

Vad är muncancer?

Det är den allmänna termen som används för de varianter av elakartade tumörer som utvecklas i munnen (munhålan). The Mouth Cancer Foundation främjar medvetenhet om alla huvud- och halscancerformer, det vill säga de i halsen (pharynx), röstlådan (larynx), spottkörtlarna, näsan, bihålorna, läpparna, och huden.

Fakta om muncancer

En person förloras till muncancer var tredje timme	Över 8300 fall i Storbritannien per år
Varje år mister 2700 människor livet av muncancer	Muncancer påverkar 650000 människor över hela världen varje år
Muncancer är dubbelt så vanligt hos män	78% av alla fall inträffar hos de Over 55

Vid tidig upptäckt finns en mycket god chans av total återhämtning!

Symptom

- ✓ Ett munsår eller en röd eller vit fläck någonstans i munnen som inte läker inom 3 veckor.
- ✓ En klump eller svullnad någonstans i munnen, på käken eller halsen, som varar över 3 veckor.
- ✓ Svårigheter med att svälja, tugga, eller att röra käken eller tungan.
- ✓ Domningar i tungan eller annan del av munnen.
- ✓ En känsla av att något sitter fast i halsen.
- ✓ Halsont eller heshet som varar över 6 veckor.
- ✓ Oförklarligt lösa tänder.

Riskfaktorer

- ✓ Tobaksanvändning är den ledande orsaken av muncancer.
- ✓ Att dricka alkohol i överflöd kan öka risken upp till fyra gånger.
- ✓ Att dricka alkohol och röka kan tillsammans göra risken för att muncancer utvecklas upp till 30 gånger större.
- ✓ Dåliga matvanor och dåliga sociala förhållanden kan kopplas till en tredjedel av alla cancerfall.
- ✓ Humant Papillomvirus (HPV), som överförs via oralsex, kan gå om tobaksanvändning och alkohol som den ledande riskfaktorn under det kommande årtiondet.
- ✓ Att vara i solen länge kan orsaka hudcancer, vilket kan påverka läppar och hud.

För att göra en donation eller för GRATIS information, besök www.mouthcancerfoundation.org

Rådgivning: 01924 950 950 • Huvudkontor: +44 (0) 208 940 5680
Alternativt, mejla info@mouthcancerfoundation.org



SCANNA FÖR ATT SE VÅR YOUTUBE-VIDEO

GÅ MED I VÅR PROMENAD FÖR MUNCANCER



The Mouth Cancer Foundation är en registrerad välgörenhetsorganisation (nr 1109298), dedikerad åt att rädda och förbättra livet för alla som drabbas av huvud- och halscancer. Stöd kan spela en avgörande roll i att möta patienters psykologiska behov. Organisationen erbjuder gratis information och resurser till patienter, vårdnadshavare, överlevare och yrkesmän.



www.mouthcancerfoundation.org

Den 2 minuter långa självundersökningen som kan rädda ditt liv!

Undersök dig själv en gång i månaden med hjälp av vår enkla 2-minutersguide. Allt du behöver är en spegel, en bra ljuskälla, och rena fingrar.



Föl stegen i guiden. I varje steg letar du efter ovanligheter, särskilt klumpar, röda eller vita fläckar, förändringar i färg/textur, eller kvarstående munsår. Om du är orolig, be en vän att kolla!

01 Ansikte

Se över hela ansiktet - finns det några svullnader du inte har märkt innan? **Inspektera din hud** - har något förändrats på sistone? Har leverfläckar blivit större eller börjat klika eller blöda? **Vrid huvudet från sida till sida** - detta gör att huden sträcks över musklerna, vilket gör klumpar lättare att se.

03 Läppar

Använd pekfingeret, långfingeret, och tummen för att känna inuti munnen. Lyft överläppen och håll ner underläppen. Leta inuti efter munsår eller färgförändringar.

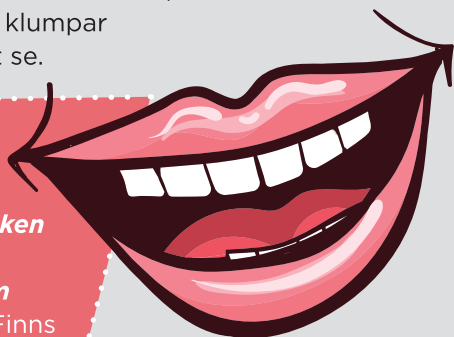


04 Tandkött

Använd tummen och pekfingeret. Undersök och känn längs med tandköttet efter ovanligheter.

05 Kinder

Öppna munnen och dra i kinden med ett finger. Leta efter röda eller vita fläckar. Känns allt likadant på båda sidor? **Använt fingeret i kinden för att leta efter munsår, klumpar, eller ömhet. Upprepa på andra sidan.** Tungan kan hjälpa till att leta efter ömma områden, munsår, eller sträva fläckar.



02 Hals

Känn med fingrarna under köken och längs med hela de stora musklerna på vardera sida om halsen med fingertopparna. Finns det några svullnader? Känns allt likadant på båda sidor?

06 Tungan

Dra försiktigt ut tungan och se först på ena sidan, sen den andra. Leta efter svullnad, munsår, eller färgförändringar. Undersök undersidan av tungan genom att lyfta upp tungspetsen till gommen.



07 Gommen

Luta huvudet bakåt och gapa stort för att undersöka gommen. Leta efter färgförändringar och munsår. Använd ett finger för att leta efter texturskillnader. **Lyft tungan och kolla undertill.** Leta efter ovanliga färgförändringar. **Tryck försiktigt med ett finger längs den undre delen av munnen och under tungan.** Känn efter klumpar, svullnader, eller munsår.

