



سرطان دهان

این برگه اطلاعات نشانه های هشدار دهنده سرطان دهان و عوامل سبک زندگی که موجب افزایش خطر سرطان دهان می شوند را مورد تأکید قرار می دهد.

سرطان دهان چیست؟

سرطان دهان هر گونه رشد بافت سرطانی است که در داخل یا اطراف دهان رخ می دهد. سرطان دهان می تواند کشنده باشد.

کجا تشکیل می شود؟

سرطان دهان می تواند در هر نقطه ای از دهان رخ دهد، از جمله:

- لبها
- گلو
- لته
- سقف دهان
- داخل گونه ها
- ناحیه کوچک پشت دندان های عقل
- دو سوم جلو زبان
- زیر زبان

عوامل خطر ابتلا به سرطان دهان چه مواردی هستند؟

- سیگار کشیدن و استفاده از محصولات تنباکو (سیگار کشیدن تقریباً ۲۰٪ از کل مرگ و میر ناشی از سرطان را تشکیل می دهد و بیش از ۱۵ هزار استرالیایی هر ساله در اثر بیماری های مرتبط با سیگار کشیدن جان خود را از دست می دهند)
- جویدن یا کشیدن دانه فوفل، دانه بتل، پان یا گوتکا
- مصرف بیش از حد الکل (شواهدی وجود دارد که نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان دهان و گلو را افزایش می دهد)
- قرار گرفتن در معرض آفتاب
- عفونت های ویروسی از جمله ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)
- افزایش سن
- سابقه خانوادگی سرطان
- سرطان دهان در مردان بیشتر از زنان ایجاد می شود
- تشخیص ابتلا به سرطان دهان در مردم بومی استرالیا بیشتر از سایر استرالیایی ها است.

علائم هشدار دهنده سرطان دهان چیست؟

- تورم یا توده در هر نقطه ای داخل دهان، روی صورت یا گردن
- زخم های دهان یا لب ها، صورت یا گردن که در عرض چند هفته بهبود نیافته اند
- لکه های قرمز، سفید یا تیره در دهان
- از دست دادن احساس یا درد در هر ناحیه از دهان، صورت یا گردن



- خونریزی در دهان که مداوم و غیر قابل توضیح است
- مشکل یا درد هنگام بلعیدن، صحبت کردن یا غذا خوردن
- گوش درد مداوم
- مشکل در حرکت زبان یا فک
- دندان های لق
- تغییر حس چشایی
- کاهش وزن غیر قابل توضیح

اگر هر یک از این علائم در مورد شما صدق کند، بلافاصله با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید.

تشخیص زودهنگام سرطان دهان

معاینه های منظم دندان توسط دندانپزشک می تواند به تشخیص علائم اولیه سرطان دهان کمک کند.

تشخیص زودهنگام جان افراد را نجات میدهد. از هرگونه تغییر در دهان، لب، صورت یا گردن خود آگاه باشید و آنها را به پزشک یا دندانپزشک خود گزارش دهید.

هر چه زودتر سرطان دهان تشخیص داده شود، درمان آن موفق تر است.

چگونه می توانم خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش دهم؟

- معاینه منظم دندانپزشکی داشته باشید
- از مصرف بیش از حد الکل خودداری کنید
- سیگار و استفاده از محصولات تنباکو را ترک کنید
- هر روز دو وعده میوه و پنج وعده سبزیجات بخورید ??
- تشخیص زودهنگام جان افراد را نجات می دهد. از هرگونه تغییری در دهان، لب، صورت و یا گردن خود آگاه باشید و آنها را به پزشک یا دندانپزشک خود گزارش دهید
- از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب خودداری کنید
- برای جلوگیری از انتقال ویروس اچ پی وی از دستگاه تناسلی به دهان، در هنگام رابطه جنسی دهانی از کاندوم یا سد دهانی استفاده کنید

برنامه شورای سرطان کویینزلند (Cancer Council Queensland) برای محدود کردن الکل:

1. نوشیدنی های کم الکل را انتخاب کنید.
2. نوشیدنی های استاندارد خود را بشمارید – میزان مصرف الکل خود را مورد توجه قرار دهید
3. نوشیدنی های الکلی را رقیق کنید، به عنوان مثال اسپریتزر شراب (ترکیب شراب و آب گازدار) یا شاندی (ترکیب آبجو و لیموناد) را امتحان کنید.
4. از آب برای رفع تشنگی خود استفاده کنید و نوشیدنی های الکلی را به آرامی بنوشید.



5. از زیاده روی در نوشیدن اجتناب کنید.

6. در حالی که الکل می نوشید مقداری غذا بخورید.

مدت هاست که مضر بودن سیگار کشیدن برای سلامتی مشخص شده است. اثرات ترکیبی سیگار و الکل، خطر ابتلا به سرطان را بیشتر از هر یک از این عوامل به تنهایی افزایش می دهد. تا ۷۵ درصد سرطانهای مجرای تنفسی فوقانی و دستگاه گوارش میتوانند به مصرف ترکیبی الکل و سیگار کشیدن مرتبط باشند.

* شورای ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی. (2009). دستورالعمل استرالیا برای کاهش خطرات سلامتی ناشی از نوشیدن الکل کانبرا، ACT: NHMRC.

برنامه اقدام شورای سرطان کویینزلند برای ترک سیگار:

1. با خط ترک دخانیات (Quitline) به شماره 13 QUIT (13 7848) تماس بگیرید.

2. در مورد ترک سیگار با پزشک عمومی یا داروساز صحبت کنید و راهکار ترک خود را با هم برنامه ریزی کنید.

3. درمان جایگزین نیکوتین با استفاده از داروهای غیر نیکوتین که در کمک به افراد سیگاری برای ترک کردن موثر هستند را در نظر بگیرید. با پزشک عمومی در مورد مناسب ترین گزینه برای شما صحبت کنید.

4. به یاد داشته باشید که ترک سیگار نیاز به ممارست دارد، کسانی که موفق می شوند کسانی هستند که به تلاش خود ادامه می دهند.

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- با 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره محرمانه بهداشتی 24 ساعته و هفت روز هفته تماس بگیرید
- ایمیل oral_health@health.qld.gov.au
- با خط مشاوره شورای سرطان در شماره 13 11 20 تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- www.cancerqld.org.au
- www.quitbecauseyoucan.org.au
- www.quitnow.info.au
- www.health.qld.gov.au/quitsmoking

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.