

口腔、头部和颈部 自我检查指南

每个月检查您的口腔和颈部。
如果发现肿块或有任何其他
持续2周以上的变化，
请向您的牙医或医生咨询。



使用镜子或手电筒来
观察您的脸颊、舌头、
牙龈、喉咙后面和口腔
顶部。



摸摸耳朵后面，再往
下摸到脖子两边检查是
否有肿块。



沿着您的脖子一直摸
到锁骨位置。



抬起下巴，向上摸以
检查下巴下面。



预防癌症 行动清单

接种疫苗！

- 定期看医生和牙医
- 每月检查口腔是否有任何变化
- 戒烟和限制饮酒量
- 与医生讨论关于宫颈癌筛查的问题



关于HPV的更多信息，请访问：
cdc.gov/hpv
mahpvcoalition.org
teammaureen.org

预防癌症

从牙医处开始！



防癌于未然

今天就和您的牙医
讨论一下HPV疫苗。



New York State HPV Coalition

Working to Prevent HPV Cancers

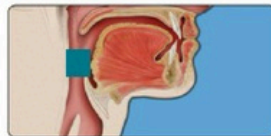
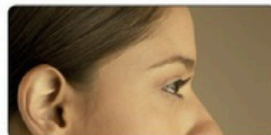
人乳头瘤病毒 (HUMAN PAPILLOMAVIRUS) 是什么？

人乳头瘤病毒 (Human Papilloma Virus, 简称HPV) 是一种很常见的病毒, 通过皮肤接触传播。几乎所有人都会在其一生中的某个时候感染HPV。HPV通常没有任何症状, 所以大多数HPV患者不知道自己已经感染。在大部分情况下, HPV会自行消失, 如果继续存在则可以导致癌症。

HPV可以导致几种类型的癌症, 包括宫颈癌和口咽癌。宫颈癌影响女性或有子宫颈的人, 而超过80%的口咽癌是发生于男性。

口咽是指舌头和喉咙后面的区域。口咽癌的症状包括:

- 声音嘶哑或出现变化
- 持续存在的喉咙疼痛
- 耳痛
- 颈部肿胀或肿块
- 吞咽疼痛或困难
- 体重突然减轻
- 口腔的溃疡或肿块持续超过2周



口咽是指舌头和喉咙后面的蓝色区域。

预防癌症的疫苗

HPV疫苗提供对大部分致癌类型的人乳头瘤病毒的保护。建议9至26岁年龄段的所有人接种。

HPV疫苗的最佳接种时间是9至12岁, 这是因为儿童有更强的免疫反应。

该疫苗在几个月内接种2或3剂。14岁或以下的儿童需要注射2次。14岁之后, 需要补打一针以获得充分保护。

HPV疫苗是非常安全的。自从2006年以来的HPV疫苗接种剂次已经超过1.2亿。与其他疫苗一样, 最常见的副作用是注射部位疼痛。如果您有任何严重的过敏症, 请向您的医生咨询。



HPV 疫苗是供所有人接种的。

CHINESE