



## سرطان دهان

این ورقه معلوماتی علائم هشدار دهنده سرطان دهان و عوامل سبک زندگی را که به افزایش خطر سرطان دهان کمک می‌کند، ارائه می‌کند.

### سرطان دهان چیست؟

سرطان دهان هر گونه رشد بافت سرطانی است که در دهان یا اطراف آن رخ می‌دهد. سرطان دهان می‌تواند کشنده باشد.

### در کجا صورت می‌گیرد؟

سرطان دهان می‌تواند در هر نقطه از دهان رخ دهد، از جمله:

- لب‌ها
- گلو
- بیره
- سقف دهان
- داخل گونیه‌ها
- ناحیه کوچک پشت دندان عقل
- در قسمت دو سوم سر زبان
- زیر زبان

### عوامل خطر ابتلا به سرطان دهان چیست؟

- سیگرت کشیدن و استفاده از محصولات دخانی (با بیش از 15000 استرالیایی که هر ساله از بیماری‌های مرتبط با سیگرت کشیدن می‌میرند، سیگرت کشیدن تقریباً 20 فیصد از کل مرگ و میر ناشی از سرطان را تشکیل می‌دهد)
- جویدن یا کشیدن دانه areca، دانه betel، پان یا gutka
- مصرف بیش از حد الکل (شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان دهان و گلو را افزایش می‌دهد)
- قرار گرفتن در معرض آفتاب
- عفونت‌های ویروسی از جمله ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)
- افزایش سن
- سابقه فامیلی سرطان
- سرطان دهان در مردان بسیار بیشتر از زنان ایجاد می‌شود
- بومیان استرالیا بیشتر از سایر استرالیایی‌ها مبتلا به سرطان دهان می‌شوند

### علائم هشدار دهنده سرطان دهان چیست؟

- تورم یا توده در هر نقطه از دهان، روی صورت یا گردن
- زخم‌های دهان یا لب‌ها، صورت یا گردن که در عرض چند هفته بهبود نیافته‌اند
- لکه‌های سرخ، سفید یا تیره در دهان

- از دست دادن حس یا درد در هر ناحیه از دهان، صورت یا گردن
- خونریزی در دهان که مداوم و غیر قابل توضیح است
- مشکل یا درد هنگام بلع، صحبت کردن یا خوردن
- گوش دردی مداوم
- مشکل در حرکت زبان یا الاشه
- دندان های سست
- تغییر حس ذایقه
- کاهش وزن غیر قابل توضیح

اگر هر یک از این علائم برای شما صدق می کند، بلافاصله با داکتر یا دندانپزشک مشورت کنید.

## تشخیص زودهنگام سرطان دهان

معاینات منظم دندانپزشکی با دندانپزشک شما می تواند به تشخیص علائم اولیه سرطان دهان کمک کند.

تشخیص زودهنگام جان انسان ها را نجات می دهد. از هرگونه تغییر در دهان، لب، صورت یا گردن خود آگاه باشید و آنها را به داکتر یا دندانپزشک خود گزارش دهید.

درمان سرطان دهان هرچه زودتر تشخیص داده شود موفق تر است.

## چگونه خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش دهیم؟

- معاینات منظم دندانپزشکی داشته باشید
- از مصرف بیش از حد الکل خودداری کنید
- سیگرت را ترک کنید و از محصولات دخانی استفاده نکنید
- هر روز دو وعده میوه و پنج وعده سبزیجات بخورید؟؟؟
- تشخیص زودهنگام جان انسان ها را نجات می دهد. از هرگونه تغییر در دهان، لب، صورت یا گردن خود باخبر بوده و آنها را به داکتر یا دندانپزشک خود گزارش دهید
- از قرار گرفتن در معرض آفتاب بیش از حد اجتناب کنید
- برای جلوگیری از انتقال ویروس HPV از طریق دستگاه تناسلی به دهان از کاندوم یا سد دندان در وقت رابطه جنسی دهانی استفاده کنید

## پلان شورای سرطان کویینزلند برای محدود کردن الکل:

1. نوشیدنی های کم-الکل را انتخاب کنید.
2. نوشیدنی های استاندارد خود را بشمارید – میزان الکل مصرفی خود را پیگیری کنید
3. نوشیدنی های الکولی را رقیق کنید، به عنوان مثال یک spritzer شراب (شراب و آب نوشابه) یا یک شندی (ابجو و لیموناد) را امتحان کنید.

4. برای رفع تشنگی از آب استفاده کنید و نوشیدنی های الکولی را به آرامی بنوشید.

5. از نوشیدن زیاد اجتناب کنید.

6. در حین نوشیدن الکل مقداری غذا بخورید.

مدهاست که شناخته شده است که سیگرت کشیدن برای صحت مضر است. اثرات ترکیبی سیگرت کشیدن و الکل به شدت خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد، بیشتر از هر یکی از این عوامل به تنهایی. تا 75 درصد از سرطان های راه هوایی بالا و جهاز هاضمه می تواند با استفاده ترکیبی از الکل و سیگرت کشیدن مرتبط باشد.

\* شورای ملی صحت و تحقیقات طبی. (2009). دستورالعمل های استرالیا برای کاهش خطرات صحتی ناشی از نوشیدن الکل. کانبرا، قلمرو پایتخت: NHMRC.

## پلان عمل شورای سرطان کونینزلند برای ترک سیگرت:

1. با 13 QUITLINE به نمره (137848) تماس بگیرید.
2. در مورد ترک سیگرت با داکتر عمومی یا فارمسپست صحبت کنید و استراتژی ترک سیگرت خود را با هم برنامه ریزی کنید.
3. استفاده از درمان جایگزین نیکوتین یا دواهای غیر نیکوتین را در نظر بگیرید که در کمک به ترک سیگرت موثر است. با داکتر عمومی خود در مورد بهترین گزینه برای خود صحبت کنید.
4. به یاد داشته باشید که ترک سیگرت به تمرین نیاز دارد، کسانی که موفق می شوند که تلاش می کنند.

## برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13432584) تماس بگیرید
- به [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) ایمیل روان کنید
- با نمره لین کمی تلفون شورای سرطان تماس بگیرید: 131120
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) بازدید کنید
- [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.