

Jamny ustnej



Czy co miesiąc sprawdzasz, czy masz raka jamy ustnej?

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 grudek, czerwonych lub białych plam, zmian koloru / tekstury lub utrzymujących się wrzodów. Jeśli coś cię niepokoi, skontaktuj się z kims

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.

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?

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 Dziąsła

Użyj kciuka i palca wskazującego. Zbadaj swoje dziąsła 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.



Objawy

- ✓ Wrzód lub biała lub 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 połknięciu, żuciu, 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 deprywacja 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.

Fakty na temat raka jamy ustnej

Co 3 godziny 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

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

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



Zeskanuj, aby obejrzeć nasze wideo na YouTube