

Cancer de la gorge

A quoi le reconnaît-on ?

Le cancer de la gorge fait partie des cancers des voies aéro-digestives supérieures. Fréquents en France, 90% de ces cancers pourraient être évités en supprimant le tabac et l'alcool. Concernant spécifiquement le cancer de la gorge, le signe d'alerte à ne surtout pas négliger est un changement de la voix.

Quels sont les symptômes du cancer de la gorge ?

Un mal de gorge résistant aux antibiotiques pendant plus de 15 jours, avec gonflement des ganglions, des difficultés à avaler, des douleurs au cou ou aux oreilles, une toux persistante ou encore un enrouement de la voix, une voix rauque sont les principaux symptômes du cancer de la gorge.

Il faut consulter :

Autrement dit, ces symptômes doivent vous amener à consulter sans attendre. À noter que le signe le plus spécifique du cancer de la gorge, et qui doit vous alerter, est un changement de la voix. Par mesure de précaution, il est fortement recommandé de ne pas fumer lorsque la gorge est irritée.

Comment porter le diagnostic du cancer de la gorge ?

L'examen clinique de la bouche est complété par un scanner. Si une tumeur est détectée, une biopsie confirmera sa nature cancéreuse. Ensuite, d'autres examens seront entrepris pour déterminer ses caractéristiques (activité ou vitesse de développement, étendue et métastases,

etc.).réflexes et l'adaptation à l'environnement, notamment en évitant les collisions.

Peut-on prévenir le cancer de la gorge ?

Certaines études montrent que la vitamine A, le bêta-carotène et le thé vert exercent une action préventive contre le cancer de la gorge. Mais d'une manière générale, les grandes règles de prévention des cancers s'appliquent tout autant au cancer de la gorge.

Rappel sur les grandes lignes de la prévention des cancers :

- Consommation élevée de fruits et légumes.
- Concernant les céréales et les légumineuses, privilégier les complètes ou semi-complètes.
- Le lait, les laitages et les fromages, à consommer avec modération.
- La viande et les charcuteries sont à limiter.
- Concernant les matières grasses, ne conserver que les bonnes graisses (éviter les graisses saturées et trans hydrogénées que l'on trouve essentiellement dans les produits d'origine animale et les aliments industriels).
- Manger du poisson 2 fois par semaine ou plus. Ils apportent des oméga-3, lesquels sont aussi bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et pour prévenir la maladie d'Alzheimer.
- Aliments et boissons sucrés à limiter.
- Enfin, l'alcool est une boisson à éliminer.
- Et évidemment, pas de tabac !

