



توده زبان

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-10

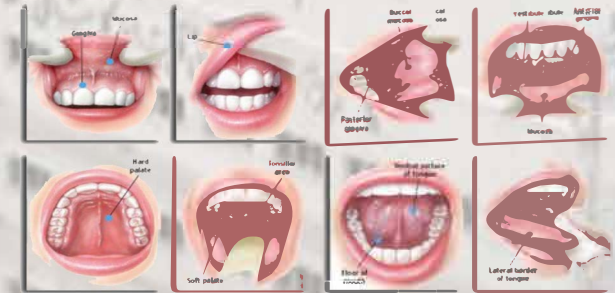
بازنگری 1404

- ۳) هرگونه تورم یا تغییر رنگ را به پزشک اطلاع دهید.
- ۴) سطح زیرین زبان را با قرار دادن نوک آن در سقف دهان معاینه کنید.
- ۵) به کف دهان و سطح زیر زبان نگاه کنید و به دنبال تغییر رنگی باشید که با حالت نرمال خیلی متفاوت است.
- ۶) به آرامی انگشت خود را در سراسر سطح زیرین زبان حرکت دهید تا در صورت وجود هرگونه برآمدگی یا تورمی، بتوانید آن را لمس کنید.
- ۷) در صورتی که هر چیزی خارج از روال متداول یافتید، به ویژه اگر آن نشانه‌ی غیرطبیعی طی دو هفته بهبود نیافت یا بدتر شد، به پزشک مراجعه فرمایید.

(۸)

سایر راههای پیشگیری عبارتند از:

- استفاده منظم از سبزیجات و میوه جات تازه خطر ابتلا به این نوع از توده را کاهش می‌دهد.
- بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- وجود هرگونه زخم در داخل دهان و یا بر روی زبان را جدی بگیرید و برای درمان سریع آن اقدام کنید.
- اخیرا ابتلا به این نوع توده در جوانان به علت استفاده از مشتقات متوع تنباکو مانند قلیان، ناس و ... افزایش یافته است.
- خودآزمایی زبان:



برای پیشگیری و تشخیص زودرس توده‌های زبان می‌توانید به صورت نگاه کردن و لمس کردن به روش زیر عمل کنید:

- ۱) زبان خود را بیرون آورید و به رنگ و قوام سطح فوقانی آن توجه کنید.
- ۲) به آرامی زبان خود را به جلو کشیده و ابتدا به یک طرف و سپس به سمت دیگر نگاه کنید.

تشخیص توده زبان

تشخیص این نوع توده بر اساس معاینه و مشاهده و

هم چنین روشهای تشخیصی از قبیل :

- عکس از حفره دهان
- MRI و سونوگرافی امکان پذیر است.
- گرفتن شرح حال بیمار برای پیدا کردن عوامل خطر نیز موثر می باشد.

روشهای درمان

۱. **جراحی:** قسمتی از زبان که درگیر می باشد و سپس پرتو درمانی
- ۲- **پرتو درمانی:** برای تخفیف علائم
۳. **شیمی درمانی:** برای از بین بردن بقایای سلول های بدخیم استفاده می شود.

پیشگیری

ساده ترین راه پیشگیری از این توده عدم مصرف سیگار، ترک سیگار و مشروبات الکلی می باشد. دریافت واکسن HPV برای جلوگیری از عفونت HPV ممکن است خطر ابتلا به سرطان های مرتبط با HPV مانند سرطان دهان را کاهش دهد. از پزشک خود بپرسید که آیا واکسن HPV برای شما مناسب است یا خیر.

عوامل خطر ایجادکننده بیماری

- در افراد بالای ۴۰ سال به مراتب بیش از افراد زیر ۴۰ سال می باشد
- مصرف سیگار و دخانیات خطر ابتلا به این توده را افزایش می دهند.
- نوشیدن بیش از حد الکل
- آلوده شدن به ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)
- مصرف داروهایی که سیستم ایمنی شما را سرکوب می کنند
- خوردن غذاهای داغ و بسیار تند
- خوردن نوشیدنی های داغ مانند چای و قهوه
- استفاده زیاد از ادویه جات و رنگهای غذایی
- از قرار دادن وسایل آلوده به صورت عادت در دهان خود داری کنید.

مصرف همزمان سیگار (تباکو) و مشروبات الکلی خطر ابتلا را ۲۵٪ بیشتر افزایش می دهد.



این راهنما جهت آشنایی شما با بیماری توده زبان تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

یکی از شایع ترین توده ها، توده دهان و زبان است که در میان مردم کمتر شنیده شده است .

بیماری اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود درمان آن امکان پذیر می باشد.

علائم و نشانه های توده زبان:

شایع ترین علامت توده زبان و حفره دهان، زخم هایی در دهان شما است که خوب نمی شوند.

علائم و نشانه های سرطانهای دهان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- درد دهان
- لق شدن دندان ها
- درد هنگام قورت دادن
- کاهش وزن
- گوش درد
- تورم در گردن که ممکن است درد داشته باشد
- لکه های سفید در دهان شما که از بین نمی روند.

