

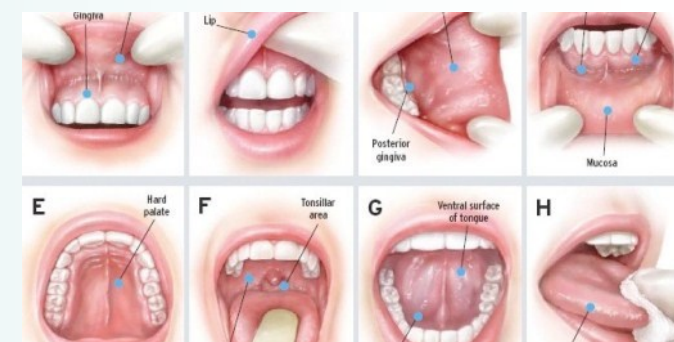
ساده ترین راه پیشگیری از این توده عدم مصرف سیگار ، ترک سیگار و مشروبات الکلی می باشد.

استفاده منظم از سبزیجات و میوه جات تازه خطر ابتلا به این نوع از توده را کاهش می دهد.

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 متنوع تنباکو مانند قلیان ، ناس و ... افزایش یافته است.

خودآزمایی زبان :



برای پیشگیری و تشخیص زودرس توده های زبان می توانید 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.

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 نشانه ی غیر طبیعی طی دو هفته بهبود نیافت یا بدتر شد، به پزشک مراجعه فرمایید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس : ۰۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری : OH-PE-B07/02

آشنایی با توده زبان



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

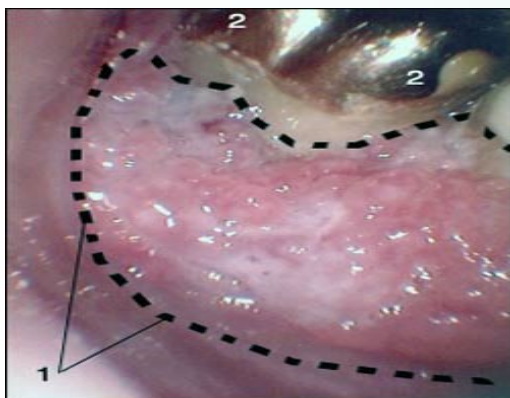
تشخیص این نوع توده بر اساس معاینه و مشاهده و هم چنین روشهای تشخیصی از قبیل :

عکس از حفره دهان

MRI

و سونوگرافی امکان پذیر است.

گرفتن شرح حال بیمار برای پیدا کردن عوامل خطر نیز موثر می باشد.



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.

- 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
- 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 عادی در دهان خود داری کنید.
- استرس و فشارهای روحی روانی
- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان



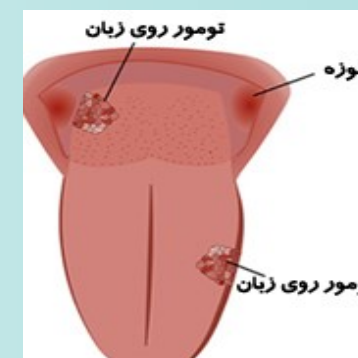
مصرف همزمان سیگار و مشروب خطر ابتلا را ۲۵٪ بیشتر افزایش می دهد.

بیمارگرایی...

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

ماهیت بیماری

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.



شایع ترین

علامت توده زبان و حفره دهان، زخم های پایدار است. این گونه زخم ها معمولاً درد ندارند مگر اینکه با عفونت و یا خونریزی همراه باشند و یا وجود هر زخم دهانی که بیش از ۲ هفته باقی بماند.

