.

Раннє виявлення захворювання рятує життя. Звертайте увагу на будь-які зміни в роті, губах, обличчі або шиї та повідомляйте про них свого лікаря або стоматолога.

Лікування раку порожнини рота тим успішніше, чим раніше його виявлено.

### **Як знизити ризик розвитку раку порожнини рота?**

- Регулярно проходите стоматологічні огляди
- Уникайте надмірного вживання алкоголю
- Відмовтеся від куріння та вживання тютюнових виробів
- Щодня з'їдайте дві порції фруктів і п'ять порцій овочів?
- Раннє виявлення захворювання рятує життя. Звертайте увагу на будь-які зміни у вашому роті, губах, обличчі або шиї та повідомте про них свого лікаря або стоматолога
- Уникайте надмірного перебування на сонці
- Використовуйте презерватив або захисну прокладку під час орального сексу, щоб уникнути передачі вірусу ВПЛ від статевих органів до рота

### **План Консультативного комітету з раку штату Квінсленд щодо обмеження вживання алкоголю:**

1. Обирайте слабоалкогольні напої.



2. Підрахуйте свої стандартні напої — відстежуйте, скільки алкоголю ви вживаєте
3. Розбавляйте алкогольні напої, наприклад, спробуйте винний спрайтер (вино із содовою водою) або шенді (пиво та лимонад).
4. Для втамування спраги використовуйте воду, а алкогольні напої пийте повільно.
5. Уникайте запоїв.
6. Закусуйте, коли п'єте алкоголь.

Давно відомо, що куріння шкідливе для здоров'я. Комбінований вплив куріння та алкоголю значно підвищує ризик розвитку раку, причому більше, ніж будь-який із цих факторів окремо. До 75 відсотків випадків раку верхніх дихальних шляхів і травної системи можуть бути пов'язані з комбінованим вживанням алкоголю і курінням.

\* Національна рада з питань охорони здоров'я та медичних досліджень. (2009). Австралійські рекомендації щодо зменшення ризиків для здоров'я від вживання алкоголю. Канберра, Австралія: NHMRC.

### План дій Консультативного комітету з раку штату Квінсленд щодо відмови від куріння:

1. Телефонуйте на гарячу лінію 13 QUIT (13 7848).
2. Обговоріть питання відмови від куріння з лікарем загальної практики або фармацевтом і разом сплануйте стратегію відмови від куріння.
3. Розгляньте можливість використання нікотинозамісної терапії або ненікотинових препаратів, які ефективно допомагають курцям кинути палити. Поговоріть зі своїм лікарем загальної практики про найкращий для вас варіант.
4. Пам'ятайте, що відмова від куріння вимагає практики, успіху досягають ті, хто не припиняє спроб.

#### Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- Зверніться на гарячу лінію Консультативного комітету з раку за номером 13 11 20
- Див. [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)  
[www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)  
[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)  
[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)  
[www.health.qld.gov.au/quitsmoking](http://www.health.qld.gov.au/quitsmoking)