



# Ung thư miệng

Tờ thông tin này nêu bật các dấu hiệu cảnh báo về bệnh ung thư miệng và các yếu tố lối sống góp phần làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư miệng.

## Ung thư miệng là gì?

Ung thư miệng là bất kỳ sự phát triển mô ung thư nào xảy ra trong hoặc xung quanh miệng. Ung thư miệng có thể gây tử vong.

## Nó phát triển ở đâu?

Ung thư miệng có thể xảy ra ở bất kỳ vị trí nào trong miệng, bao gồm:

- Môi
- Họng
- Nướu
- Máu vòm miệng
- Bên trong má
- Vùng nhỏ phía sau răng khôn
- Phía trước 2/3 lưỡi
- Dưới lưỡi

## Các yếu tố nguy cơ phát triển ung thư miệng là gì?

- Hút thuốc và sử dụng các sản phẩm thuốc lá (*Hút thuốc chiếm gần 20% tổng số ca tử vong do ung thư, với hơn 15.000 người Úc tử vong mỗi năm vì các bệnh liên quan đến hút thuốc*)
- Nhai hoặc hút hạt cau, trà, chảo hoặc ruột gutka
- Sử dụng quá nhiều rượu (*Có bằng chứng cho thấy uống rượu làm tăng nguy cơ ung thư miệng và cổ họng*)
- Phơi nắng
- Nhiễm virus bao gồm virus u nhú ở người (HPV)
- Tuổi cao
- Tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư
- Ung thư miệng phát triển thường xuyên hơn ở nam giới so với ở phụ nữ
- Người Úc bản địa được chẩn đoán mắc bệnh ung thư miệng thường xuyên hơn những người Úc khác

## Dấu hiệu cảnh báo ung thư miệng là gì?

- Sưng hoặc vón cục ở bất kỳ vị trí nào trong miệng, trên mặt hoặc trên cổ
- Các vết loét ở miệng hoặc trên môi, mặt hoặc cổ mà không lành trong vòng vài tuần
- Các mảng màu đỏ, trắng hoặc sẫm màu trong miệng
- Mất cảm giác hoặc đau ở bất kỳ vùng nào trên miệng, mặt hoặc cổ



- Chảy máu trong miệng dai dẳng và không rõ nguyên nhân
- Khó khăn hoặc đau khi nuốt, nói chuyện hoặc ăn uống
- Đau tai dai dẳng
- Khó khăn trong việc di chuyển lưỡi hoặc hàm
- Răng lung lay
- Thay đổi khẩu vị
- Giảm cân không rõ nguyên nhân

Nếu bạn gặp bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa ngay lập tức.

### Phát hiện sớm ung thư miệng

Khám răng định kỳ với bác sĩ nha khoa có thể giúp phát hiện sớm các dấu hiệu ung thư miệng.

Phát hiện sớm sẽ cứu được mạng sống. Hãy nhận biết bất kỳ thay đổi nào ở miệng, môi, mặt hoặc cổ của bạn và báo cho bác sĩ hoặc chuyên viên nha khoa của bạn.

Điều trị ung thư miệng sẽ thành công hơn khi ung thư miệng được phát hiện sớm.

### Làm cách nào để giảm nguy cơ phát triển ung thư miệng?

- Đi khám răng định kỳ
- Tránh uống quá nhiều rượu
- Bỏ hút thuốc và sử dụng các sản phẩm thuốc lá
- Ăn hai phần trái cây và năm phần rau mỗi ngày???
- Phát hiện sớm sẽ cứu được mạng sống. Hãy nhận biết bất kỳ thay đổi nào ở miệng, môi, mặt hoặc cổ và báo cho bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa của bạn
- Tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều
- Sử dụng bao cao su hoặc màng chắn miệng khi quan hệ tình dục bằng miệng để tránh lây truyền virus HPV từ đường sinh dục sang miệng

### Kế hoạch hạn chế rượu của Hội đồng Ung thư Queensland:

1. Chọn đồ uống có nồng độ cồn thấp.
2. Đếm số đồ uống tiêu chuẩn của bạn – theo dõi lượng rượu bạn tiêu thụ
3. Pha loãng đồ uống có cồn, ví dụ như thử dùng rượu spritzer (rượu và nước soda) hoặc shandy (bia và nước chanh).



4. Dùng nước để làm dịu cơn khát và nhắm nháp đồ uống có cồn từ từ.
5. Tránh uống rượu say.
6. Ăn một chút thức ăn trong khi bạn uống rượu.

Từ lâu người ta đã biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Tác động kết hợp của hút thuốc và rượu làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư, hơn là chỉ do một trong hai yếu tố này. Có tới 75% bệnh ung thư đường hô hấp trên và hệ tiêu hóa có thể liên quan đến việc sử dụng kết hợp rượu và hút thuốc.

\* Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia. (2009). Hướng dẫn của Úc nhằm giảm thiểu rủi ro sức khỏe do uống rượu. Canberra, ACT: NHMRC.

### Kế hoạch Hành động của Hội đồng Ung thư Queensland để bỏ thuốc lá:

1. Gọi đến Quitline theo số 13 QUIT (13 7848).
2. Thảo luận về việc ngừng hút thuốc với bác sĩ đa khoa hoặc dược sĩ và cùng nhau lên kế hoạch cho chiến lược bỏ thuốc của bạn.
3. Cân nhắc sử dụng liệu pháp thay thế nicotine hoặc thuốc không chứa nicotine có hiệu quả trong việc giúp người hút thuốc bỏ thuốc lá. Nói chuyện với bác sĩ đa khoa của bạn về lựa chọn tốt nhất cho bạn.
4. Hãy nhớ rằng cai thuốc lá cần phải luyện tập, người thành công là người không ngừng cố gắng.

### Để biết thêm thông tin

- Liên hệ với bác sĩ nha khoa của bạn
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84) để được tư vấn sức khỏe bảo mật 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần
- Email [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- Liên hệ với Đường dây Trợ giúp của Hội đồng Ung thư theo số 13 11 20
- Hãy truy cập [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)