



# Samokontrola *jamy ustnej*

Podstawowy i ważny element przy *wykrywaniu zmian nowotworowych*

Samokontrolę jamy ustnej wykonujemy w dwóch etapach:

- > oglądaniem
- > dotykiem

Prawidłowa błona śluzowa jamy ustnej jest gładka, lśniąca, bladoróżowa i wilgotna.

Zbadaj swoją jamę ustną wg poniższego schematu:

- A** > sklepienie górne przedsionka jamy ustnej wargi górnej (wewnętrzna strona wargi górnej i górne dziąsła)
- B** > warga
- C** > błona śluzowa obu policzków (wewnętrzna strona obu policzków)
- D** > sklepienie dolne przedsionka jamy ustnej wargi dolnej (wewnętrzna strona wargi dolnej i dolne dziąsła)
- E** > podniebienie twarde
- F** > podniebienie miękkie i część gardłowa jamy ustnej (okolice migdałków i gardła)
- G** > dno jamy ustnej i powierzchnia brzuszna języka (część jamy ustnej pod językiem i spód języka)
- H** > obydwie brzozy języka i powierzchnia grzbietowa języka

Jeśli jesteś zaniepokojony lub wykryłeś niepokojącą zmianę lub zmianę, która jest opisana w pkt. "Objawy raka jamy ustnej" **NIE ZWLEKAJ!** Zgłoś się do lekarza stomatologa i poproś o profesjonalną ocenę jamy ustnej pod kątem onkologicznym, włącznie z badaniem regionalnych węzłów chłonnych w ramach badania przesiewowego (tzw. skryningowego).



# Samokontrola *jamy ustnej*

Podstawowy i ważny element przy **wykrywaniu zmian nowotworowych**

## Czy wiesz, że...?

- > Rak jamy ustnej zajmuje 5 miejsce wśród nowotworów przewodu pokarmowego.
- > Rak jamy ustnej zajmuje 8 miejsce spośród wszystkich nowotworów.
- > W 2012 roku w Polsce wykryto ponad 3500 przypadków raka jamy ustnej, wargi i gardła.
- > Połowa przypadków dotyczyła mężczyzn.
- > Rak jamy ustnej rozpoznany we wczesnym stadium daje szansę przeżycia wynoszącą 80-90%.
- > W 50% przypadków nowotworów jamy ustnej choroba wykrywana jest w późnych stadiach, a wskaźnik śmiertelności w ciągu 5 lat wynosi 40-50%.
- > W 2012 roku Polska znalazła się w gronie krajów o jednym z najwyższych wskaźników śmiertelności pacjentów cierpiących na raka jamy ustnej.
- > Rak jamy ustnej nie leczony jest bardzo dużym zagrożeniem dla życia pacjenta, zaś leczenie chirurgiczne (nadal uznawane za najbardziej skuteczne) jest bardzo okaleczające, zwłaszcza wraz z uzupełniającą radioterapią, czasem również chemioterapią: dyskomfort w połykaniu, mówieniu, żuciu i oddychaniu z powodu utraconych tkanek, ich reakcjom popromiennym, w tym suchością jamy ustnej.

## Czy wiesz jakie mogą być objawy raka jamy ustnej?

- > Biała, rzadziej czerwona plama lub każda nieustępująca zmiana zabarwienia błony śluzowej

- > Nadżerka lub owrzodzenie błony śluzowej, które jest zwykle niebolesne (ewentualnie wykazuje przewlekłe pieczenie), czasem krwawiące, nieulegające samoistnemu wygojeniu w ciągu 2 tygodni, zwłaszcza od eliminacji zdiagnozowanego czynnika sprawczego.
- > Wyczuwalne zgrubienie lub guzek na błonie śluzowej.
- > Deformacja szczęki lub żuchwy, utrzymująca się dłużej niż 3 tygodnie, asymetria twarzy, powiększone węzły chłonne ("migdałki") i niepasująca z tego powodu proteza zębowa.
- > Drętwienie lub utrata czucia.
- > Trudności z żuciem i połykaniem.
- > Pojedyncze rozchwianie zęba, samoistna utrata.
- > Niedopasowanie istniejącej protezy.
- > Pokrwanie z jamy ustnej, nosa (rdzawa wydzielina), zabarwiona krwisto płwocina, krwiste upławy, krew w stolcu.
- > Męźliwość, utrata masy ciała bez uchwytnej przyczyny.
- > Nieprzyjemny zapach z ust.
- > Zaburzenia węchu, czucia w obrębie twarzy (drętwienie, mrowienie, ból), ruchomości mięśni mimicznych.
- > Nagle pojawiające się seplenienie lub przeszkoda podczas mówienia.

## Oceń swoje czynniki predysponujące do zachorowania na raka jamy ustnej

- > Wiek > 40.
- > Palenie papierosów i wyrobów tytoniowych teraz lub w przeszłości
- > Regularne spożywanie alkoholu.

- > Tytoń + alkohol (zwiększają zachorowalność 15 razy).
- > Zakażenie wirusem HPV 16/18 (6 i więcej partnerach seksualnych, seks oralny z kilkoma partnerami).
- > Narażenie na promieniowanie UV (rolnicy, żeglarze, narciarze) i jonizujące, przewlekłe urazy mechaniczne warg oraz w jamie ustnej (np. nagryzanie, ucisk protezą, kaleczenie brzegami uzupełnień zębów, ostrymi brzegami korzeni).
- > Przewlekłe obniżenie odporności z powodu przyjmowanych leków oraz chorób ogólnoustrojowych.
- > Zła higiena i stan jamy ustnej, nieprawidłowa dieta.
- > Indywidualna podatność zachorowania na chorobę nowotworową (dodatni wywiad rodzinny).

## Określ swoje ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej

- > Podwyższone ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej dotyczy osób w wieku 18-39 lat aktywnych seksualnie (ze względu na zakażenie wirusem HPV 16/18).
- > Wysokie ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej dotyczy osób w wieku 40 + oraz wszystkich konsumentów nikotyny, tytoniu i betelu.
- > Najwyższe ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej dotyczy osób powyżej 40 roku życia, palących tytoń i nadużywających alkoholu oraz osób z chorobą nowotworową w wywiadzie.