

Nowotwór jamy ustnej: zmniejszanie ryzyka

Czym jest nowotwór jamy ustnej?

Nowotwór jamy ustnej może dotknąć różnych jej części. Może objąć wargi, język, podniebienie, dno jamy ustnej lub policzki.

Każdego roku u mniej więcej 930 nowojorczyków diagnozuje się nowotwór jamy ustnej, a około 200 umiera. Zdiagnozowanie nowotworu jamy ustnej na wczesnym etapie zwiększa szanse na przeżycie.

Na nowotwór jamy ustnej może zachorować każda osoba, jednak pewne czynniki mogą zwiększyć ryzyko jego wystąpienia.



Jakie są czynniki ryzyka nowotworu jamy ustnej?

Palenie tytoniu i picie alkoholu

- Wiele nowotworów jamy ustnej jest spowodowanych paleniem tytoniu. Osoby, które w przeszłości paliły papierosy, cygara lub fajkę albo używały tytoniu bezdymnego (np. do żucia), są w grupie podwyższonego ryzyka.
- Im więcej i częściej pije się alkohol, tym większe jest ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wszystkie rodzaje napojów alkoholowych również zwiększają to ryzyko. W przypadku osób, które często spożywają alkohol i zażywają tytoniu, ryzyko jest szczególnie wysokie.

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (Human Papillomavirus, HPV)

- Wirus HPV jest bardzo powszechny. Osiem na 10 osób zarazi się wirusem HPV w którymś momencie swojego życia.
- HPV jest przyczyną 70% przypadków nowotworu jamy ustnej i gardła w USA.

Światło słoneczne

- Nadmierna i długotrwała ekspozycja na światło słoneczne może powodować nowotwór wargi.

Wiek i płeć

- Ryzyko powstania nowotworu jamy ustnej zwiększa się z wiekiem.
- Nowotwór jamy ustnej występuje dwukrotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet.

Jak wygląda nowotwór jamy ustnej?

Nowotwór jamy ustnej może przejawiać się w różny sposób w zależności od osoby i lokalizacji komórek nowotworowych w jamie ustnej. Chociaż większość zmian w jamie ustnej lub na wargach nie jest spowodowanych przez nowotwór, należy odwiedzić stomatologa w celu przeprowadzenia badania przesiewowego pod kątem nowotworu w przypadku zauważenia poniższych objawów:

- Białe plamy, których nie można usunąć szmatką
- Żywczerwone plamy, które nie goją się po kilku tygodniach
- Rana, która nie goi się w ciągu dwóch tygodni
- Trudności lub ból podczas przełykania
- Trudności podczas noszenia protez zębowych
- Guzki na szyi
- Ból ucha, który nie ustępuje
- Drętwienie dolnej wargi i podbródka
- Uporczywy kaszel lub chrypka



Białe plamki mogą być oznaką nowotworu jamy ustnej.

Zmniejsz ryzyko

1. Podejmij leczenie i spróbuj rzucić palenie.

Najlepszym sposobem na obniżenie ryzyka zachorowania na nowotwór jamy ustnej jest rzucenie palenia lub waporyzacji oraz zaprzestanie używania bezdymnych produktów tytoniowych. Dostępnych jest kilka metod leczenia, w tym elastyczne opcje pozwalające na stopniowe zaprzestanie palenia. Poproś dentystę lub usługodawcę opieki zdrowotnej (np. lekarza) o informacje na temat leków oraz doradztwa. Skontaktuj się z infolinią stanu Nowy Jork dla osób rzucających palenie pod adresem nysmokefree.com lub zadzwoń pod numer 866-697-8487, aby porozmawiać ze specjalistą ds. rzucania palenia lub sprawdzić, czy kwalifikujesz się do otrzymania plastrów nikotynowych, gumy lub pastylek do ssania wspomagających rzucanie palenia lub waporyzacji.

2. Porozmawiaj ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej na temat szczepienia przeciwko HPV.

Szczepienie przeciwko HPV chroni przed głównymi typami wirusa HPV, które mogą powodować nowotwór, w tym nowotwór jamy ustnej.

- Rutynowe szczepienia przeciwko HPV są zalecane w wieku 11 lub 12 lat i można je rozpocząć już w wieku 9 lat w przypadku młodzieży oraz młodych dorosłych do 26 roku życia.
- Szczepienie przeciwko HPV jest również zatwierdzone w przypadku niektórych dorosłych w wieku od 27 do 45 lat.

3. Stosuj filtry przeciwsłoneczne.

Stosowanie balsamu do ust z filtrem przeciwsłonecznym może zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór ust. Noszenie czapki z daszkiem również może pomóc w ochronie ust przed słońcem.

4. Regularnie odwiedzaj dentystę.

Ważne jest, aby odwiedzać dentystę co najmniej raz w roku, nawet jeśli nie masz naturalnych zębów. Podczas wizyty stomatolog sprawdzi jamę ustną pod kątem oznak nowotworu. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek nietypowe zmiany na wargach, ustach lub policzkach między wizytami, jak najszybciej udaj się do dentysty lub usługodawcy opieki zdrowotnej.

Jeśli odczuwasz ból lub potrzebujesz pomocy, natychmiast skontaktuj się z dentystą albo usługodawcą opieki zdrowotnej. Aby uzyskać pomoc w znalezieniu usługodawcy opieki zdrowotnej, zadzwoń pod numer **311** lub do NYC Health + Hospitals pod numerem 844-692-4692. Aby dowiedzieć się więcej lub uzyskać pomoc w zapisaniu się do Medicaid, Child Health Plus, Essential Plan lub Qualified Health Plans, zadzwoń pod numer 347-665-0214 lub odwiedź stronę nyc.gov/health/healthcoverage.

Aby dowiedzieć się więcej na temat nowotworu i zdrowia jamy ustnej, odwiedź stronę nyc.gov/health/teeth.