

口腔癌：降低自身风险

口腔癌是什么？

口腔癌是指发生在口腔部位的癌症，可以影响到嘴唇、舌头、上下颌或脸颊。

纽约市每年约有 930 位居民确诊患上口腔癌，约 200 人不幸因该病去世。口腔癌如能在早期阶段确诊，则可提高存活率。

任何人均有可能罹患口腔癌，但某些因素会增加口腔癌风险。



口腔癌的风险因素有哪些？

抽烟与喝酒

- 多种口腔癌都是由吸烟引起。有吸食香烟、雪茄或烟斗或是使用无烟烟草（例如口嚼烟草）历史的人员，都是罹患口腔癌的高风险人群。
- 饮酒越多、越频繁，口腔癌的风险就越高。所有酒精饮料都会增加口腔癌风险。如果一个人既酗酒又抽烟，则风险尤其高。

人类乳突病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 感染

- HPV 是一种很常见的病毒。十个人中有八人会在一生中的某个阶段感染 HPV。
- 美国 70% 的口腔癌和咽喉癌都是由 HPV 引起。

阳光

- 长期过度暴露在阳光下，可以导致唇癌。

年龄与性别

- 罹患口腔癌的风险随着年龄增长而提高。
- 男性罹患口腔癌的几率是女性的二倍。

口腔癌有什么征兆？

口腔癌的表现可能因人而异，还可能因癌细胞在口腔内出现的位置而有所不同。虽然口腔或嘴唇上的大部分变化并不是癌症造成的，但如果您发现下列变化，请找牙医进行口腔癌筛检：

- 面巾无法去除的白色斑块
- 超过两个星期无法愈合的鲜红色斑块
- 超过两个星期无法愈合的口疮
- 吞咽困难或疼痛
- 戴假牙有困难



口腔里的白斑可能是口腔癌的征兆。

- 脖子上出现肿块
- 耳部持续疼痛
- 下唇与下巴麻木
- 持续咳嗽或声音沙哑

降低自身风险

1. 寻求治疗，并努力戒烟。

降低口腔癌风险的最佳方法是戒烟或戒掉电子烟，并停止使用无烟烟草产品。治疗方式有多种，其中包括能让您逐步戒烟的多种选择。请向您的牙医或医疗保健提供者（如医生）咨询药物治疗及辅导方面的选项。请访问网址为 asiansmokersquitline.org 的华语戒烟专线，或致电 800-838-8917，与戒烟教练交谈，并申请包含尼古丁贴片和含片的免费戒烟入门套件。

2. 请向医疗保健提供者咨询接种 HPV 疫苗事宜。

HPV 疫苗对可致癌（包括口腔癌）的主要 HPV 病毒种类均有预防作用。

- 建议所有青少年和年轻人从 11 岁或 12 岁起（最早可从 9 岁开始），常规接种 HPV 疫苗，直到 26 岁。

- HPV 疫苗也获准向部分 27 岁至 45 岁的成年人提供接种。

3. 使用防晒产品。

使用防晒霜或防晒唇膏可以降低罹患唇癌的机会。佩戴有帽沿的帽子也有助于阻隔阳光对嘴唇的照射。

4. 定期看牙医。

即使已经没有自然牙，还是要定期看牙医（至少一年一次）。在看诊时，牙医会检查您的口腔中是否有癌变征兆。如果您在两次就诊之间注意到嘴唇、口腔或脸颊出现异常变化，请尽速看牙医或向医疗保健提供者求诊。

如果感觉疼痛或需要照护，请尽速联络牙科医师或医疗服务提供者。如需协助寻找医疗服务提供者，请拨打 **311** 或纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 电话 844-692-4692。如需了解有关 Medicaid、Child Health Plus、Essential Plan 或 Qualified Health Plans 的更多信息或寻求协助，请拨打 347-665-0214 或访问 nyc.gov/health/healthcoverage。

如要了解有关口腔癌和口腔健康的更多信息，请访问 nyc.gov/health/teeth。