

# Рак полости рта: снижение риска заболевания

## Что такое рак полости рта?

Рак полости рта — это заболевание, которое поражает губы, язык, небо, дно ротовой полости или щеки.

Ежегодно рак полости рта обнаруживается у 930 ньюйоркцев, а около 200 умирают. Диагностирование данного заболевания на ранней стадии повышает шансы на выживание.

Раком полости рта может заболеть любой человек, но существуют факторы, которые увеличивают этот риск.



## Какие факторы риска влияют на развитие рака полости рта?

### Употребление табака и алкоголя

- Во многих случаях рак полости рта возникает из-за употребления табачных изделий. Лица, которые на протяжении длительного времени курили сигареты, сигары и трубки или употребляли бездымный табак (например, жевали его), подвержены более высокому риску.
- Чем больше и чаще вы употребляете алкоголь, тем выше риск развития рака полости рта. Это касается всех алкогольных напитков. Особенно высок риск для тех, кто злоупотребляет алкоголем и много курит.

### Вирус папилломы человека (ВПЧ)

- ВПЧ — это очень распространенный вирус. В какой-то момент своей жизни им заражаются 8 из 10 человек.
- В США ВПЧ является причиной 70 % случаев рака ротовой полости и горла.

### Солнечные лучи

- Чрезмерное пребывание на солнце может вызвать рак губ.

### Возраст и пол

- Риск развития рака полости рта повышается по мере старения человека.
- У мужчин рак полости рта встречается вдвое чаще, чем у женщин.

## Как выглядит рак полости рта?

Рак полости рта может выглядеть по-разному, в зависимости от человека и расположения раковых клеток во рту. Несмотря на то, что в большинстве случаев изменения во рту и на губах вызваны не раком, посетите своего стоматолога для проверки на наличие рака полости рта, если заметите какие-либо из следующих симптомов:

- белые пятна, которые нельзя смыть мочалкой;
- яркие красные пятна, которые не проходят по истечении двух недель;
- язва, которая не заживает по истечении двух недель;
- затрудненное или болезненное глотание;



Белые пятна во рту могут быть ранним признаком рака ротовой полости.

- трудности в ношении зубного протеза;
- припухлости на шее;
- постоянная боль в ухе;
- онемение нижней губы и подбородка;
- постоянный кашель или хрипота.

## Как снизить риск заболевания?

### 1. Обратитесь за помощью и откажитесь от употребления табачных изделий.

Лучший способ снизить риск развития рака полости рта — бросить курить или вейпить и не употреблять любые бездымные табачные изделия. Существует несколько доступных способов лечения, включая гибкие варианты, которые помогут вам постепенно бросить курить. Чтобы узнать больше о лекарственных препаратах и консультациях, обратитесь к своему стоматологу или поставщику медицинских услуг (например, лечащему врачу). Чтобы проконсультироваться со специалистом по отказу от курения или узнать, имеете ли вы право на получение средств, таких как никотиновые пластыри, жевательная резинка или пастилки, предназначенные для отказа от курения или вейпинга, воспользуйтесь телефоном доверия для бросающих курить штата Нью-Йорк на сайте [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) либо позвоните по номеру 866-697-8487.

### 2. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о вакцинации против ВПЧ.

Вакцина против вируса папилломы человека защищает от основных типов ВПЧ, которые могут вызывать рак, в том числе рак полости рта.

- Плановая вакцинация против ВПЧ рекомендуется в возрасте 11–12 лет, но ее также можно проводить всем подросткам с 9 лет и молодым людям до 26 лет.
- Также разрешается пройти вакцинацию некоторым взрослым в возрасте от 27 до 45 лет.

### 3. Используйте солнцезащитные средства.

Применение солнцезащитного лосьона или бальзама для губ может снизить вероятность развития рака губ. Ношение шляпы с полями также поможет защитить губы от солнца.

### 4. Регулярно посещайте своего стоматолога.

Важно посещать стоматолога хотя бы один раз в год, даже если у вас нет естественных зубов. На приеме стоматолог проверит ваш рот на наличие симптомов рака полости рта. Если между посещениями вы заметили необычные изменения на губах, щеках или во рту, как можно скорее обратитесь к стоматологу или поставщику медицинских услуг.

Если вы чувствуете боль или нуждаетесь в медицинской помощи, немедленно обратитесь к стоматологу или поставщику медицинских услуг. Чтобы получить помощь в поиске поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или обратитесь в Объединение здравоохранения и больниц г. Нью-Йорка по номеру 844-692-4692. Чтобы узнать больше или получить помощь при регистрации в программах Medicaid, Child Health Plus, Essential Plan или Qualified Health Plans, позвоните по номеру 347-665-0214 или посетите страницу [nyc.gov/health/healthcoverage](http://nyc.gov/health/healthcoverage).

Чтобы узнать больше о раке полости рта и гигиене рта, посетите страницу [nyc.gov/health/teeth](http://nyc.gov/health/teeth).