

# سرطان دهان

## آنچه شما نیاز دارید بدانید

با اینکه تقریباً هر روزه مطلبی در مورد سرطان می‌شنویم، وقتی خود شما به این بیماری مبتلا می‌شوید ممکن است احساس تنهایی و ترس بر شما غلبه کند. همچنین ممکن است احساس کنید که از انواع اطلاعات اشباع شده و یا زیر فشار انواع تصمیم‌گیریها قرار دارید.

چنانچه به تازگی از ابتلا خود به سرطان دهان (Oral cancer) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیارتان می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند که احساس کنید شرایط را تحت کنترل خود دارید و بتوانید با تیم بهداشتی‌تان به نحوی همکاری کنید که بهترین راه درمان برای شما انتخاب شود.

## سرطان چیست؟

سرطان بیماری‌ای است که از سلولهای بدن شروع می‌شود. بدن ما ساخته شده از میلیونها سلولی است که با همدیگر گروه‌بندی شده تا بافتها و اندامهایی مثل عضلات و استخوانها، ریه‌ها، یا کبد را بسازند. ژنهای داخل هر سلول به آن دستورهای لازم جهت رشد، کار، تولید مثل و انهدام را صادر می‌کنند. در حالت طبیعی، سلولهای ما این دستورها را اطاعت می‌کنند و ما سالم می‌مانیم. در برخی موارد دستورالعملهای صادره در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیرطبیعی دارد. پس از مدتی، گروهی از سلولهای غیرطبیعی می‌توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده، یا تبدیل به توده یا تومور شوند.

تومورها یا خوش خیم (غیرسرطانی - Benign) هستند یا بدخیم (سرطانی - Malignant). سلولهای تومور خوش خیم در یک نقطه از بدن باقی می‌مانند و معمولاً تهدیدی برای سلامتی و حیات محسوب نمی‌شوند.

سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم است که تومورهای بدخیم را هر چه زودتر پیدا و درمان کنیم.

سرطانهای مختلف بر اساس نام اندامی که سرطان از آنجا شروع شده نامگذاری می‌شوند. به عنوان مثال سرطانی که از روده بزرگ شروع شده و به کبد سرایت کرده، سرطان روده بزرگ با متاستاز کبد نامیده می‌شود.

## سرطان دهان چیست؟

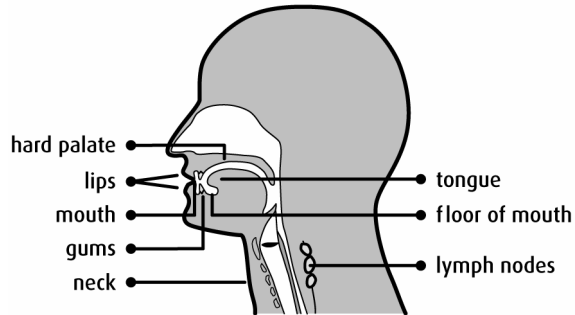
سرطان دهان در سلولهای دهان (حفره دهانی - Oral cavity) شروع می‌شود. دهان محلی است که ما غذا را می‌چشیم،

---

۱- رفتار سرطان غدد بزاقی با سایر سرطانهای دهان متفاوت است. جهت کسب اطلاعات در مورد سرطان غدد بزاقی، لطفاً با خدمات اطلاع‌رسانی سرطان با شماره تلفن رایگان ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ تماس بگیرید.

می جویم و می بلعیم. ضمناً برای تنفس و صحبت کردن هم از آن استفاده می کنیم.

تقریباً تمام موارد سرطان دهان در سلولها مسطح سنگفرشی که سطح دهان را می پوشانند، شروع می گردد. کارسینومای سلولهای سنگفرشی می تواند در قسمتهای زیر پدید آید:



- روی لبها
- مخاط دهان (Buccal mucosa)
- لثه ها (Gingiva)
- ۲/۳ جلویی زبان
- بافت زیر زبان (کف دهان)
- بافت پشت دندان عقل
- کام سخت (سق - Hard plate)

## علت بروز سرطان دهان چیست؟

عامل منحصر به فردی که سرطان دهان را به وجود بیاورد وجود ندارد، اما به نظر می رسد بعضی عوامل احتمال بروز آن را افزایش می دهند، که عبارتند از:

- سن - بویژه پس از ۵۰ سالگی
- جنسیت - مردان بیشتر از زنان به این سرطان مبتلا می شوند
- سیگار کشیدن - بویژه اگر با نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی همراه باشد
- جویدن تنباکو یا استفاده از انقیه
- نوشیدن بیش از اندازه مشروبات الکلی - بویژه اگر با سیگار کشیدن همراه باشد
- تابش زیاده از حد نور خورشید به لبها
- برخی مشکلات پزشکی در بافتهای دهان
- جویدن مغز Betel

البته بعضی افراد بدون وجود هیچکدام از عوامل فوق به این بیماری مبتلا می شوند. خوردن ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز ممکن است به جلوگیری از سرطان دهان کمک کند.

## چگونه سرطان دهان تشخیص داده می شود؟

ممکن است پزشک یا دندانپزشکتان پس از صحبت با شما درباره سلامتتان و انجام یک معاینه کامل بدنی برای جستجوی نشانه های سرطان، به سرطان دهان مشکوک شود. اگر شما در مورد یک ناحیه دردناک، یک برآمدگی، نقاط سفید یا قرمز رنگ غیر معمول در دهانتان از پزشک یا دندانپزشک سؤال کرده اید، او ممکن است از وسیله خاصی برای مشاهده دقیقتر داخل دهانتان استفاده کند. معمولاً تعدادی آزمایش ویژه برای تأیید تشخیص سرطان دهان لازم هستند که عبارتند از:

**تصویربرداری:** شامل عکس برداری با اشعه ایکس، سونوگرافی، سی.تی.اسکن (توموگرافی محوری کامپیوتری)، ام.آر.آی (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی)، و اسکن استخوان است که بافتها، اندامها و استخوانها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کند. ممکن است این اقدامات برای بیمار خوشایند نباشند، اما معمولاً بدون درد هستند. برای تأیید تشخیص سرطان دهان از سینه‌ها، جمجمه و قفسه سینه عکس اشعه ایکس گرفته شده و از سر و گردن سی.تی.اسکن و ام.آر.آی به عمل می‌آید.

**نمونه برداری:** معمولاً برای تشخیص قطعی سرطان ضروری است. در نمونه برداری یا بیوپسی، سلولها یا بافتهای بدن برداشته شده و زیر میکروسکوپ بررسی می‌گردند. اگر سلولها سرطانی باشند، مطالعات بیشتر برای تعیین سرعت رشد آنها انجام می‌شود. برای تشخیص سرطان دهان، پزشک شما در ابتدا دهان و گلوی شما را از نظر وجود ضایعات قرمز یا سفید، توده، تورم و یا سایر مشکلات بررسی می‌کند و اگر با مورد غیر عادی‌ای برخورد کرد، اقدام به انجام نمونه برداری خواهد نمود. معمولاً برای نمونه برداری از دهان از بی‌حسی موضعی استفاده می‌شود، ولی ممکن است این کار تحت بیهوشی عمومی نیز صورت گیرد. آزمایشها، درجه سلولهای سرطانی را نیز مشخص خواهند کرد. سلولهای با درجه پایین آهسته‌تر تقسیم می‌شوند و تومور حاصله عموماً تهاجم کمتری دارد. سلولهای با درجه بالا سریعتر تقسیم می‌شوند و تومور معمولاً بیشتر پخش می‌شود.

## مرحله بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان شما در چه مرحله‌ای است اهمیت دارد. این کمک می‌کند که بهترین نوع درمان برای شما تعیین شود. مرحله سرطان بستگی به اندازه تومور و میزان گسترش سرطان به قسمت‌های دیگر بدن دارد. تعیین مرحله دقیق سرطان گاهی فقط بعد از جراحی یا آزمایشهای اضافی امکان‌پذیر است و برداشتن بعضی از غدد لنفاوی نزدیک به محل سرطان ممکن است ضروری باشد.

گاهی اوقات مرحله سرطان به صورت شماره صفر، یک، دو، سه، و چهار، تعریف می‌شود و شماره‌های بزرگتر برای سرطان‌هایی که بیشتر پخش شده‌اند استفاده می‌گردند. گاهی مرحله سرطان با استفاده از سیستم TNM تعریف می‌شود که ترکیبی از حروف و شماره‌ها، و مشابه یک کد پستی است (مثلاً T2N1M0). T و N و M به ترتیب تومور، غده لنفاوی و متاستاز را نشان می‌دهند. شماره همراه T اندازه تومور و شماره‌های همراه N و M میزان گسترش به غدد لنفاوی یا سایر قسمت‌های درگیر شده بدن را مشخص می‌کند. گاهی اوقات از سیستم‌های مرحله بندی دیگری نیز استفاده می‌شود. از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله‌ای است و معنی شماره‌ها و حروف چیست.

## چه نوع درمانی خواهید داشت؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک، نوع و درجه سرطان‌تان، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد، و مسایل مربوط به سلامتی‌تان را در نظر می‌گیرد و شما را تشویق می‌کند که برای انتخاب درمان نهایی کمک کنید. درمان شما توسط یک تیم بهداشتی شامل پزشکان، پرستاران و سایر متخصصین انجام می‌شود. در صورت نیاز از هر یک از آنها برای راهنمایی کمک بخواهید.

بیماران سرطانی اغلب درمان‌های ترکیبی دارند و درمان شما ممکن است شامل یکی از روشهای زیر باشد:

**جراحی:** عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تومور یا همه آن و مقداری از بافت‌های اطراف تومور است. تصمیم انجام جراحی برای تومور دهان بستگی به محل تومور و اندازه آن دارد. چنانچه جراحی بر صحبت کردن، غذا خوردن یا ظاهر شما تأثیر بگذارد، ممکن است جراحی ترمیمی نیز توصیه شود.

**پرتودرمانی (Radiation therapy):** از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. عوارض جانبی آن ممکن است ناشی از آسیب به بافت‌های نزدیک تومور باشد، اما معمولاً می‌توان آنها را کنترل کرد. در پرتودرمانی خارجی، اشعه با دقت به تومور تابیده شده و از اصابت آن به بافت‌های سالم اطراف اجتناب می‌شود. در پرتودرمانی داخلی یا درمان با تشعشع از فاصله نزدیک (Brachytherapy) ماده رادیواکتیو مستقیماً درون تومور قرار داده می‌شود.

**شیمی‌درمانی (Chemotherapy):** استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلول‌های سرطانی اختلال ایجاد می‌کنند. اثربخشی شیمی‌درمانی بر درمان سرطان دهان در چند آزمون کلینیکی در حال بررسی است.

**مراقبت‌های حمایتی:** به همه بیماران سرطانی مراقبت‌های حمایتی پیشنهاد می‌شود که به آنها کمک می‌کند تا بر عوارض جانبی درمان و همچنین مسایل احساسی و عاطفی، روحی و مسایل عملی مثل نیاز به کمک در خانه و ایاب و ذهاب برای درمان فائق آیند. برای بیمارانی که سرطان‌شان قابل معالجه نیست، ممکن است برنامه‌های درمانی تسکینی (palliative) در دسترس باشد.

**درمان‌های تکمیلی،** مانند مراقبه (meditation) یا تماس‌درمانی (therapeutic touch) همراه با درمان‌های مرسوم به کار می‌روند. تحقیقات بیشتر برای درک چگونگی عملکرد و اثربخشی آنها مورد نیاز است، ولی بسیاری از مردم می‌گویند که این نوع درمان‌ها به آنها کمک کرده است.

**درمان‌های جایگزین،** مانند طب سنتی چینی یا رژیم‌های غذایی مخصوص، به جای درمان‌های متداول به کار می‌روند. چون تا به حال ایمنی یا اثربخشی آنها مورد ارزیابی قرار نگرفته، هنوز نمی‌دانیم که آیا آنها برای شما مضر خواهند بود یا در جهت درمان سرطان عمل خواهند کرد.

چنانچه در فکر استفاده از درمان‌های تکمیلی یا جایگزین هستید، بسیار مهم است که تا حد امکان در مورد آنها تحقیق و با تیم درمانی خود مشورت کنید، زیرا ممکن است بر آزمایش‌ها یا درمان‌ها تأثیر بگذارند.

## آزمون‌های کلینیکی چیست؟

آزمون‌های کلینیکی (clinical trials) مطالعات علمی‌ای هستند که روش‌های جدید پیشگیری، درمان، یا کنترل سرطان را آزمایش می‌کنند. آزمون‌های درمانی کلینیکی راه‌های جدید درمان سرطان مانند داروهای جدید یا ترکیبی از درمان‌های موجود را بررسی می‌نمایند. این مطالعات به دقت کنترل می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که برای افراد ایمن و مؤثر هستند. از پزشک خودتان بپرسید که آیا آزمون کلینیکی مناسبی برای شما به عنوان یک انتخاب درمانی وجود دارد. شما ممکن است از آن سود ببرید و در آینده سایر بیماران سرطانی نیز از آن بهره‌مند شوند.

## چه نکات دیگری لازم است که بدانید؟

ملاقات‌های پیگیرانه و منظم با پزشکتان برای نظارت بر روند بهبود شما حتی بعد از اتمام درمانتان مهم است. شما در ابتدا تقریباً هر ماه و سپس با فاصله‌های بیشتر ویزیت خواهید شد. ممکن است عکسبرداری معمولی قفسه سینه به طور مکرر لازم باشد. پزشک ویزیت‌های منظم را برای چک کردن سلامت عمومی شما پیشنهاد می‌کند ولی از شما می‌خواهد که در صورت نگرانی یا بروز مشکل غیرمعمول بلافاصله او را ببینید. چنانچه درمان سرطان بر ظاهر شما یا توانایی‌هایتان در حرف زدن و غذا خوردن تأثیر بگذارد، کارهای زیادی هست که می‌توان برای کمک به شما انجام داد. تیم معالجتان درباره جراحی‌هایی ترمیمی و برنامه‌های بازپروری با شما صحبت خواهند کرد.

## چگونه به خودتان کمک کنید؟

**مثبت بودن:** مثبت بودن یعنی یافتن بهترین راهی که شما می‌توانید با سرطان برخورد کنید، و البته هر کس روش خود را دارد. مثبت بودن به این معنا نیست که همیشه شاد و خوشحال به نظر بیایید یا از صحبت کردن و فکر کردن در مورد سرطان و سختی‌هایش پرهیز کنید. اما به این معنا است که با یافتن فعالیتهای آرام‌بخش و شادکننده که ذهن، روح و جسم شما را شاداب می‌سازند، از خود مراقبت کنید.

**قبول کمک:** احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستان می‌خواهند به شما کمک کنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. برخی از افراد درمی‌یابند که گفتگو کردن با یک داوطلب آموزش دیده که تجربه ابتلا به سرطان را دارا است، می‌تواند کمک مؤثری باشد. در مورد دسترسی به این گونه کمک‌ها در جامعه خود سؤال و تحقیق کنید.

**افزایش آگاهی:** با تیم بهداشتی خود راحت و روراست باشید. نگرانی‌ها و سؤالات خود را با آنها در میان بگذارید. آنها کمک خواهند کرد تا پشتیبانی و اطلاعاتی را که لازم دارید بدست آورید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویس‌های قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) دیدن کنید.

## کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاست‌گذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Oral Cancer: What you need to know.

311051

Canadian Cancer Society 2005

با تقدیر و تشویق "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان"، این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در

سپتامبر ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

**بیایید سرطان را ریشه کن کنیم**