

ALI STE VEDELI, DA ...

Rak ustne votline se lahko pojavi v različnih oblikah in lahko prizadene različne dele ustne votline.

Najpogosteje se pojavi na:
jeziku,
dnu in nebu ustne votline,
za zadnjimi spodnjimi kočniki,
na sluznici na zobnem grebenu,
in obrazni sluznici

Večkrat se pojavi pri moških, kot pri ženskah, in sicer po 40. letu starosti.

Pri osebah s HIV/AIDS boleznijo, je rak ustne votline pogostejši.

Vsako leto za ustnim rakom umre približno 50 pacientov.

Rak ustne votline je možno pravočasno odkriti z rednimi zobozdravstvenimi pregledi.

Za ustrezno ukrepanje je pomembno vedeti, na kaj moramo biti pozorni.



PRIPOROČILA

Skrbite za redno in pravilno ustno higieno.

Samopregledujte področje glave in vratu, vključno z ustno votlino.

Zaščitite ustnice ob izpostavljenosti soncu.

Uravnoteženo se prehranjujte.

Uživajte hrano bogato z vitamini A, C in E.

Prenehajte z uporabo tobačnih izdelkov in alkoholnih pijač.

Zgodnje odkrivanje ustnega raka je ključnega pomena, saj lahko reši življenje! Če opazite kakršnekoli spremembe v predelu glave in vratu, se nemudoma oglasite pri svojem zobozdravniku ali zdravniku.

SAMOPREGLEDOVANJE USTNO-OBRAZNEGA PODROČJA

USTNA VOTLINA

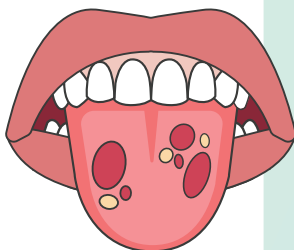
S prstom potipate nebo in podustne votline, da preverite, če so prisotne kakršnekoli bule.

Posebno pozornost namenite: razjedam, ki se ne zacelijo v 3 tednih, spremembam rdeče in bele barve, bulam in oteklinam.

JEZIK

Poiščite spremembe v barvi ali teksturi površine jezika.

Bodite pozorni na oteklino, razjede ali barvne spremembe na bočnih straneh jezika. Preglejte tudi spodnjo stran jezika.



USTNICE

Spodnjo ustnico povlecite navzdol in poiščite spremembe, ki se kažejo s spremenjeno barvo ali v obliki ranic.

S palcem in kazalcem potipajte ustnice, da poiščete morebitne bule ali spremembe v sestavi ustnic.



LICE

Bodite pozorni na rdeče, bele ali temne lise.

Kazalec potisnite znotraj lica, medtem ko pustite palec na zunanji strani lica. Pritisnite lice, da ugotovite ali so prisotne bule, razjede ali občutljivost.

GLAVA IN VRAT

Z rokami potipajte in pritisnite vzdolž sprednje in bočne strani vratu. Ali ste otipali bule?

Ali sta obe strani videti enako? Poiščite kakršnekoli spremembe v obliku bul ali oteklin, ki se nahajajo samo na eni strani obraza.

Integracija
geriatrice
oskrbe starejših



ZNAKI USTNEGA RAKA

Dr. Stella Sekulić, dr. stom., spec.,
Nacionalni inštitut za javno zdravje