

## 口腔癌

本資料單重點介紹了口腔癌的警告信號，以及導致口腔癌風險增加的生活方式因素。

### 什麼是口腔癌？

口腔癌是指發生在口腔內或口腔周圍的任何癌性組織生長。口腔癌可能致命。

### 它在哪裡發展？

口腔癌可發生在口腔的任何部位，包括：

- 嘴唇
- 喉嚨
- 牙齦
- 上顎
- 臉頰內側
- 智齒後方的小區域
- 舌頭前三分之二
- 舌下

### 患口腔癌的風險因素有哪些？

- 吸煙和使用煙草產品（吸煙占所有癌症死亡病例的近 20%，每年有超過 15,000 名澳大利亞人死於與吸煙相關的疾病）
- 嚼檳榔或吸檳榔葉（Paan）、古特卡（Gutka）
- 過量飲酒（有證據表明，飲酒會增加患口腔癌和喉癌的風險）
- 陽光照射
- 病毒感染，包括人類乳突病毒（HPV）
- 高齡
- 家族癌症史
- 口腔癌在男性中的發病率遠高於女性
- 澳大利亞原住民比其他澳大利亞人更常被診斷出患有口腔癌

### 口腔癌的警告信號是什麼？

- 口腔內、面部或頸部任何部位腫脹或腫塊
- 口腔內或嘴唇上、面部或頸部的潰瘍在幾周內仍未癒合



- 口腔內出現紅色、白色或深色斑塊
- 口腔、面部或頸部任何部位失去知覺或疼痛
- 持續且不明原因的口腔出血
- 吞嚥、說話或進食時的困難或疼痛
- 持續性耳痛
- 舌頭或下頷活動困難
- 牙齒鬆動
- 味覺改變
- 無法解釋的體重減輕

如果你有以上任何症狀，請立即諮詢醫生或牙科醫師。

### 及早發現口腔癌

定期與牙科醫師進行牙科檢查有助於發現口腔癌的早期跡象。

及早發現可以挽救生命。注意您的口腔、嘴唇、面部或頸部的任何變化，並將其報告給您的醫生或牙科醫師。

越早發現口腔癌，治療的成功率越高。

### 如何降低患口腔癌的風險？

- 定期進行牙科檢查
- 避免過量飲酒
- 戒煙並禁用煙草製品
- 每天吃兩份水果和五份蔬菜???
- 早期檢測可以挽救生命。請注意您的口腔、嘴唇、面部或頸部的任何變化，並向您的醫生或牙科醫師報告
- 避免過度在陽光下曝曬
- 在口交期間使用安全套或口腔防護膜，以避免 HPV 病毒的性器官到口腔傳播

### 昆士蘭州癌症委員會的限制飲酒計劃：

1. 選擇低酒精飲料。



2. 計算您的標準飲酒量 —— 跟蹤您飲酒量

3. 稀釋酒精飲料，例如嘗試葡萄酒汽水（葡萄酒和蘇打水）或Shandy（啤酒和檸檬水）。

4. 用水解渴，慢慢啜飲酒精飲料。

5. 避免酗酒。

6. 喝酒時吃一些食物。

長期以來，人們都知道吸煙對健康有害。吸煙和酗酒的綜合影響大大增加患癌症的風險，比單獨來自這些因素中的任何一個都要多。高達75%的上呼吸道和消化系統癌症可能與酒精和吸煙有關。

\* 國家衛生和醫學研究委員會。(2009)。澳大利亞降低飲酒健康風險的指南。坎培拉，首都領地：NHMRC。

#### 昆士蘭州癌症委員會的戒煙行動計劃：

1. 撥打戒煙熱線 13 QUIT（13 7848）。

2. 與全科醫生或藥劑師討論戒煙，並一起計劃您的戒煙策略。

3. 考慮使用尼古丁替代療法或可有效幫助吸煙者戒煙的非尼古丁藥物。與您的全科醫生討論最適合您的選擇。

4. 請記住，戒煙需要練習，成功的人是不斷嘗試的人。

#### 欲了解更多信息

- 聯繫您的牙科醫師
- 致電 13 HEALTH（13 43 25 84），全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- 聯繫癌症委員會幫助熱線 13 11 20
- 訪問 [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)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.