

口腔癌

本概况介绍重点介绍了口腔癌的警示信号以及导致口腔癌风险增加的生活方式因素。

什么是口腔癌？

口腔癌是指发生在口腔内或口腔周围的任何癌组织增生。口腔癌可以致命。

它在哪里形成？

口腔癌可发生在口腔的任何部位，包括

- 嘴唇
- 喉咙
- 牙龈
- 口腔顶部
- 脸颊内部
- 智齿后面的小区域
- 舌头的前三分之二
- 舌下

罹患口腔癌的风险因素有哪些？

- 吸烟和使用烟草产品（吸烟占癌症死亡总数的近 20%，每年有 15 000 多名澳大利亚人死于与吸烟有关的疾病）。
- 咀嚼槟榔，或吸食槟榔叶（Paan）、古特卡（Gutka）
- 过度饮酒（有证据表明，饮酒会增加罹患口腔癌和咽喉癌的风险）
- 阳光照射
- 病毒感染，包括人类乳头瘤病毒（HPV）
- 年龄增长
- 癌症家族史
- 男性患口腔癌的几率远远高于女性
- 与其他澳大利亚人相比，澳大利亚原住民更常被诊断出患有口腔癌



口腔癌有哪些预警信号？

- 口腔内、面部或颈部肿胀或肿块
- 口腔内或嘴唇、面部或颈部的溃疡在几周内没有愈合
- 口腔出现红色、白色或深色斑块
- 口腔、面部或颈部任何部位失去知觉或疼痛
- 原因不明的持续性口腔出血
- 吞咽、说话或进食时困难或疼痛
- 持续耳痛
- 舌头或下颚活动困难
- 牙齿松动
- 味觉改变
- 不明原因的体重减轻

如果您有上述任何征兆，请立即咨询医生或牙科医生。

早期发现口腔癌

定期接受牙科医生的牙科检查有助于发现口腔癌的早期症状。

早期检测可挽救生命。注意口腔、嘴唇、面部或颈部的任何变化，并向医生或牙科医生报告。

口腔癌发现得越早，治疗就越成功。

如何降低罹患口腔癌的风险？

- 定期检查牙齿
- 避免过量饮酒
- 戒烟和戒烟制品
- 每天吃两份水果和五份蔬菜？
- 早期检测可挽救生命。注意口腔、嘴唇、脸部或其他部位的任何变化。



颈部，并向医生或牙医报告

- 避免过度日晒
- 口交时使用安全套或牙套，以避免人乳头瘤病毒从生殖器传播到口腔

昆士兰癌症委员会的限酒计划：

- 1.选择低酒精饮料。
- 2.计算您的标准饮酒量——记录您的酒精摄入量
- 3.稀释含酒精的饮料，例如尝试葡萄酒喷雾器（葡萄酒加苏打水）或 shandy（啤酒和柠檬水）。
- 4.用水解渴，慢慢啜饮含酒精的饮料。
- 5.避免狂饮。
- 6.饮酒时吃一些食物。

吸烟有害健康早已众所周知。吸烟和酗酒的综合影响会大大增加患癌症的风险，比单独使用其中任何一种因素的风险都要高。多达 **75%** 的上呼吸道和消化系统癌症可能与酗酒和吸烟有关。

* 国家健康和医学研究委员会。(2009).澳大利亚减少饮酒健康风险指南。堪培拉，澳大利亚首都地区：NHMRC.

昆士兰癌症委员会的戒烟行动计划：

- 1.拨打戒烟热线 13 QUIT（13 7848）。
- 2.与全科医生或药剂师讨论戒烟问题，共同制定戒烟策略。
- 3.考虑使用尼古丁替代疗法或能有效帮助吸烟者戒烟的非尼古丁药物。请向您的全科医生咨询最适合您的方案。
- 4.请记住，戒烟需要练习，成功者都是不断尝试的人。



如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 每周 7 天、每天 24 小时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至oral_health@health.qld.gov.au
- 拨打癌症理事会帮助热线 13 11 20
- 访问www.health.qld.gov.au/oralhealth
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.

DRAFT