

## Profilaktyka nowotworów głowy i szyi



Czy wiesz, że długotrwała chrypka i problemy z połykaniem mogą być objawem nowotworu? Nowotwory głowy i szyi znacząco wpływają na jakość życia. Często wykluczają z życia społecznego i zawodowego, bo wpływają na czynności takie jak mowa, połykanie czy oddychanie.

### Nowotwory głowy i szyi – charakterystyka

Nowotwory głowy i szyi rozwijają się skrycie.

Rozwijają się w:

- błonie śluzowej górnych dróg oddechowych i przetyku, w tym w jamie ustnej, gardle, krtani, jamie nosowej i zatokach
- śliniankach
- tarczycy i gruczołach przytarczycowych
- skórze i tkankach miękkich

## Objawy nowotworów głowy i szyi

Jeśli co najmniej jeden z poniższych objawów utrzymuje się u Ciebie **dłużej niż 3 tygodnie**, koniecznie zgłoś się do lekarza:

- ból gardła
- ból w trakcie przełykania
- niegojące się owrzodzenia w jamie ustnej
- czerwone lub białe naloty w jamie ustnej
- przewlekła chrypka, guz na szyi
- jednostronna niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa
- powiększone węzły chłonne na szyi.

## Czynniki ryzyka

Do najważniejszych czynników ryzyka rozwoju nowotworów regionu głowy i szyi należą:

- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- niedostateczna higiena jamy ustnej
- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (wirus HPV).



Szczególnie niebezpieczne jest jednoczesne palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Przez podrażnioną alkoholem błonę śluzową w jamie ustnej przenika więcej substancji chemicznych zawartych w dymie tytoniowym.

## Zadbaj o siebie

Po 3 tygodniach niepokojących objawów zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli będzie podejrzewać chorobę nowotworową, może skierować Cię do laryngologa na dalszą diagnostykę.

Podczas wizyty lekarz laryngolog przeprowadzi wywiad i badanie lekarskie. W razie potrzeby skieruje Cię na diagnostykę specjalistyczną do ośrodka onkologicznego.

Pamiętaj, że jeśli uda się wykryć nowotwór głowy i szyi we wczesnym etapie, masz większe szanse nawet na całkowite wyleczenie. Nie lekceważ objawów!

### Czy wiesz, że...

- Ryzyko wystąpienia nowotworu jest większe wśród mężczyzn powyżej 45 lat. Chorują aż 5 razy częściej niż kobiety.
- Stopniowo wzrasta zachorowalność i umieralność na te nowotwory.
- Każdego roku raka z tej grupy diagnozuje się u około 11 tysięcy osób. Diagnoza najczęściej jest stawiana w zaawansowanym stadium.
- W pierwszym stadium choroby szanse na wyleczenie wynoszą nawet 95%.



# Działaj profilaktycznie

Co możesz zrobić, by minimalizować ryzyko zachorowania?

- Nie pal papierosów. Podejmij walkę z nałogiem.
- Wyliminuj spożywanie alkoholu.
- Dbaj o higienę jamy ustnej i regularnie odwiedzaj stomatologa.
- Prowadź zdrowy tryb życia: regularnie ćwicz, dobrze się odżywiaj (ogranicz spożycie cukru), zapewnij sobie odpowiednio długi, nieprzerywany sen.
- Dbaj o higienę zdrowia psychicznego.

**W ten sposób budujesz odporność organizmu.**

Zapoznaj się także z informacjami o zakażeniu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). To jedna z przyczyn rozwoju nowotworów głowy i szyi.

Konsultacja merytoryczna: prof. zw. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)