

## سرطان الفم

تسلط ورقة الحقائق هذه الضوء على العلامات التحذيرية لسرطان الفم وعوامل نمط الحياة التي تساهم في زيادة خطر الإصابة بسرطان الفم.

### ما هو سرطان الفم؟

سرطان الفم هو أي نمو للأنسجة السرطانية يحدث داخل الفم أو حوله. يمكن أن يكون سرطان الفم قاتلاً.

### أين ينشأ؟

يمكن أن يحدث سرطان الفم في أي مكان في الفم، بما في ذلك:

- الشفتين
- الحلق
- اللثة
- سقف الفم
- داخل الخدين
- منطقة صغيرة خلف ضرس العقل
- الثلثين الأماميين للسان
- تحت اللسان

### ما هي عوامل الخطر لنشوء سرطان الفم؟

- التدخين واستخدام منتجات التبغ (يمثل التدخين ما يقرب من 20% من جميع وفيات السرطان، حيث يموت أكثر من 15000 أسترالي كل عام بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين)
- مضغ أو تدخين جوز الفوفل (الأريكا)، جوز التنبول، البان أو الجوتكا
- الإفراط في تناول الكحول (هناك أدلة على أن شرب الكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطانات الفم والحلق)
- التعرض للشمس
- الالتهابات الفيروسية بما في ذلك فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- التقدم في السن
- التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان
- ينشأ سرطان الفم عند الرجال أكثر من النساء
- يتم تشخيص إصابة السكان الأصليين الأستراليين بسرطان الفم في كثير من الأحيان أكثر من الأستراليين الآخرين

## ما هي العلامات التحذيرية لسرطان الفم؟

- تورّم أو ظهور كتل في أي مكان داخل الفم أو الوجه أو الرقبة
- تقرحات في الفم أو على الشفاه أو الوجه أو الرقبة، والتي لم تلتئم خلال بضعة أسابيع
- ظهور بقع حمراء أو بيضاء أو داكنة في الفم
- فقدان الإحساس أو الألم في أي منطقة من الفم أو الوجه أو الرقبة
- نزيف في الفم مستمر وغير مبرر
- صعوبة أو ألم عند البلع أو التحدث أو الأكل
- ألم الأذن المستمر
- صعوبة في تحريك اللسان أو الفك
- الأسنان المتخلخة
- تغيير حاسة التذوق
- فقدان الوزن غير المبرر

إذا انطبقت عليك أي من هذه العلامات، استشر الطبيب أو طبيب الأسنان على الفور.

## الكشف المبكر عن سرطان الفم

يمكن أن تساعد فحوصات الأسنان المنتظمة مع طبيب الأسنان في اكتشاف العلامات المبكرة لسرطان الفم. الكشف المبكر ينقذ الأرواح. كن على دراية بأي تغييرات تطرأ على الفم أو الشفتين أو الوجه أو الرقبة وأبلغ الطبيب أو طبيب الأسنان عنها.

يكون علاج سرطان الفم أكثر نجاحًا كلما تم اكتشاف سرطان الفم مبكرًا.

## كيف أقلل من خطر الإصابة بسرطان الفم؟

- إجراء فحوصات منتظمة للأسنان
- تجنب الإفراط في شرب الكحول
- الإقلاع عن التدخين واستخدام منتجات التبغ
- تناول حصتين من الفاكهة وخمس حصص من الخضار كل يوم؟؟؟
- الكشف المبكر ينقذ الأرواح. كن على علم بأي تغييرات تطرأ على الفم أو الشفتين أو الوجه أو الرقبة وإبلاغ الطبيب أو طبيب الأسنان بها
- تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس
- استخدام الواقي الذكري أو حاجز الأسنان أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم لتجنب انتقال فيروس الورم الحليمي البشري من الأعضاء التناسلية إلى الفم



## خطة Cancer Council في كوينزلاند للحد من الكحول:

1. اختر المشروبات منخفضة الكحول.
  2. قم بإحصاء مشروباتك القياسية – وتتبع كمية الكحول التي تستهلكها
  3. اشرب المشروبات الكحولية المخففة، على سبيل المثال، جرب مشروب النبيذ (النبيذ والمياه الغازية) أو شاندي (البيرة وعصير الليمون).
  4. استخدم الماء لإرواء العطش وارشف المشروبات الكحولية ببطء.
  5. تجنب الإفراط في شرب الخمر.
  6. تناول بعض الطعام أثناء شرب الكحول.
- من المعروف منذ زمن طويل أن التدخين مضر بالصحة. إن التأثيرات المشتركة للتدخين والكحول تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان، أكثر من أي من هذه العوامل وحدها. يمكن أن يكون ما يصل إلى 75% من حالات سرطان مجرى الهواء العلوي والجهاز الهضمي مرتبطة بالاستخدام المشترك للكحول والتدخين.
- \* المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية. (2009). المبادئ التوجيهية الأسترالية للحد من المخاطر الصحية الناجمة عن شرب الكحول. كانبيرا، ACT: NHMRC.

## خطة عمل Cancer Council في كوينزلاند للإقلاع عن التدخين:

1. اتصل ب Quitline على الرقم 13 QUIT (13 7848).
2. ناقش التوقف عن التدخين مع الطبيب العام أو الصيدلي وخطط لاستراتيجية الإقلاع عن التدخين معًا.
3. فكر في استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين والتي تكون فعالة في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين. تحدث إلى الطبيب العام حول الخيار الأفضل بالنسبة لك.
4. تذكّر أن الإقلاع عن التدخين يحتاج إلى الممارسة، فالذين ينجحون هم الذين يستمرون في المحاولة.

### للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- اتصل ب HEALTH 13 (84 25 43 13) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- اتصل بخط المساعدة الخاص ب Cancer Council على الرقم 13 11 20
- قم بزيارة [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)