

口腔癌：降低自身風險

口腔癌是什麼？

口腔癌是指發生在口腔部位的癌症，可以影響到嘴唇、舌頭、上下顎或臉頰。

紐約市每年約有 930 位居民確診患上口腔癌，約 200 人不幸因該病去世。口腔癌若能在早期階段確診，則可提高存活率。

任何人均有可能罹患口腔癌，但某些因素會增加口腔癌風險。



口腔癌的風險因素有哪些？

抽煙與喝酒

- 多種口腔癌都是由吸煙引起。有吸食香煙、雪茄或煙斗或是使用無煙煙草（例如口嚼煙草）歷史的人員，都是罹患口腔癌的高風險人群。
- 飲酒越多、越頻繁，口腔癌的風險就越高。所有酒精飲料都會增加口腔癌風險。如果一個人既酗酒又抽煙，則風險尤其高。

人類乳突病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 感染

- HPV 是一種很常見的病毒。十個人中有八人會在一生中的某個階段感染 HPV。
- 美國 70% 的口腔癌和咽喉癌都是由 HPV 引起。

陽光

- 長期過度曝露在陽光下，可以導致唇癌。

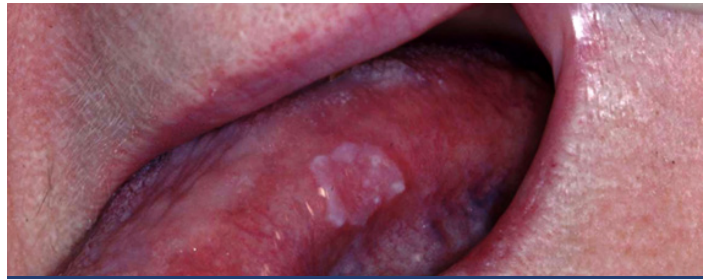
年齡與性別

- 罹患口腔癌的風險隨著年齡增長而提高。
- 男性罹患口腔癌的幾率是女性的二倍。

口腔癌有什麼徵兆？

口腔癌的表現可能因人而異，還可能因癌細胞在口腔內出現的位置而有所不同。雖然口腔內或嘴唇上的大部分變化並不是癌症造成的，但如果您發現下列變化，請找牙醫進行口腔癌篩檢：

- 面巾無法去除的白色斑點
- 超過兩個星期無法癒合的鮮紅色斑塊
- 超過兩個星期無法癒合的口瘡
- 吞嚥困難或疼痛
- 戴假牙有困難



口腔裡的白斑可能是口腔癌的徵兆。

- 脖子上出現腫塊
- 耳部持續疼痛
- 下唇與下巴麻木
- 持續咳嗽或聲音沙啞

降低自身風險

1. 尋求治療，並努力戒煙。

降低口腔癌風險的最佳方法是戒煙或戒掉電子煙，並停止使用無煙煙草產品。治療方式有多種，其中包括能讓您逐步戒煙的多種選擇。請向您的牙醫或健康照護提供者（如醫生）諮詢藥物治療及輔導方面的選項。請造訪網址為 asiansmokersquitline.org 的華語戒煙專線，或致電 800-838-8917，與戒煙教練交談，並申請包含尼古丁貼片和含片的免費戒煙入門套件。

2. 請向醫療照護提供者諮詢接種 HPV 疫苗事宜。

HPV 疫苗對可致癌（包括口腔癌）的主要 HPV 病毒種類均有預防作用。

- 建議所有青少年和年輕人從 11 歲或 12 歲起（最早可從 9 歲開始），常規接種 HPV 疫苗，直到 26 歲。

- HPV 疫苗也獲准向部分 27 歲至 45 歲的成年人提供接種。

3. 使用防曬產品。

使用防曬霜或防曬唇膏可以降低罹患唇癌的機會。佩戴有帽沿的帽子也有助於阻隔陽光對嘴唇的照射。

4. 定期看牙醫。

即使已經沒有自然牙，還是要定期看牙醫（至少一年一次）。在看診時，牙醫會檢查您的口腔中是否有癌變徵兆。如果您在兩次就診之間注意到嘴唇、口腔或臉頰出現異常變化，請儘速看牙醫或向健康照護提供者求診。

如果感覺疼痛或需要照護，請儘速聯絡牙醫或健康照護提供者。如需協助尋找健康照護提供者，請撥打 **311** 或紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 電話 844-692-4692。如需瞭解有關 Medicaid、Child Health Plus、Essential Plan 或 Qualified Health Plans 的更多資訊或尋求協助，請致電 347-665-0214 或造訪 nyc.gov/health/healthcoverage。

若要瞭解有關口腔癌和口腔健康的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/teeth。