



## Προληπτικά μέτρα

Να επισκέπτεστε τακτικά τον Οδοντίατρό σας, ακόμη κι αν φοράτε οδοντοστοιχίες, ιδίως αν καπνίζετε ή πίνετε αλκοολούχα ποτά (πάνω από 3 ποτήρια την ημέρα).

Όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας εξετάζετε το στόμα σας. Αν δείτε άσπρες ή κόκκινες πλάκες ή πληγές, ή κάποια αλλαγή στο στόμα σας που δεν περνούν τις επόμενες 2 εβδομάδες, ζητήστε την συμβουλή του Οδοντιάτρου σας.

Να φτιάχνετε τα χαλασμένα δόντια και να αλλάζετε κακές προσθετικές εργασίες.

Όταν εκτίθεστε συχνά και πολύ στον ήλιο να φοράτε καπέλο και να βάζετε ειδική αντηλιακή κρέμα στα χείλη σας.

Η διατροφή σας θα πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, C και Ε που θωρακίζουν τον οργανισμό από τον καρκίνο του στόματος.

**Σταματήστε το κάπνισμα και ελαττώστε την κατανάλωση αλκοόλ.**

## Θεραπεύεται ο καρκίνος του στόματος;

Αν ο καρκίνος του στόματος διαγνωσθεί γρήγορα και η βλάβη είναι μικρή, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να θεραπευτεί.

Η θεραπεία της νόσου είναι κυρίως χειρουργική και πολλές φορές χρειάζεται συμπληρωματική θεραπεία με ακτινοβολία, χημειοθεραπεία ή συνδυασμό των δύο.

Απαραίτητη είναι η παρακολούθηση του ασθενή μετά την θεραπεία από Στοματολόγο ή Γναθοπροσωπικό Χειρουργό ώστε να προληφθεί ενδεχόμενη υποτροπή της νόσου.

[www.oralcancer.gr](http://www.oralcancer.gr)

f [facebook.com/oralcancer.gr](https://www.facebook.com/oralcancer.gr)

t [twitter.com/oralcancergr](https://twitter.com/oralcancergr)



**Βγάλε γλώσσα  
στον καρκίνο του στόματος**

Πανελλήνια Εκστρατεία Ενημέρωσης



## Καρκίνος του Στόματος

### Μην αμελήσεις Είναι στο χέρι σου

Είναι μια σοβαρή αρρώστια που όμως μπορεί να θεραπευτεί.

Η πρώιμη διάγνωση αποτελεί θεμέλιο για επιτυχή θεραπεία και επιβίωση

Ο καρκίνος του στόματος είναι μια από τις 10 πιο συχνές μορφές καρκίνου παγκοσμίως. Με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο καρκίνος του στόματος σκοτώνει 1 άνθρωπο κάθε ώρα κάθε μέρα. Δυστυχώς αυτό συμβαίνει διότι η διάγνωση γίνεται αργά, κυρίως λόγω έλλειψης ενημέρωσης. Στην Ελλάδα έχουμε 600-700 νέες περιπτώσεις ετησίως και πεθαίνουν περίπου 200 ασθενείς. Σε ηλικίες άνω των 40 ετών, κύρια αιτία είναι το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, τόσο για τους άνδρες, όσο και για τις γυναίκες. Σε μικρότερες ηλικίες ενοχοποιητικός παράγοντας είναι ο ιός HPV που μεταδίδεται κυρίως με στοματογεννητική επαφή (oral sex). Ο χρόνιος τραυματισμός από παλιές προσθετικές εργασίες ή σπασμένα δόντια είναι επίσης προδιαθεσιακός παράγοντας της νόσου.



## Παράγοντες κινδύνου

### Καπνός

Είναι η κύρια αιτία του καρκίνου του στόματος. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μισοί από τους καπνιστές θα πεθάνουν από μια ασθένεια που έχει σχέση με το κάπνισμα. Ο καπνός περιέχει περίπου 300 καρκινογόνες ουσίες. Αν θες μπορείς να σταματήσεις να καπνίζεις. Ζήτα βοήθεια.

### Αλκοόλ

Η ακεταλδεϋδη που περιέχεται στα οινοπνευματώδη ποτά, ενοχοποιείται για την εμφάνιση καρκίνου του στόματος στους πότες. Ένας στους 4 ενήλικες στην Ευρώπη θεωρούνται εξαρτημένοι από το αλκοόλ (άνω των 3 ποτηριών ημερησίως) και ευάλωτοι στον καρκίνο του στόματος, ιδίως αν καπνίζουν ο κίνδυνος αυξάνεται 30 φορές. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου μειώνεται σημαντικά όταν καπνιστές και πότες σταματούν αυτές τις επικίνδυνες για την υγεία συνήθειες.

### Δίαιτα

Μια υγιής και ισορροπημένη διαίτα προστατεύει τον οργανισμό απέναντι στον καρκίνο του στόματος. Τα λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι κ.α.) αλλά και όλα τα φρούτα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου του στόματος. Επίσης τα λιπαρά Ω3 που έχουν τα αυγά και τα ψάρια, καθώς και τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως ξηροί καρποί και δημητριακά θωρακίζουν τον οργανισμό από τη νόσο.

### HPV (Ιός θηλωμάτων του ανθρώπου).

Ο ιός HPV (τύπος 16, 18) που μεταδίδεται με το στοματικό σεξ, είναι σήμερα ένας από τους πιο μεγάλους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του στόματοφάρυγγα, κυρίως σε άτομα νεαρής ηλικίας που δεν είναι συνήθως καπνιστές. Πιστεύεται ότι την ερχόμενη δεκαετία θα είναι πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου από τον καπνό και το αλκοόλ.

## Προκαρκινικές βλάβες

Προκαρκινικές βλάβες στο στόμα μπορεί να είναι λευκές ή ερυθρές πλάκες, μικρές ή μεγαλύτερες που έχουν την δυνατότητα να εξελιχθούν σε καρκίνο εάν αγνοηθούν. Η εξέταση που θα βοηθήσει στην διάγνωση είναι η βιοψία (λήψη μικρού τεμαχίου της βλάβης) και η ιστολογική εξέταση (εκτίμηση της βλάβης στο μικροσκόπιο).

## Ύποπτα και ανησυχητικά σημάδια

- **Πληγές στο στόμα.** Αν έχεις μια πληγή στο στόμα που δεν περνά τις επόμενες 2 εβδομάδες **μην αμελήσεις.**
- Αν δεις **ογκίδιο ή διογκώσεις** στο στόμα ή τον λαιμό **μην αμελήσεις.**
- **Ερυθρές ή λευκές ή μελανές πλάκες** παντού στο στόμα. Αν δεις κάποια αλλαγή στο χρώμα ή στην υφή **μην αμελήσεις.**
- **Μούδιασμα ή απώλεια αίσθησης ή πόνος.** Αν αισθανθείς κάποιο από αυτά τα συμπτώματα στο στόμα **μην αμελήσεις.**
- **Αιμορραγία** ή ξαφνικό πρόβλημα στα ούλα με απότομη μετακίνηση δοντιών μπορεί να είναι νόσημα των ούλων, αλλά και πρώιμο σύμπτωμα καρκίνου του στόματος. **Μην αμελήσεις.**

## Πού εμφανίζεται ο καρκίνος του στόματος - Αυτοεξέταση

Ο καρκίνος στο στόμα μπορεί να εκδηλωθεί παντού. Στα ούλα, τα μάγουλα, τον ουρανίσκο. Πιο συχνά όμως εντοπίζεται στο πλάγιο ή κάτω μέρος της γλώσσας (30%), στα χείλη (17%) και στο έδαφος του στόματος (14%). Έλεγχε τακτικά το στόμα, το λαιμό και το πρόσωπο μπροστά στον καθρέφτη.