С 4 по 28 февраля 2019 года проводится областная кампания

«Профилактика онкологических заболеваний».

Цель данной кампании – привлечь внимание населения Вологодской области к актуальности проблемы раннего выявления онкологических заболеваний и повышение ответственности населения за сохранение и укрепление своего здоровья.

Рак полости рта может локализироваться в любой части ротовой полости, включая десны, язык, губы, щеки, нёбо и верхнюю часть горла. Впрочем его вполне реально выявить на ранних стадиях развития, когда лечение еще не требует таких усилий и жертв, а также более результативно и эффективно, чем на более поздних стадиях. Чтобы своевременно выявить рак полости рта, необходимо регулярно проводить самодиагностику и посещать стоматолога.

**Проверьте свое лицо, обращая внимание на все опухоли, болячки и язвочки, родинки и изменения пигментации.** Тщательно осмотрите свое лицо в зеркале при ярком свете, стараясь заметить любые изменения, которые могут быть симптомами рака полости рта. Особое внимание следует обращать на любые изменения цвета кожи, язвочки, родинки и родимые пятна, а также на любые опухоли на лице.

Также следует обратить внимание на то, нет ли у Вас с одной стороны лица опухолей, припухлостей и «шишек», отсутствующих на другой половине лица. Лицо в норме почти симметрично, серьезных различий между левой и правой половиной быть не должно.

 **Пальпируйте шею на предмет опухолей.** Кончиками пальцев медленно и аккуратно про пальпируйте шею. Ваша задача – найти все отёки, припухлости, опухоли и болезненные области, которые могут служить симптомами рака полости рта.

Пальпировать шею следует по бокам и спереди. Особое внимание обращайте на состояние лимфатических узлов – болезненные, отекшие лимфатические узлы являются более чем серьезным симптомом.

**Проверьте, не изменилась ли пигментация губ.** Злокачественныеновообразования, поражающие губы, зачастую дают о себе знать на первых этапах развития именно изменением пигментации.

Нижнюю губу оттяните вниз. Проверьте слизистую внутренней части губы на наличие красных, белых или черных участков или язвочек. Продолжая удерживать губу оттянутой большим и указательным пальцами про пальпируйте её. Обращайте внимание на всё необычное, а именно плотные области и отёки.

Теперь повторите процедуру с верхней губой.

**Проверьте слизистую щёк на предмет изменений пигментации.**

Откройте рот как можно шире и проверьте внутреннюю поверхность щёк на предмет первых признаков рака полости рта. Оттяните щеку пальцем, чтобы было лучше видно. Язвы и изменения пигментации это тревожный признак.

Теперь указательный палец просуньте в рот, коснитесь им щеки, снаружи приложите к этому месту большой палец. Аккуратно ведите по щеке пальцами (не разводите их друг от друга), проверяя её на опухоли, уплотнения, огрубевшие или болезненные области. Теперь повторите эту процедуру для другой щеки. Проверьте и область между щекой и зубами, десны рядом с нижними жевательными зубами. Все изменения цвета, опухоли и болезненные болячки являются тревожными симптомами.

**Проверьте нёбо.** Искать надо то же самое, что и до этого. Нёбо может быть поражено раком полости рта, поэтому подстраховаться просто необходимо. И возьмите фонарик, когда будете проверять нёбо. Аккуратно запрокиньте голову назад и откройте рот по шире, внимательно оглядывая слизистую полости рта. Если не запрокидывать голову и не пользоваться фонариком, то видно будет хуже. Теперь самыми кончиками пальцев про пальпируйте нёбо нет ли там опухолей и уплотнений.

|  |  |
| --- | --- |
| https://purepng.com/public/uploads/large/purepng.com-tonguetonguemouthswallowingtaste-budshuman-tongue-1421526977077czpoq.png | **Проверьте язык.** Откройте по шире рот, высуньте язык и внимательно его осмотрите.  |

Изменения пигментации или текстуры поверхности языка могут свидетельствовать о начале развития рака. Проверьте язык со всех сторон – и сверху, и снизу, и по бокам. Особое внимание следует уделить боковым сторонам языка в той его части, где он ближе к горлу – именно там чаще всего развивается рак языка. Поднимите язык к нёбу и проверьте область, в которой язык соединяется с нижней челюстью. Язвы, изменения пигментации и прочие аномальные изменения – вот что должно насторожить Ваше внимание.

**Проверьте дно полости рта.** Ваш «инструмент» - это снова пальпация. Злокачественное новообразование выдадут болезненные области и уплотнения. Также следует обращать внимание на опухоли, шишки, отёки, язвы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Обратитесь за профессиональной медицинской помощью, если Вы обнаружили у себя какой – то из тревожных симптомов.** | http://www.dishekimibursa.com/img/tedaviler/dis_dolgusu.jpg |

**Симптомы, которые должны насторожить:**

 - изменился цвет слизистой оболочки рта, он может стать красным или белым и сохраняться таким в течение полугода;

- воспалились дёсны. Чтобы убедиться в этом, возьмите яблоко и надкусите его: если на яблоке остались следы крови, воспалительные процессы десен налицо;

- образовались язвочки во рту, которые кровоточат при малейшем прикосновении и потом не заживают долгое время;

- появилась боль в ротовой полости, которая не проходит, а наоборот, только усиливается;

- припухли щёки;

- наблюдается изменение челюсти: начинают смещаться зубные ряды относительно друг друга и при пережевывании пищи возникают затруднения;

- появился налёт на языке, деснах;

- меняется тембр голоса; без видимых причин начинают выпадать зубы;

- появляется острый неприятный запах изо рта.

Не надо паниковать при обнаружении этих симптомов. Подтвердить или опровергнуть этот диагноз сможет только врач-онколог. Поэтому, прежде всего, следует обратиться к нему и сдать все необходимые анализы: 90% больных, которые начали лечить рак на ранней стадии, полностью излечились.

**Профилактика рака полости рта:** отказ от курения и жевания табака, ограничение пребывания на солнце, правильное питание, соблюдение гигиены полости рта, регулярное посещение стоматолога, своевременное лечение воспалительных процессов, протекающих в ротовой полости. Наблюдение за тем, чтобы зубы или зубные протезы не травмировали слизистую полости рта.

|  |  |
| --- | --- |
| http://top10a.ru/wp-content/uploads/2018/10/10-regulyarno-poseshhajte-stomatologa.jpg | В БУЗ ВО «Нюксенская ЦРБ» организован осмотр полости рта с целью выявления пред раковых и онкологических заболеваний в кабинетах врачей – стоматологов, врачей терапевтов участковых, фельдшера кабинета врача- отоларинголога. Также можно обратиться к фельдшерам ФАП и Городищенской амбулатории. |
|  |  |