



Saratani ya mdomoni

Karatasi hii ya ukweli inaonyesha ishara za onyo kwa saratani ya mdomo na sababu za maisha ambazo zinachangia hatari kubwa ya saratani ya mdomo.

Je, saratani ya kinywa ni nini?

Saratani ya mdomo ni ukuaji wowote wa tishu za saratani ambazo hutokea ndani au karibu na mdomo. Saratani ya kinywa inaweza kuwa mbaya.

Je, inakulia wapi?

Saratani ya kinywa inaweza kutokea mahali popote mdomoni, ikiwa ni pamoja na:

- Midomo
- Koo
- Fizi
- Juu kwenye paa ya kinywa
- Ndani ya mashavu
- Eneo dogo nyuma ya meno ya hekima
- Theluthi mbili za ulimi
- Chini ya ulimi

Je, ni sababu gani za hatari za kupata saratani ya kinywa?

- Uvutaji sigara na matumizi ya bidhaa za tumbaku (*Uvutaji wa sigara unachangia karibu 20% ya vifo vyote vya saratani, na zaidi ya Waaustralia 15,000 hufa kila mwaka kutokana na magonjwa yanayohusiana na uvutaji sigara*)
- Kutafuna au kuvuta sigara ni nati, nati ya bete, sufuria au gutka
- Matumizi ya pombe kupita kiasi (*Kuna ushahidi kwamba kunywa pombe huongeza hatari yako ya saratani ya kinywa na koo*)
- Kuwa kwenye jua
- Maambukizi ya virusi ikiwa ni pamoja na virusi vya Human Papilloma (HPV)
- Umri wa kuendeleza
- Historia ya familia ya saratani
- Saratani ya kinywa inakua mara nyingi zaidi kwa wanaume kisha kwa wanawake
- Waaustralia wa asili (Indigenous) hugunduliwa mara nyingi na saratani ya mdomo kuliko Waaustralia wengine

Je, ni ishara gani za onyo za saratani ya kinywa?

- Kidonda au uvimbe mahali popote ndani ya mdomo, usoni au shingoni
- Vidonda mdomoni au kwenye midomo, uso au shingo, ambavyo havijapona ndani ya wiki chache



- Viraka vyekundu, nyeupe au vyeusi katika kinywa
- Kupoteza hisia au maumivu katika eneo lolote la mdomo, uso au shingo
- Kutokwa na damu mdomoni ambayo ni ya kudumu na isiyoelezeka
- Ugumu au maumivu wakati wa kumeza, kuzungumza au kula
- Maumivu ya sikio ya kudumu
- Ugumu wa kusogeza ulimi au taya
- Meno ya Kulegea
- Hisia mbadala ya ladha
- Kupoteza uzito usioelezeka

Ikiwa dalili yoyote kati ya hizi inatumika kwako, wasiliana na daktari au daktari wa meno mara moja.

Utambuzi wa mapema wa saratani ya kinywa

Uchunguzi wa meno wa mara kwa mara na daktari wako wa meno unaweza kusaidia kugundua dalili za mapema za saratani ya mdomo.

Utambuzi wa mapema huokoa maisha. Kuwa na ufahamu wa mabadiliko yoyote kwa mdomo wako, midomo, uso au shingo na uripoti kwa daktari wako au daktari wa meno.

Matibabu ya saratani ya kinywa yanafanikiwa zaidi mapema saratani ya mdomo hugunduliwa.

Ninawezaje kupunguza hatari yangu ya kupata saratani ya kinywa?

- Kuwa na ukaguzi wa meno wa mara kwa mara
- Epuka pombe kupita kiasi
- Kuacha sigara na matumizi ya bidhaa za tumbaku
- Kula matunda mawili na matunda matano ya mboga kila siku???
- Utambuzi wa mapema huokoa maisha. Kuwa na ufahamu wa mabadiliko yoyote kwa mdomo wako, midomo, uso au

Nenda kwa daktari wako au daktari wako wa meno

- Epuka kufichuliwa kwa jua kupita kiasi
- Tumia kondomu au bwawa la meno wakati wa ngono ya mdomo ili kuepuka maambukizi ya sehemu za siri hadi mdomoni ya virusi vya HPV



Mpango wa Baraza la Saratani la Queensland wa kupunguza pombe:

1. Chagua vinywaji vyenye pombe ya chini.
2. Hesabu vinywaji vyako vya kawaida - endelea kufuatilia ni kiasi gani cha pombe unachotumia
3. Kunywa pombe kwa mfano, jaribu spritzer ya mvinyo (maji ya kilewa na soda) au shandy (Bia & Lemonade)
4. Tumia maji kuzima kiu yako na kunywa vinywaji vya pombe polepole.
5. Epuka kunywa pombe.
6. Kula chakula wakati unakunywa pombe.

Kwa muda mrefu imekuwa ikijulikana kuwa uvutaji wa sigara ni hatari kwa afya. Madhara ya pamoja ya sigara na pombe huongeza sana hatari ya saratani, zaidi kuliko kutoka kwa sababu hizi peke yake. Hadi asilimia 75 ya saratani ya njia ya juu ya hewa na mfumo wa utumbo inaweza kuhusishwa na matumizi ya pamoja ya pombe na sigara.

* Baraza la Taifa la Utafiti wa Afya na Matibabu. (2009). Miongozo ya Australia ya kupunguza hatari za kiafya kutokana na kunywa pombe. Canberra, ACT: NHMRC.

Baraza la Saratani la Queensland mpango wa kuacha sigara:

1. Piga simu kwa 13 QUIT (13 7848).
2. Jadili kuacha kuvuta sigara na mtaalamu wa jumla au mfamasia na upange mkakati wako wa kuacha pamoja.
3. Fikiria kutumia tiba ya uingizwaji wa nikotini au dawa zisizo za nikotini ambazo zinafaa kusaidia wavutaji kuacha. Ongea na mtaalamu wako wa jumla kuhusu chaguo bora kwako.
4. Kumbuka kwamba kuacha sigara inachukua mazoezi, wale wanaofanikiwa ni wale ambao wanaendelea kujaribu.

Kwa taarifa zaidi

- Wasiliana na daktari wako wa meno
- Piga simu 13 AFYA (13 43 25 84) kwa ushauri wa siri wa afya masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki
- Barua pepe oral_health@health.qld.gov.au
- Wasiliana na Msaada wa Baraza la Saratani kwenye 13 11 20
- Tembelea www.health.qld.gov.au/oralhealth
www.cancerqld.org.au
www.quitbecauseyoucan.org.au
www.quitnow.info.au
www.health.qld.gov.au/quitsmoking