

## **Профилактика рака полости рта**

### **Что такое рак полости рта?**

Рак полости рта - злокачественное новообразование, поражающее губы (обычно нижнюю губу), внутренние поверхности полости рта, а также заднюю стенку глотки, миндалины и слюнные железы. Оно чаще встречается у мужчин, чем у женщин, и обычно поражает людей старше 40 лет. Основным фактором риска является курение в сочетании со злоупотреблением спиртных напитков.

При несвоевременном обнаружении рака полости рта может потребоваться хирургическое вмешательство, а также прохождение курса лучевой и химиотерапии. Он также может привести к смерти, причем пятилетняя выживаемость при таком заболевании составляет менее 40%. Одна из причин невысокого уровня выживаемости - частое отсутствие ранней диагностики при появлении первых симптомов, поэтому ранняя диагностика рака полости рта - залог его успешного лечения.

### **Каковы симптомы рака полости рта?**

Самые ранние признаки заболевания раком полости рта невозможно определить в домашних условиях, поэтому регулярные осмотры у стоматолога и терапевта приобретают особую важность. Стоматолог способен выявить первые симптомы рака полости рта. Однако помимо регулярных профилактических осмотров следует немедленно обратиться к стоматологу при появлении следующих симптомов:

- Незаживающая кровотокающая язва на губе, десне или слизистой оболочке полости рта;
- Уплотнение или вздутие с внутренней стороны щеки, ощутимое языком;
- Потеря чувствительности или онемение в любой части полости рта;
- Белые или красные пятна на губах, языке или слизистой оболочке полости рта;
- Трудности при пережевывании или глотании пищи;
- Болевые ощущения или беспричинная боль в полости рта; чувство, что что-то застряло в горле без видимой причины;
- Отек челюсти со смещением протезов;
- Изменение голоса.

### **Предопухолевые заболевания**

К предраковым заболеваниям различных отделов слизистой полости рта относятся дискератозы (диффузные и очаговые), представляющие собой участки ороговения в виде лейкоплакических плёнок или бляшек белесоватого цвета, поверхностных эрозий (эритероплакия), а также папиллом в виде сосочковых разрастаний.

Рак слизистой полости рта чаще всего возникает в области уздечки языка, в углублении за последним нижним коренным зубом, а также в месте перехода слизистой на щечную поверхность и твердое небо.

Вначале раковая опухоль выглядит как папилломатозное или грибовидное образование на ножке или широком основании. С течением времени может изъязвляться, в основании её появится инфильтрация, при экзофитной форме в начале заболевания образуется небольшой инфильтрат, располагающийся под слизистой оболочкой.

Язвенная форма начинается и протекает в виде эрозии, трещины, появляющейся чаще всего на фоне предракового заболевания. Присоединение инфильтрации тканей говорит о смешанной форме рака, наиболее характерной для данной локализации.

Клинически опухоль органов полости рта в начальных стадиях проявляются неприятными ощущениями в зоне патологического очага. Боли отмечаются в это время лишь у незначительной части больных. По мере роста опухоли, боли усиливающиеся и в дальнейшем становятся мучительными, из-за них затрудняется приём пищи и нарушается артикуляция. Боли могут быть локализованными, но чаще, иррадиируют в соответствующее ухо или височную область.

Частыми симптомами в период наиболее выраженных симптомов болезни являются также саливация (слюнотечение) и неприятный ихорозный запах изо рта.

Отличительным свойством рака органов полости рта является ранее и исключительно лимфогенное метастазирование. Частота регионарных (шейные и надключичные лимфоузлы) метастазов составляет до 65% и они определяются довольно рано, через 2-4 месяца после начала заболевания.

Основой профилактики злокачественных опухолей полости рта является ранее выявление и лечение предопухолевых заболеваний.

### **Лечение рака полости рта**

После постановки диагноза разрабатывается индивидуальный план лечения для пациента. Обычно требуется хирургическое вмешательство с

последующим применением лучевой и химиотерапии. Важно проконсультироваться со стоматологом, знакомым с побочными эффектами этих методов лечения на полость рта. Лучевая терапия повышает риск развития кариеса, поэтому во время ее прохождения особо важно правильно заботиться о зубах, деснах, полости рта и гортани.

### **Профилактика рака полости рта**

Не курите и не употребляйте спиртные напитки. Ухаживайте за полостью рта. Употребление табака - основная причина развития рака полости рта в 80-90% случаев.

**Курение** — взаимосвязь курения, рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний хорошо изучена<sup>1</sup>. Курение оказывает влияние и на общее состояние здоровья, снижая сопротивляемость организма инфекциям и замедляя выздоровление при травмах и после хирургических операций. Если ребенок становится курильщиком в раннем возрасте, это может привести к задержкам развития и другим отклонениям при взрослении. Многие курильщики страдают потерей обоняния и вкусового ощущения и могут иметь неприятный запах изо рта и пожелтевшие зубы. При выкуривании более 1 пачки сигарет в день риск заболевания раком полости рта возрастал как у мужчин, так и у женщин в 9,17 раза.

Здоровье полости рта подвергается риску с каждой выкуренной сигаретой. Курение сигарет, трубки и сигар значительно повышает риск заболевания раком горла, полости рта и пищевода. Из-за того, что очень многие не знают или не замечают ранних признаков заболевания, рак часто поражает другие ткани организма еще до обнаружения. При курении более 10 лет риск возникновения рака полости рта по сравнению с некурящими у мужчин, курящих от 1 до 10 сигарет в день, возрастал в 5 раз, 11-20 сигарет - в 8 раз, 21-30 сигарет - в 13 раз, 31-40 сигарет - в 17 раз.

Лучший метод профилактики - избегать курения сигарет и трубок, жевания и нюхания табака. Люди, прекращающие использование табака даже после долгих лет курения, намного уменьшают риск заболевания раком полости рта.

Постоянное злоупотребление спиртными напитками также повышает риск заболевания раком полости рта, а злоупотребление спиртным в сочетании с курением представляет чрезвычайно высокий фактор риска. Раздражение слизистой алкоголем в конечном итоге приводит к возникновению хронических воспалительных процессов в ротовой полости и возникновению злокачественных опухолей. Так, даже и у потребляющих пиво опасность возникновения рака полости рта возрастает в 5 раз, при

употреблении виски в 12 раз. Имеет значение интенсивность употребления спиртных напитков и общая продолжительность их употребления.

На практике чаще всего наблюдается одновременное употребление алкоголя и курение. При этом наблюдается аддитивный эффект или синергизм их действия. Поэтому курение сигарет и употребление алкоголя в наибольшей степени способствуют возникновению рака языка и дна полости рта.

Роль гигиены полости рта в профилактике предопухолевых заболеваний общеизвестны. Их возникновению и переходу в злокачественные может способствовать постоянное травмирование слизистой оболочки полости рта, языка, дёсен острыми краями разрушающихся зубов. Каждый раз, потребляя пищу и напитки, богатые сахаром и крахмалом, бактерии зубного налета выделяют кислоты, отрицательно воздействующие на зубы в течение как минимум 20 минут. Чистите зубы мягкой зубной щеткой после приемов пищи и ежедневно используйте зубную нить. Избегайте потребления специй и твердой пищи, такой как сырые овощи, крекеры и орехи.

Определенное значение в развитии предопухолевых состояний и опухолей полости рта имеет характер питания. Недостаток в пище витамина А или снижение по усвояемости организмом приводит к нарушению процессов ороговения и восстановления слизистой оболочки полости рта.

Таким образом, несоблюдение правил гигиены полости рта, употребление различных раздражающих её веществ, приводит к развитию предопухолевых заболеваний, которые при прогрессировании переходят в рак. Поэтому раннее выявление предопухолевых заболеваний и их лечение являются основной профилактикой злокачественных опухолей.

**Важно!** чтобы лечение было своевременным и правильным. Все это возможно лишь при активном обращении населения к врачам специалистам.

**Помните!** что только совместные усилия, Ваши и врачей, могут предупредить одно из опаснейших заболеваний – злокачественную опухоль слизистой оболочки полости рта.