

سرطان دهان

بیماری دردناک لب، زبان و کام

پرتودرمانی که استفاده از اشعه‌های با انرژی بالا برای از بین بردن سلول‌های سرطانی و متوقف کردن رشد آن‌هاست. همانند جراحی، رادیوتراپی نیز یک درمان موضعی است و تأثیر خود را تنها در محل درمان به جای می‌گذارد. پرتودرمانی گاهی به جای جراحی در مورد تومورهای کوچک دهان به کار می‌رود. بیماران دارای تومورهای بزرگ هم به جراحی و هم به پرتودرمانی نیاز دارند که می‌تواند قبل یا بعد از جراحی انجام شود. در صورتی که قبل از جراحی باشد باعث کوچک‌تر شدن تومور شده و خارج کردن آن را آسان‌تر می‌کند. در صورتی که بعد از جراحی باشد برای از بین بردن سلول‌های سرطانی که احتمالاً باقی‌مانده به کار می‌رود. بیمار در حین پرتودرمانی معمولاً برای پنج روز در هفته و به مدت پنج تا شش هفته پرتو دریافت می‌کند. این برنامه باعث می‌شود میزان اشعه به مقادیر کوچک تقسیم شود تا کمترین زبان را برای سلول‌های طبیعی بدن داشته باشد. درمان هایپرترمی روش درمانی جدیدی است که می‌توان آن را یکی از بهترین روش‌های مکمل برای درمان سرطان دهان، با استفاده از پرتودرمانی دانست. در روش هایپرترمی، با حرارت دادن سلول‌های سرطانی، مقاومت آن‌ها شکسته می‌شود و سپس با استفاده از پرتودرمانی از بین می‌روند.

در روش دیگر یعنی شیمی‌درمانی، از داروهای قوی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده خواهد شد. این داروها DNA سلول‌های سرطانی را تخریب و توانایی تکثیر آن‌ها را مختل می‌کنند. در مواقعی که سرطان پیشرفت کرده باشد یا خطر بازگشت آن وجود داشته باشد، از شیمی‌درمانی همراه با رادیوتراپی استفاده می‌کنند تا بتوانند این بیماری را درمان کنند.»

پیشگیری

او با بیان این مطلب که با تشخیص به‌موقع سرطان دهان می‌توانید خطر ابتلا را کاهش دهید توضیح می‌دهد: «بعضی از این روش‌ها شامل کاهش مصرف تنباکو، ترک سیگار، مراجعه دوره‌ای به دندان‌پزشک و استفاده از کرم ضدآفتاب است. مصرف کرم مهم است؛ زیرا سرطان لب می‌تواند از تابش زیاد اشعه خورشید ناشی شود که با استفاده از کرم‌های مخصوص و کلاه‌های لبه‌دار میزان خطر آن کاهش پیدا می‌کند.»

راه‌های پیشگیری از سرطان دهان



بهبود نیافت، فوراً به پزشک مراجعه کنید. همان‌طور که ذکر کردیم، غر بالگری سرطان دهان باید هر شش ماه یک‌بار انجام شود.

- تقویت سیستم ایمنی بدن را جدی بگیرید. فردی که سیستم ایمنی سالم و کارآمدی دارد، به راحتی می‌تواند بیمار نشود.
- امروزه به دلیل مصرف تنباکوهای جویدنی (مانند ناس) به‌ویژه در میان جوانان، سن سرطان دهان در برخی مبتلایان پایین آمده است.
- بنابراین یکی از راه‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان دهان می‌تواند برگزیدن یک سبک زندگی سالم باشد.



راه‌های تشخیص

او با بیان این مطلب که معاینات منظم که شامل بررسی کامل دهان است می‌تواند شرایط پیش‌سرطانی یا مراحل اولیه سرطان را مشخص کند یادآور می‌شود: «اگر وضعیت غیرعادی در حفره دهان یافت شود تنها راه مطمئن شدن از اینکه سرطان است یا خیر، انجام بیوپسی و مطالعات بافت‌شناسی است. معمولاً بیمار به یک جراح دهان ارجاع داده می‌شود که تمام یا قسمتی از برجستگی یا ناحیه غیرعادی را خارج کند. آزمایش‌های مراحل بعدی شامل تصویربرداری، ام‌آر‌آی، آندوسکوپی جهت بررسی شیوع سرطان و عکس‌برداری از قفسه سینه و فک است که به پزشک کمک می‌کند متوجه شود سرطان منتشر شده یا نه و چه قسمت‌هایی را درگیر کرده است.»

درمان

دکتر خداپنده در مورد روش‌های درمان سرطان دهان می‌گوید: «در بیماران مبتلا به سرطان، روش مرسوم خارج کردن تومور جراحی است. اگر شواهدی دال بر پخش شدن تومور موجود نباشد جراح باید غدد لنفاوی را نیز خارج کند. اگر تومور عضلات و سایر بافت‌ها را درگیر کرده باشد، جراحی وسیع‌تری مورد نیاز است. مانند

یا سیستم لنفاوی در بدن پخش می‌شوند. سرطان دهان در صورت پخش شدن، معمولاً به غدد لنفاوی گردن هجوم می‌آورند. همچنین می‌تواند به سایر نقاط بدن منتشر شود. مهم‌ترین عوامل مؤثر در ابتلا به سرطان دهان شامل مصرف دخانیات (حتی سیگار کشیدن و به‌خصوص جویدن تنباکو به‌صورت ناس)، سابقه وراثتی سرطان در خانواده، قرار گرفتن بیش از حد زیر نور آفتاب بدون ماسک یا محافظ، ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) یا زگیل تناسلی، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و مصرف سایر مخدرهاست.»

علائم

این متخصص در مورد علائم این سرطان می‌افزاید: «سرطان دهان معمولاً در افراد بالای ۴۵ سال رخ می‌دهد ولی در هر سنی قابل مشاهده است. نشانه‌های این سرطان عبارت‌اند از زخم لب یا داخل لب که ترمیم نمی‌شود، برجستگی غیرعادی بر روی لب‌ها یا داخل دهان و حلق، خونریزی، درد و یا بی‌حسی غیرعادی در دهان، گلودردی که بهبود نمی‌یابد یا احساس اینکه چیزی داخل گلو گیر کرده باشد. احساس ناراحتی در حین جویدن یا بلع غذا، تورم در فک که باعث ناراحتی هنگام جویدن یا بلع غذا شود، تغییر صدا و یا درد گوش.»



- هر روز به آرامی نخ دندان بکشید. اگر لته‌هایتان خونریزی یا درد می‌کند، از آن نواحی دوری کنید اما دیگر دندان‌هایتان را نخ دندان بکشید. اگر تعداد پلاک شما کم است از پزشک خود در مورد استفاده از نخ دندان بپرسید.
- اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که به خوبی با دندان‌ها و لته شما متناسب است و آن را تمیز نگه دارید. همچنین مدت‌زمان استفاده از آن را، تا حد امکان محدود کنید.
- برای جلوگیری از تماس با زخم‌های دهان، نوشیدنی‌ها را از طریق نی بنوشید.
- در صورت نیاز، از پزشک خود در مورد تجویز یک دهان‌شویه حاوی داروی بی‌حس کننده مشورت بخواهید.
- جهت تسکین درد دهان می‌توانید تکه‌ای یخ یا بستنی بخورید.



گزارش

سرطان دهان توده یا زخمی است که در دهان ایجاد شده و از بین رفتنی نیست. به‌طور کلی این سرطان می‌تواند نواحی مختلف حفره دهان همچون گونه‌ها، کف دهان، سینوس‌ها، حلق و... را درگیر کند. بررسی‌های انجام شده حاکی از این است که بیش‌تر مبتلایان به سرطان بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سال هستند. متأسفانه در حال حاضر به دلیل افزایش روزافزون استفاده جوانان از مواد مخدر و جویدن تنباکو (ناس) و سیگار کشیدن، میزان شیوع سرطان دهان هم بیشتر شده است. مصرف دخانیات امکان ابتلا به این سرطان را به میزان شش برابر افزایش می‌دهد. این سرطان در صورت تشخیص به‌موقع و شروع درمان مؤثر قابل درمان است. لازم به ذکر است که فرآورده‌های حاوی تنباکو (چه دخانی، چه جویدنی) امکان ابتلا به سرطان‌های حفره دهان را پنجاه برابر بیشتر می‌کنند.

دکتر علی محمد خداپنده، متخصص انکولوژی در مورد سرطان دهان و علل ایجادکننده آن به «آتی‌ه نو» می‌گوید: «حفره دهان شامل قسمت‌های مختلفی از قبیل لب‌ها، مخاط دهان، دندان‌ها، کف دهان، زبان، کام سخت و لته‌هاست. حلق شامل یک سوم انتهایی زبان، کام نرم، انتهای گلو و لوزه‌هاست. غدد بزاقی نیز در سراسر دهان به تولید بزاق کمک می‌کنند. سرطان هنگامی رخ می‌دهد که سلول‌ها به‌صورت غیرعادی شروع به تقسیم شدن کنند. مانند تمام اعضای بدن، دهان و حلق از انواع مختلف سلول‌ها تشکیل شده‌اند. در شرایط طبیعی در صورتی که بدن نیاز داشته باشد، سلول‌ها به‌طور منظم تقسیم می‌شوند. این روند به سالم ماندن بدن انسان کمک می‌کند. در صورتی که سلول‌ها به هنگام عدم نیاز بدن شروع به تقسیم شدن کنند میزان زیادی بافت به‌وجود می‌آید. این توده بافت اضافی که به آن تومور گفته می‌شود می‌تواند خوش‌خیم یا بدخیم باشد. تومورهای خوش‌خیم سرطان نیستند؛ آن‌ها معمولاً قابل خارج کردن هستند، در اکثر مواقع مجدداً عود نمی‌کنند، به سایر بافت‌ها هجوم نمی‌برند و در سایر نقاط بدن پخش نمی‌شوند. تومورهای بدخیم به بافت‌های مجاور هجوم می‌برند و آن‌ها را تخریب می‌کنند و از طریق جریان خون

بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان نه تنها به از سرطان دهان به عنوان یکی از ۱۰ سرطان شایع در جهان کمک می‌کند، بلکه از طریق افزایش کیفیت زندگی با بهبود پارامترهای تغذیه، منجر به افزایش اثربخشی درمان‌های سرطان و بقای بیمار می‌شود. بعضی از راهکارهای پیشگیری از این بیماری مهک شامل موارد زیر است::

- حداقل دو هفته قبل از شروع شیمی‌درمانی به دندانپزشک مراجعه کنید. مهم است که دندان‌های شما تا حد امکان سالم باشد؛ به این معنی که قبل از شروع شیمی‌درمانی، تمام کارهای دندانپزشکی خود را انجام دهید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از پزشک خود بهترین زمان مراجعه به دندانپزشک را بپرسید.
- هر روز دهان و زبان خود را چک کنید. با بررسی دهان خود، می‌توانید مشکلات (مانند زخم‌های دهان، لکه‌های سفید یا عفونت) را به محض شروع، مشاهده یا احساس کنید. در صورت مشاهده هریک از این مشکلات فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.
- دهان، دندان‌ها، لته‌ها و زبان خود را تمیز کنید. بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب مسواک بزنید.
- اگر مسواک زدن برایتان دردناک است، سعی کنید دندان‌های خود را با سواپ‌های پنبه‌ای تمیز کنید.
- از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- یک دهان‌شویه ساده خانگی تهیه کنید تا به رطوبت، تمیزی و طعم بهتر دهان شما کمک کند. برای تهیه آن یک قاشق چای خوری جوش شیرین و یک قاشق چای خوری نمک را در چهار لیوان آب (یک لیتر) مخلوط کنید.

نکته

طب سنتی و سرطان دهان

سرطان دهان به نوعی از سرطان گفته می‌شود که قسمت‌های تشکیل دهنده حفره دهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بخش‌هایی مانند لب، لته، سقف دهان، گلو، زیر زبان و... هرکدام ممکن است در این سرطان درگیر شوند. طب سنتی برای سرطان دهان راهکارهایی دارد که خوب است آن‌ها را بشناسید:

- **لوف (فیلگوش)** فیلگوش، در بهبود سرطان بینی و دهان مؤثر بوده و در درمان جذام مفید است. این گیاه دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است.
- **گل آفتاب‌پرست** در کتاب قانون ابن سینا، به این مورد اشاره شده که مصرف گل آفتاب‌پرست در بهبود سرطان مؤثر است. گلیکوزیدهای استخراج شده از گیاه گل آفتاب‌پرست خاصیت ضدالتهابی و ضدسرطانی دارد.

- **بابونه** گیاه بابونه دارای اثر مهاری بر تشکیل کروماتیدهای خواهر بوده و به همین علت دارای خاصیت ضدسرطانی است.

- **سیر** سیر دارای ماده‌ای است که رشد سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند.
- **گشنیز** مطالعات بیانگر آن هستند که عصاره آبی و اتری گشنیز که شامل کاروتنوئیدها و فنولیک‌هاست، خاصیت آنتی‌اکسیدانی چشمگیری دارد.

- **زیتون** در کتاب قانون ابن سینا، خواص ویژه‌ای در توصیف زیتون ذکر شده است. عصاره بوتانولی زیتون دارای چهار ماده آنتی‌اکسیدانی اسید کوماریک، اسید فرولیک، اسید سینامیک و اولئوروپین است که عملکرد بی‌نظیری در بدن دارند.

- **ختمی** گیاه ختمی دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بوده و به‌نظر می‌رسد به تحلیل سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

- **زنجبیل** زنجبیل در جلوگیری از آرتروژنز (رگ‌زایی) سلول‌های سرطانی نقش دارد.

- **زعفران** در نسخه‌های درمانی سرطان در طب سنتی، زعفران توصیه می‌شود. زعفران به نابودی سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

- **سیب** سیب با خواص آنتی‌اکسیدانی خود، موجب حذف رادیکال‌های آزاد می‌شود.

- **اسفناج** نام این گیاه در کتاب اختیارات بدیعی و الحاوی ذکر شده است. برگ اسفناج دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهایی به نام Patuletin و Spinacetin است. برای بررسی اثربخشی اسفناج، تعدادی از موش‌ها در معرض پرتوتابی با اشعه گاما قرار گرفتند؛ نتایج این مطالعه بیانگر آن بود که مصرف عصاره اسفناج در این گروه سب کاهش پراکسیداسیون لیپیدی می‌شود. گلیکولیپیدهای اسفناج، سبب مهار رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شوند.

- **گیاه کبر** در یک مطالعه، عصاره گیاه کبر به گوشت قرمز اضافه شد و سپس گوشت به مدت ۱۸۰ دقیقه با شیره معده حرارت داده شد. در نهایت عصاره گیاه کبر از اکسیداسیون خودبه‌خودی لیپید در گوشت جلوگیری کرد. بنابراین به‌نظر می‌رسد گیاه کبر نقش مؤثری در جلوگیری از بروز سرطان ایفا می‌کند.

- **جو** جو دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بوده و با از بین بردن رادیکال‌های آزاد از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

- **کتان** عصاره کتان دارای فیتواستروژن‌هاست. فیتواستروژن‌ها گروه متنوعی از ترکیبات گیاهی غیراستروئیدی هستند که اثراتی مشابه استروژن درون‌زاد در انسان دارند و خاصیت ضدسرطانی نیز به آن‌ها نسبت داده شده است. عصاره قسمت‌های مختلف گیاه کتان (برگ، ساقه و ریشه) مانع از تکثیر سلول‌های سرطانی است.

- **چای** مطالعات انجام شده حاکی از آن است که ریسک ابتلا به سرطان پیشرفته در کسانی که چای مصرف می‌کنند، کمتر است.

- **عسل** عسل به‌عنوان یک ماده غذایی قابل نگهداری طبیعی شناخته می‌شود و شامل ویتامین‌ها، شکر، مواد معدنی است و فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد.