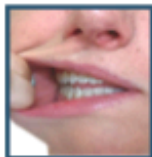


## 口腔、头部和颈部 自我检查指南

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](http://cdc.gov/hpv)  
[mahpvcoalition.org](http://mahpvcoalition.org)  
[teammaureen.org](http://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。



**NJ HPV Vaccination  
Action Team**

Working to Prevent HPV Cancers

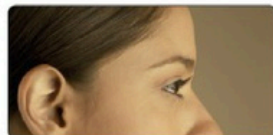
# 人乳头瘤病毒 (HUMAN PAPILLOMAVIRUS) 是什么？

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