



РАК РТА

# Проверьте сами



Вы проверяете  
себя на наличие рака рта  
раз в месяц?



## Сделайте за 2 минуты самоанализ, который может спасти вам жизнь!

Проверяйте себя раз в месяц с помощью нашей 2-минутной самопроверки. Вам нужно лишь зеркало, хороший источник света и чистые пальцы.



Следуйте пошаговым инструкциям. На каждом шагу ищите что-нибудь необычное, особенно любые опухоли, красные или белые пятна, изменения цвета/текстуры или язвы. Если вас что-то беспокоит, обратитесь к вашему стоматологу или врачу

### 01 Лицо

Посмотрите на все лицо - есть ли какие-нибудь отеки, которые вы раньше не замечали? Посмотрите на свою кожу - что-нибудь изменилось в последнее время? Родимки стали крупнее или начали чесаться или кровоточить. Поверните голову из стороны в сторону - это растягивает кожу по мышцам, делая опухоли более заметными.

### 02 Шея

Проведите пальцами под челюстью и прочувствуйте большую мышцу по обе стороны шеи, используя кончики пальцев. Есть какие-нибудь отеки? Все ли кажется одинаковым с обеих сторон?



### 03 Губы

Используйте указательный палец, средний палец и большой палец, чтобы почувствовать внутреннюю полость рта. Потяните верхнюю губу вверх и нижнюю губу вниз. Загляните внутрь на наличие язв или изменения цвета.



### 04 Десны

Используйте большой и указательный палец. Проверьте свою десную чувствую вокруг неё на наличие чего-то необычного.

### 05 Щеки

Откройте рот и раздвиньте щеки пальцем, одной стороне за другой. Проверьте на наличие красных или белых пятен. Все ли чувствуется одинаково с обеих сторон? С помощью пальца проверьте, нет ли язв, шишек или нежности в щеке. Повторите с другой стороны. Язык может быть полезен для обнаружения болезненных участков, язв или неровностей.

### 06 Язык

Аккуратно вытяните язык и посмотрите сначала на одну сторону, а затем на другую. Ищите любые отеки, язвы или изменения цвета. Осмотрите нижнюю часть языка, подняв кончик языка на крышу рта.



### 07 Пол и крыша рта

Наклоните голову назад и широко откройте рот, чтобы осмотреть крышу рта. Посмотрите, есть ли изменения в цвете или язва. Проверьте пальцем, есть ли изменения в текстуре. Поднимите язык вверх и посмотрите на дно рта. Ищите необычные изменения цвета. Аккуратно прижимайте палец вдоль дна рта и под языком. Следите за любыми шишками, опуханиями и язвами.



## СИМПТОМЫ

- ✓ Язва или белое или красное пятно в любом месте рта, которое не заживает в течение 3-х недель.
- ✓ Опухоль в любом месте рта, челюсти или шеи, которая у вас находится там более 3-х недель.
- ✓ Трудность при глотании, жевании или движении челюсти или языка.
- ✓ Онемение языка или другой области рта.
- ✓ Чувство, что что-то застряло в горле.
- ✓ Хроническая боль в горле или хрипота в голосе, которая длится более 6-и недель.
- ✓ Необъяснимое расшатывание зубов.

## ФАКТОРЫ РИСКА

- ✓ Курение является основной причиной рака полости рта.
- ✓ Злоупотребление алкоголем может увеличить риск в четыре раза.
- ✓ Совместное употребление алкоголя и курение могут сделать человека в 30 раз более склонным к развитию рака полости рта.
- ✓ Плохое питание и социальные лишения связаны с третью часть всех случаев заболевания раком.
- ✓ Вирус папилломы человека (ВПЧ), передающийся через оральный секс, может обогнать табак и алкоголь в качестве основного фактора риска в течение следующего десятилетия.
- ✓ Воздействие солнца является причиной рака кожи, который может повлиять на губы и лицо

## Факты о Раке Рта

1 человек  
каждые 3 часа  
умирает  
от рака  
ротовой полости

Ежегодно в  
Великобритании  
появляется  
более 8300  
новых случаев  
заболевания

Ежегодно от  
рака полости  
рта умирает  
более 2700  
человек

Во всем мире  
рак полости  
рта поражает  
650 000  
человек в год

Мужчины  
болеют раком  
полости рта  
в два раза чаще

78% случаев  
возникают в  
возрастной  
группе старше  
55 лет

Чтобы сделать денежное пожертвование или получить бесплатную информацию, посетите сайт  
[www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

Консультационная линия: 01924 950 950 • Главный офис: +44 (0) 208 940 5680  
В качестве альтернативы вы можете отправить сообщение по электронной почте  
[info@mouthcancerfoundation.org](mailto:info@mouthcancerfoundation.org)

ПРОЙДИТЕ  
ПРИШКОМ РАДИ РАКА  
ПОЛОСТИ РТА



СКАНИРОВАЙТЕ,  
ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ  
НАШЕ ВИДЕО НА  
YOUTUBE