

NOVEMBER IS MOUTH CANCER ACTION MONTH

Know how to spot mouth cancer
early by regularly checking for
unusual changes in the mouth.

Be mouthaware.



— NOVEMBER IS —
MOUTH CANCER
— ACTION MONTH —



نوامبر؛ ماه آگاهی‌رسانی درباره سرطان دهان

علائم کوچک، عواقب بزرگ

انجام صحیح خودارزیابی ۲ دقیقه طول می‌کشد، اما ممکن است جان شما را نجات دهد.



سرطان دهان چیست؟

سرطان دهان یک اصطلاح کلی است که به انواع تومورهای بدخیم که در حفره دهانی ایجاد شده‌اند اطلاق می‌شود. سرطان‌های دهان، گروهی از سرطان‌ها هستند که در دسته‌بندی سرطان‌های ناحیه سر و گردن طبقه‌بندی می‌شوند. از میان تمام سرطان‌های سر و گردن، حدود ۸۵ درصد را سرطان دهان تشکیل می‌دهد. سرطان مغز، سرطان‌های مربوط به شنوایی و بینایی و تیروئید دسته‌بندی‌های جداگانه داشته و در این گروه قرار نمی‌گیرند.

سرطان دهان ممکن است در اشکال زیر دیده شود:

- ❖ لب
- ❖ لته
- ❖ زبان
- ❖ پوشش داخلی گونه‌ها
- ❖ سقف دهان
- ❖ کف دهان (زیر زبان)

از نظر تاریخی میزان مرگ و میر مرتبط با این سرطان بالاست چرا که معمولاً تشخیص در مراحل پایانی بیماری صورت می‌گیرد. یکی از موانع تشخیص زودهنگام (و منجر به نتایج بهتر) ظهور ویروس **HPV16** است که بیشتر در بروز سرطان به ویژه در قسمت خلفی دهان (اوروفارنکس، لوزه‌ها، قاعده دهان) نقش دارد. این سرطان‌ها معمولاً ضایعات قابل مشاهده یا تغییر رنگ - که همیشه علائم هشداردهنده بوده‌اند - ایجاد نمی‌کنند.

خبر خوب این است که پزشک یا دندانپزشک شما در بسیاری از موارد می‌توانند تغییرات بافتی را در حالی که هنوز بسیار کوچک بوده و یا در مراحل اولیه هستند ببینند و یا احساس کنند. همچنین توصیه می‌شود افراد بصورت ماهانه خودارزیابی سرطان دهان را انجام دهند.

شانس بقا در صورتی که سرطان در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود بین ۸۰ تا ۹۰ درصد است.

Have you noticed changes in your mouth?

Mouth cancer can appear in different forms and can affect all parts of the mouth, lips, tongue and throat.

Check for changes in your mouth, including ulcers which do not heal in three weeks, red and white patches, or unusual lumps or swellings.

If in doubt, get checked out by your dentist or doctor.



علائم و نشانه‌های بیماری

❖ هر زخم یا اولسر در دهان که در عرض مدت ۱۴ روز بهبود پیدا نکند

❖ تغییر رنگ بافت نرم دهان

❖ هر گونه ضایعه که در هنگام لمس به راحتی خونریزی کند

❖ یک توده یا نقطه سخت در بافت، معمولاً در مرز زبان

❖ زخم یا ضایعه زیر پروتز که حتی پس از تنظیم پروتز بهبود پیدا نمی‌کند

❖ ایجاد توده یا ضخیم شدن قسمتی از بافت در داخل دهان

❖ یک توده بدون درد، سفت و ثابت در قسمت بیرونی گردن که حداقل برای مدت ۲ هفته وجود داشته باشد

❖ احساس درد در فک و دهان

❖ گلو درد پایدار و یا گرفتگی صدا بیش از ۶ هفته دوام پیدا کند

ویژگی مشترک تمام علائم فوق، پایدار بودن و عدم بهبود آنها با گذشت زمان است.

Oral Cancer Symptoms



Mouth Tumors



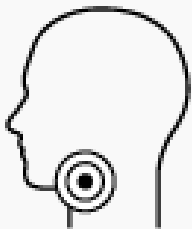
Bleeding



Jaw Swelling



Mouth Pain



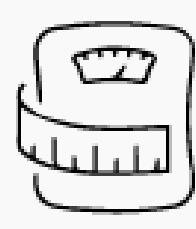
Persistent Sore Throat



Immobile Jaw



Tongue or Mouth Numbness



Unintentional Weight Loss

ریسک فاکتورهای ابتلا

- ❖ مصرف دخانیات عامل اصلی سرطان دهان است
- ❖ مصرف بیش از حد الکل خطر ابتلا را تا چهار برابر افزایش می دهد
- ❖ نوشیدن الکل و مصرف دخانیات شانس ابتلا را تا ۳۰ برابر افزایش می دهد
- ❖ رژیم غذایی نامناسب

❖ ویروس پاپیلومای انسانی (HPV-16) به عنوان عامل اصلی خطر در دههای آینده در نظر گرفته می شود

❖ قرار گرفتن در معرض آفتاب یکی از دلایل سرطان پوست است که می تواند بر روی لبها و صورت تاثیر بگذارد

❖ خطر ابتلا با افزایش سن بیشتر می شود. ۷۸ درصد افرادی که به این سرطان مبتلا شده اند بیشتر از ۵۵ سال سن دارند

❖ مصرف تنباکوهای جویدنی (که به عنوان جایگزین سیگار تبلیغ می شوند) اگرچه ممکن است سرطان ریه را کاهش دهند، اما تاثیر منفی بر میزان سرطانهای دهان و پانکراس داشته و همچنین ممکن است باعث ایجاد عفونت های مزمن و بیماری های قلبی شوند.

❖ سرطان دهان در مردان دو برابر شایعتر از زنان است

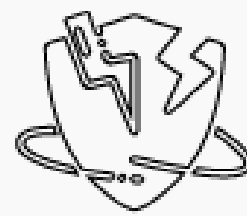
Oral Cancer Causes



**Tobacco & Alcohol
Consumption**



**Human
Papillomavirus**



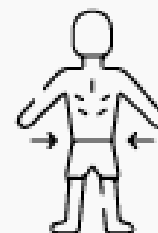
**Weakened
Immune System**



Heredity



Age



Undernutrition

نحوه انجام خودارزیابی

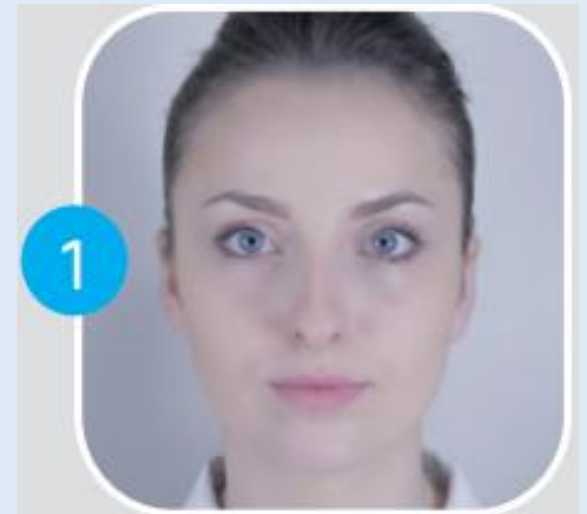
با استفاده از راهنمای خودآزمایی زیر، ماهی یکبار غربالگری را انجام دهید.
تنها چیزی که نیاز دارید یک آینه، یک منبع نور مناسب و انگشتان تمیز است!

راهنمای گام به گام ۷ مرحله‌ای زیر را دنبال کنید. در هر مرحله شما به دنبال هر چیز غیرعادی هستید - به خصوص هرگونه توده، لکه‌های قرمز یا سفید، تغییر در رنگ/بافت یا زخم‌های ماندگار - که در طول زمان بهبود پیدا نکرده است.

هر بار قبل از انجام خودارزیابی، دستان خود را به صورت کامل با آب و صابون شستشو دهید.
در صورتی که دندان مصنوعی استفاده می‌کنید، آن را پیش از انجام خودارزیابی از دهان خارج کنید.

۱- صورت :

به کل صورت خود نگاه کنید. با دست کشیدن به روی پوست، به دنبال تورم و یا برآمدگی‌هایی باشید که قبلاً متوجه آن نشده‌اید. سر خود را از طرفی به طرف دیگر بچرخانید، پوست را روی ماهیچه‌ها بکشید تا توده‌های احتمالی راحت‌تر دیده شوند.
پوست خود را بررسی کنید - آیا اخیراً چیزی تغییر کرده است؟ آیا خال‌ها بزرگتر شده‌اند یا شروع به خارش یا خونریزی کرده‌اند؟



Oral Cancer Self Exam

Early detection is key



۲-گردن:

انگشتان خود را زیر فک خود بکشید و هر دو طرف را احساس کنید. آیا در این ناحیه تورم وجود دارد؟
آیا همه چیز در هر دو طرف یکسان است؟



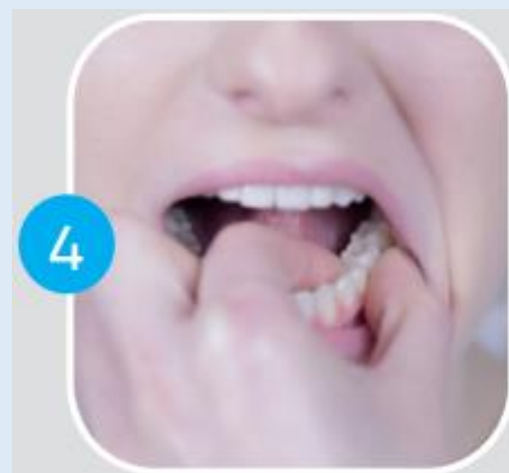
۳-لب‌ها:

از انگشت اشاره، وسط و شست خود برای احساس کردن داخل دهان استفاده کنید. لب بالا را به سمت بالا و لب پایین را به سمت پایین بکشید. به دنبال هر گونه زخم یا تغییر رنگ بگردید.



۴-لثه‌ها:

از انگشت شست و سبابه خود استفاده کنید. لثه‌های خود را به دقت بررسی کرده و به دنبال وجود هر چیز غیرعادی باشید.

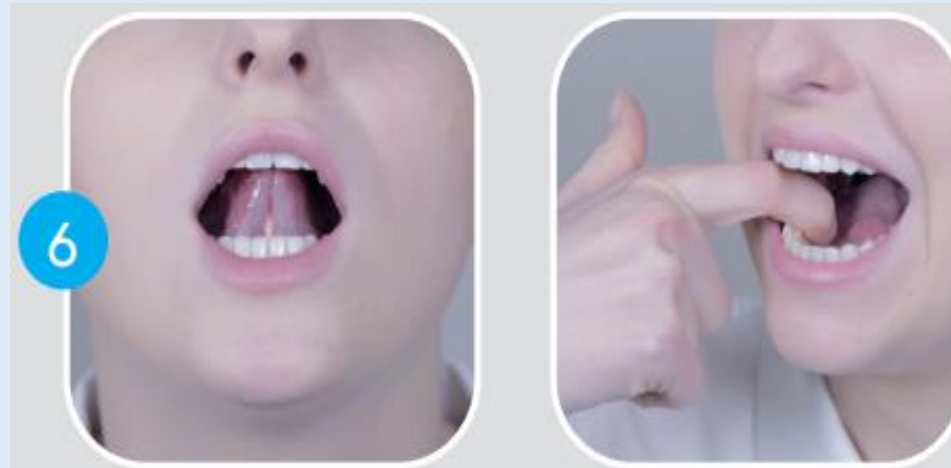


۵- گونه‌ها:



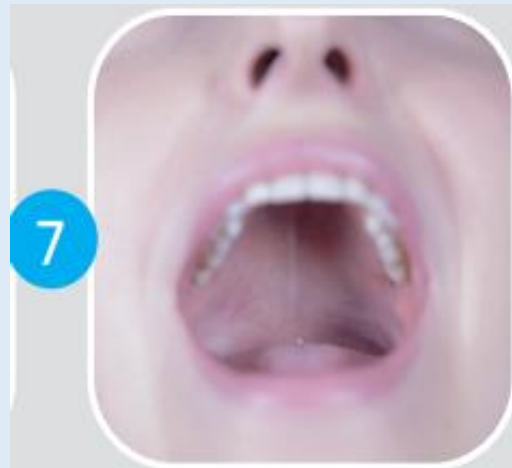
دهان خود را باز کنید و گونه‌های خود را هر بار با انگشت خود به سمت خود بکشید. به دنبال هر گونه لکه قرمز یا سفید باشید. آیا همه چیز در هر دو طرف یکسان است؟ از انگشت خود در گونه برای بررسی زخم، توده یا حساسیت استفاده کنید. اینکار را برای طرف دیگر تکرار کنید. زبان می‌تواند برای یافتن نواحی دردناک، زخم‌ها یا توده‌ها مفید باشد.

۶- زبان:



به آرامی زبان خود را بیرون بیاورید و با یک دستمال کاغذی یا گاز استریل آن را بگیرید. سپس هر دو سمت آن را به طور کامل بررسی کنید. به دنبال تورم، زخم یا تغییر رنگ باشید. قسمت زیر زبان خود را نیز با چسباندن آن به سقف دهان خود بررسی کنید.

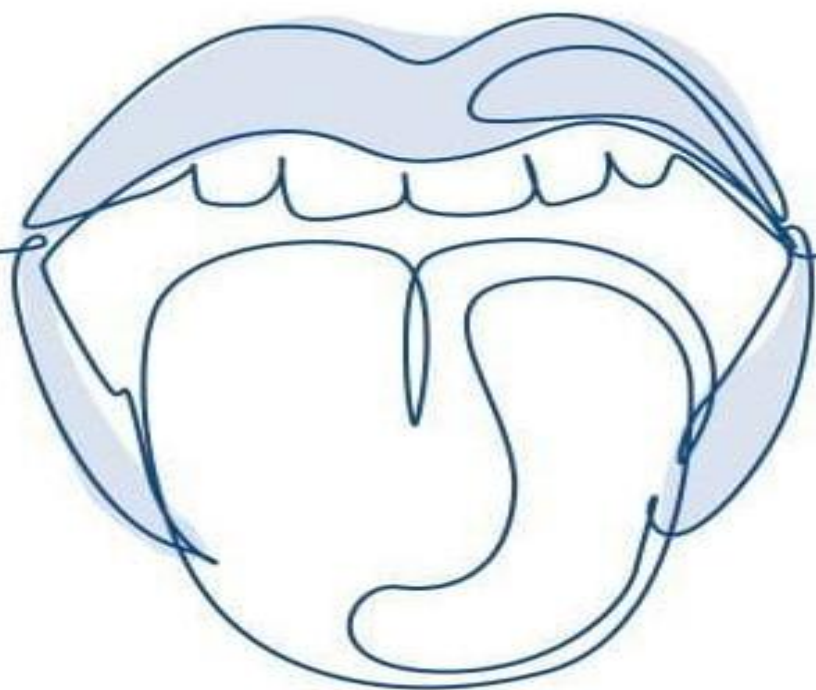
۷- سقف و کف دهان:



سر خود را به عقب خم کنید و دهان خود را باز کنید. سپس زبان خود را بالا بیاورید و به کف دهان نگاه کنید. به دنبال تغییرات رنگ، زخم یا تورم باشید. انگشت خود را به آرامی در امتداد کف دهان و زیرزبان خود فشار دهید. هر گونه توده، تورم یا زخم را احساس کنید.

بخاطر داشته باشید که محیط دهان مستعد ایجاد زخم به دلایل مختلف (از گازگرفتگی تا ورود جسم خارجی و ...) است. بنابراین داشتن علائم ذکر شده و یا یافتن توده غیرعادی قطعاً به معنای ابتلا به سرطان دهان نیست، اما مهم است که خودارزیابی را انجام داده و هرگونه زخم، توده و یا تغییر رنگ که بیش از ۱۴ روز بهبود پیدا نکرده است، توسط پزشک یا دندانپزشک معاینه شود.

اگر علائم ناشی از سرطان باشند، پیدا کردن زودهنگام آنها ممکن است به این معنی باشد که پروسه درمان موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.



**A SIMPLE
CHECK
COULD SAVE
YOUR LIFE**

Look for red or white patches,
long-lasting mouth ulcers
or unusual lumps and swellings
in the mouth, lips, head and neck.