

ANTYRAKOWA SIÓDEMKA

Jak zapobiegać nowotworom rejonu głowy i szyi?

1. Rzuć palenie tytoniu.

Narażenie na dym tytoniowy to główny czynnik ryzyka sprzyjający zachorowaniu na raka głowy i szyi. U osób wypalających dużo papierosów prawdopodobieństwo wystąpienia złośliwego nowotworu tego rejonu jest od 5 do 25 razy większe w porównaniu z osobami niepalącymi. Dlatego zaprzestań palenia. Jeśli masz trudności w rozstaniu z nałogiem, możesz skorzystać z poradnictwa przeciwnikotynowego i metod farmakologicznych.

2. Ogranicz picie alkoholu.

Szacuje się, że spożycie alkoholu przez osoby niepalące stanowi przyczynę 4% światowych przypadków raka płaskonabłonkowego głowy i szyi. Specjaliści podkreślają, że jednocześnie intensywne picie alkoholu i palenie tytoniu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia choroby aż 40 razy! W celu zmniejszenia ryzyka, ogranicz spożycie alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego. W przypadku problemów, zgłoś się po profesjonalną pomoc.

3. Chroń się przed wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV).

Nosicielstwo niektórych typów wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) jest dodatkowym głównym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka gardła i krtani. Aby zapobiec zakażeniu HPV, unikaj ryzykownych zachowań seksualnych. Zalicza się do nich m.in. utrzymywanie kontaktów płciowych z dużą liczbą partnerów czy seks oralny z osobą zakażoną. Skuteczną metodą zapobiegania infekcjom wywołanym przez wirus brodawczaka ludzkiego jest też szczepienie ochronne.

4. Dbaj o prawidłową higienę jamy ustnej.

Zaniedbany stan higieny jamy ustnej to kolejny czynnik, który eksperci wiążą z występowaniem raka głowy i szyi. Do rozwoju nowotworów tego rejonu może się też przyczyniać drażnienie błony śluzowej jamy ustnej i gardła, np. przez ułamane korony zębów, źle dopasowane protezy czy przewlekłe stany zapalne w obrębie jamy ustnej. W celu obniżenia ryzyka zachorowania, zalecane jest wzmocnienie higieny jamy ustnej i używanie nici dentystycznej. Nie należy też zapominać o regularnych wizytach kontrolnych u lekarza stomatologa.

5. Odżywiaj się zdrowo.

Rolę w zapobieganiu rakowi głowy i szyi lub w zwiększaniu podatności na zachorowanie może odgrywać także sposób odżywiania. Naukowcy udowodnili działanie ochronne związane z większym spożyciem warzyw i owoców. Z drugiej strony badania wskazują, że częste jedzenie konserw mięsnych, które zawierają podwyższone poziomy dodatków azotynów, może zwiększać ryzyko wystąpienia raka nosogardła. Wśród czynników sprzyjających rozwojowi nowotworów gardła wymienia się również niedobór żelaza, witaminy C i witaminy B12.

6. Zgłoś się do lekarza, jeśli przez 2-3 tygodnie masz 1 z poniższych objawów.

Wczesne wykrycie raka głowy i szyi zwiększa szansę na wyleczenie. Dlatego nie lekceważ dolegliwości, które mogą być objawami choroby. Zalicza się do nich pieczenie języka, niegojące się owrzodzenie i/lub czerwone albo białe naloty w jamie ustnej, ból gardła, uporczywą chrypkę, ból i/lub problemy przy połykaniu, guz na szyi, jednostronną niedrożność nosa i/lub krwawy wyciek z nosa. Jeśli doświadczasz któregoś z tych objawów dłużej niż 2-3 tygodnie, skonsultuj się z lekarzem.

7. Wykonuj badania profilaktyczne.

Lekarze dysponują dziś nowoczesnymi metodami oceny wczesnych zmian nowotworowych górnych dróg oddechowych. Należy do nich badanie NBI (Narrow Band Imaging), zwane też endoskopią wąskopasmową, które umożliwia wykrycie zmian nowotworowych trudnych do wychwycenia przez tradycyjną aparaturę diagnostyczną. Coroczne poddawanie się temu badaniu jest proponowane zwłaszcza osobom z grup ryzyka zachorowania na raka rejonu głowy i szyi, czyli np. palącym tytoń, nadużywającym alkoholu czy narażonym na zakażenie wirusem HPV.

Źródła:

<https://makesensecampaign.eu/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-nowotworow-glowy-i-szyi>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10304137/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9652141/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6551449/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36538375/>

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Arażna

aleksandra.arazna@mml.com.pl

kom. +48 519 182 039