

DBAJ O SIEBIE Z GŁOWĄ!

Za 90 proc. przypadków zachorowania na nowotwory głowy i szyi odpowiada palenie papierosów i picie alkoholu! Rezygnując z tych używek znacznie zmniejszasz ryzyko zachorowania.



Jeśli potrzebujesz profesjonalnego wsparcia w rzuceniu palenia zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy pod numer **801 108 108** (z telefonów stacjonarnych) lub **22 211 80 15** (z telefonów komórkowych).

Terapeuci czekają od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 i w soboty w godz. 9:00-15:00.

Jeśli sam nie potrafisz zrezygnować z alkoholu, udaj się po pomoc do jednej z placówek leczenia uzależnień.

Znajdziesz je na stronie <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL>



Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***



***24h na dobę/ 7 dni w tygodniu**



Wejdź na planujedlugiezycie.pl

Zrezygnuj z używek, zmniejsz ryzyko zachorowania na

NOWOTWORY GŁOWY I SZYI



DBAJ O SIEBIE Z GŁOWĄ!



www.planujedlugiezycie.pl

NOWOTWORY GŁOWY I SZYI TO NOWOTWORY:

- jamy ustnej,
- wargi,
- krtani,
- gardła (w części ustnej, krtaniowej oraz nosowej),
- ślinianek,
- zatok obocznych nosa,
- jamy nosa,
- ucha.

CZYNNIKI RYZYKA:



picie
alkoholu



palenie
papierosów



niewłaściwa
higiena jamy
ustnej



zakażenie
HPV

„ZAMASKOWANE” OBJAWY

Objawy nowotworów głowy i szyi w początkowej fazie mogą przypominać infekcję, dlatego pacjenci często je lekceważą i udają się do lekarza, kiedy choroba jest już zaawansowana.

Wczesne rozpoznanie choroby jest kluczowe, bo daje szansę na całkowite wyleczenie!

Jeśli zauważysz:

- niegojące się owrzodzenia w jamie ustnej,
- pieczenie języka,
- czerwone lub białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekłą chrypkę,
- ból w trakcie przełykania i problemy z połykaniem,
- guz na szyi,
- jednostronną niedrożność nosa,
- krwawy wyciek z nosa.

**Nie ignoruj
tych objawów!**

Koniecznie zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu, który wyda skierowanie do specjalisty - laryngologa. Możesz także udać się do onkologa, do którego nie potrzebujesz skierowania.



Wejdź na [planujedługiezycie.pl](https://planujedlugiezycie.pl)