Nowotwory głowy i szyi

Data aktualizacji
2024-05-27

Nowotwory głowy i szyi rozwijają się powoli, skrycie, a ich objawy podobne są do infekcji górnych dróg oddechowych. U około 11 tysięcy osób rocznie diagnozuje się raka z tej grupy.

Najczęściej umiejscowione są w błonie śluzowej:

- jamy ustnej
- gardła
- krtani
- przełyku
- jamy nosowej
- zatok obocznych nosa
- ucha
- gruczołów ślinowych.

Mogą rozwijać się również w tarczycy i gruczołach przytarczycowych, tkance miękkiej, kościach i skórze.

> **Nowotwory głowy i szyi występują najczęściej u osób po 45 roku życia. Mężczyźni chorują aż 5 razy częściej niż kobiety.**

Główne przyczyny zachorowania

Do zachorowania na nowotwory głowy i szyi najczęściej przyczyniają się:

- palenie tytoniu
- picie alkoholu
- infekcja wirusem HPV
- niewłaściwa higiena jamy ustnej
- zła higiena górnych dróg oddechowych
- mechaniczne drażnienie śluzówek (źle dopasowana proteza zębowa)
- nieprawidłowe wypełnienia zębów
- zgorzelinowe, połamane zęby.

Szczególnie niebezpieczne jest, gdy jednocześnie palisz papierosy i spożywasz alkohol. Przez podrażnioną alkoholem błonę śluzową w jamie ustnej przenika więcej substancji chemicznych zawartych w dymie tytoniowym.

> **Alkohol i papierosy przyczyniają się do rozwoju 75% złośliwych nowotworów głowy i szyi.**

Co powinno Cię zaniepokoić

Do objawów nowotworów głowy i szyi należą:

- pieczenie języka
- ból gardła
- ból w trakcie przełykania
- problemy z połykaniem
- 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.

> **Koniecznie zgłoś się do lekarza, jeśli zaobserwujesz u siebie co najmniej jeden z objawów i utrzymuje się on dłużej niż 3 tygodnie.**

Zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Może Cię skierować do laryngologa na dalszą diagnostykę.

Podczas wizyty lekarz laryngolog przeprowadza wywiad oraz badania. Sprawdza, czy w obszarze głowy i szyi nie pojawiły się widoczne zmiany nowotworowe. W takim przypadku skieruje Cię na badania do onkologa, który ustali ich charakter i stopień zaawansowania.

Profilaktyka

Buduj odporność organizmu. Przeciwdziałaj powstawaniu nowotworów głowy i szyi:

- nie pal papierosów, a jeśli jesteś nałogowym palaczem – podejmij walkę z nałogiem
- ogranicz, a najlepiej zrezygnuj z picia alkoholu
- dbaj o higienę jamy ustnej i regularnie odwiedzaj stomatologa
- prowadź zdrowy styl życia:
  - regularnie ćwicz
  - dobrze się odżywiaj – między innymi ogranicz spożycie cukru
  - zapewnij sobie odpowiednio długi, nieprzerywany sen
- dbaj o higienę zdrowia psychicznego.

> **Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), który jest jedną z przyczyn rozwoju nowotworów głowy i szyi. Dowiedz się o**
>
> **szczepieniach profilaktycznych na HPV.**

Poznaj opinie ekspertów

Obejrzyj film: **Nowotwory głowy i szyi**

Dowiesz się między innymi:

- czy zła higiena jamy ustnej może być przyczyną raka
- jak alkohol wysokoprocentowy może zwiększać ryzyko raka
- czy szczepienia przeciwko HPV zmniejszają ryzyko zachorowania na raka
- rak krtani – objawy na które warto zwrócić uwagę
- czym są nowotwory złośliwe głowy i szyi, jak je rozpoznawać, jakie są czynniki ryzyka.

> **Około 90 procent chorych na nowotwory głowy i szyi przyznaje w wywiadzie, że pali tytoń, fajki lub cygara. Ryzyko raka gardła środkowego i krtani wzrasta dziesięciokrotnie w przypadku osób palących.**

Przeczytaj ulotkę **profilaktyka nowotworów głowy i szyi**.

Przeczytaj także

Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat. Od 27 maja możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta

Decyzja: mniej alkoholu

Alkohol oddziałuje – i to niepozytywnie – na prawie każdy narząd w Twoim ciele. Niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet jeśli pijesz go w umiarkowanych ilościach

Jak chronić się przed nowotworami głowy i szyi

Znamy czynniki ryzyka większości, bo aż 90 proc., nowotworów głowy i szyi. To głównie papierosy i alkohol