

Co to jest rak jamy ustnej?

Jest to ogólny termin określający różne nowotwory złośliwe, które rozwijają się w jamie ustnej. The Mouth Cancer Foundation zwiększa świadomość na temat wszystkich nowotworów głowy i szyi, tj. gardła, krtani, ślinianek, nosa, zatok, ust i skóry.

Fakty na temat raka jamy ustnej

Co godzinę umiera 1 osoba na raka jamy ustnej	8300+ nowych przypadków w Wielkiej Brytanii każdego roku
Każdego roku 2700+ osób umiera z powodu raka jamy ustnej	Na całym świecie rak jamy ustnej dotyka 650,000 osób rocznie
Rak jamy ustnej występuje dwukrotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet	78% przypadków występuje w grupie wiekowej powyżej 55 lat

W przypadku wczesnego wykrycia istnieje duża szansa na całkowite wyleczenie!

Objawy

- ✓ Wrzód lub biała albo czerwona plama w jamie ustnej, która nie goi się w ciągu 3 tygodni.
- ✓ Guz lub obrzęk w dowolnym miejscu jamy ustnej, szczęki lub szyi, który utrzymuje się dłużej niż 3 tygodnie.
- ✓ Trudności w połykaniu, żuciu lub poruszaniu szczęką lub językiem.
- ✓ Drętwienie języka lub innych okolic jamy ustnej
- ✓ Uczucie, że coś utknęło w gardle.
- ✓ Chroniczny ból gardła lub chrypka utrzymujące się dłużej niż 6 tygodni.
- ✓ Niewyjaśnione obłuzowanie zębów.

Czynniki Ryzyka

- ✓ Palenie jest główną przyczyną raka jamy ustnej.
- ✓ Picie alkoholu w nadmiarze może czterokrotnie zwiększyć ryzyko.
- ✓ Ludzie pijący i palący są 30 razy bardziej narażeni na raka jamy ustnej.
- ✓ Zła dieta i deprawacja społeczna są powiązane z jedną trzecią wszystkich przypadków raka.
- ✓ Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), przenoszony przez seks oralny, może w ciągu następnej dekady wyprzedzić tytoń i alkohol jako główny czynnik ryzyka.
- ✓ Narażenie na promieniowanie słoneczne jest przyczyną raka skóry, który może mieć wpływ na usta i twarz.

Aby przekazać darowiznę lub uzyskać BEZPŁATNE informacje odwiedź naszą stronę

www.mouthcancerfoundation.org

Infolinia: 01924 950 950 • Główny biuro: +44 (0) 208 940 5680

Alternatywnie możesz wysłać e-mail na adres info@mouthcancerfoundation.org



Zeskanuj, aby obejrzeć nasze wideo na YouTube

Dołącz do naszego charytatywnego marszu (spaceru) na rzecz raka jamy ustnej



The Mouth Cancer Foundation jest zarejestrowaną organizacją charytatywną (nr 1109298), której celem jest ratowanie i poprawa jakości życia wszystkich osób dotkniętych rakiem głowy i szyi. Wsparcie może odgrywać kluczową rolę w zaspokajaniu potrzeb psychologicznych pacjentów. Organizacja charytatywna oferuje bezpłatne informacje i zasoby pacjentom, opiekunom, osobom które pokonały raka, i specjalistom.

Samokontrola raka

jamy ustnej



Czy co miesiąc sprawdzasz, czy masz raka jamy ustnej?



www.mouthcancerfoundation.org

2-minutowa samokontrola, która może uratować Ci życie!

Sprawdź się raz w miesiącu, korzystając z poniższego 2-minutowego przewodnika do samokontroli! Wystarczy lustro, dobre źródło światła i czyste palce!

Postępuj zgodnie z instrukcjami krok po kroku. Na każdym kroku szukasz czegoś niezwykłego, zwłaszcza jakichkolwiek grudki, czerwonych lub białych plam, zmian koloru / tekstury lub utrzymujących się wrzodów. Jeśli coś Cię niepokoi, skontaktuj się z kimś

01 Twarz

Spójrz na całą twarz - czy są jakieś obrzęki, których wcześniej nie było? Sprawdź swoją skórę - czy ostatnio coś się zmieniło? Czy pieprzyki stają się większe lub zaczynają swędzieć lub krwawić? Odwróć głowę na boki - napina to skórę na mięśniach, dzięki czemu guzki są lepiej widoczne.

03 Usta

Użyj palca wskazującego, środkowego i kciuka, aby poczuć wnętrze ust. Pociągnij górną wargę do góry, a dolną do dołu. Zajrzyj do środka pod kątem owrzodzeń lub zmian koloru.



04 Dziąsta

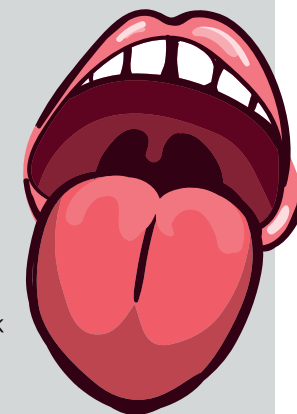
Użyj kciuka i palca wskazującego. Zbadaj swoje dziąsta pod kątem jakichkolwiek niezwykłych objawów.

05 Policzki

Otwórz usta i odsuń policzek palcem, po jednej stronie na raz. Poszukaj jakichkolwiek czerwonych lub białych plam. Czy po obu stronach wszystko jest takie samo? Użyj palca w policzku, aby sprawdzić, czy nie ma wrzodów, guzków lub wrażliwości. Powtórz po drugiej stronie. Język może pomóc zlokalizować obolałe miejsca, wrzody lub szorstkie plamy.

06 Język

Delikatnie wyciągnij język i spójrz najpierw na jedną stronę, a potem na drugą. Sprawdź, czy nie ma obrzęku, wrzodów lub zmiany koloru. Zbadaj spód języka, unosząc czubek języka do podniebienia.



07 Dno jamy ustnej i podniebienie

Odchyl głowę do tyłu i otwórz szeroko usta, aby sprawdzić podniebienie. Sprawdź, czy są zmiany koloru lub wrzody. Sprawdź palcem, czy nie ma zmian w teksturze.

Podnieś język i spójrz pod spód na dno ust. Szukaj nietypowych zmian koloru. Delikatnie przyciśnij palcem po dnie ust i pod językiem. Poczuj wszelkie grudki, obrzęki lub wrzody.

02 Szyja

Palcami zbadaj obszar pod szczęką i sprawdź duży mięsień po obu stronach szyi za pomocą opuszków palców. Czy są jakieś obrzęki? Czy po obu stronach wszystko jest takie samo?

