

## **Καρκίνος του στόματος: Προστατευτείτε με τα**



0

καρκίνος του στόματος 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 ένα άνθρωπο κάθε ώρα κάθε μέρα.

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. 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. Για να προστατέψετε την υγεία σας, λάβετε τα κατάλληλα μέτρα.

- 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%). Ελέγχετε τακτικά το στόμα σας, το λαιμό σας μπροστά στον καθρέφτη.

- Σταματήστε το κάπνισμα και ελαττώστε την κατανάλωση αλκοόλ.

- Επισκεφτείτε τακτικά τον οδοντίατρό σας, ιδίως αν καπνίζετε ή πίνετε αλκοολούχα ποτά.

- Βουρτσίστε τα δόντια και εξετάστε 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.

- Μην αφήνετε χαλασμένα δόντια μέσα στο στόμα σας.

- 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.

**Πηγή:** [iPaideia.gr](http://iPaideia.gr)