



اگر خشکی دهان مانع غذا خوردن شما می‌شود، نکات زیر را به کار ببرید:

- ◀ مایعات فراوان بنوشید.
- ◀ قطعات یخ یا آبنبات ترش بمکید.
- ◀ از آدامس های بدون شیرینی استفاده کنید.
- ◀ از غذاهای نرم و صاف شده استفاده کنید.
- ◀ غذاهای خشک را همراه با کره استفاده کنید.
- ◀ از پماد ویتامین C جهت مرطوب نگه داشتن لبها استفاده کنید.



با آرزوی سلامتی

◀ غذاها را با عصاره های گوشت، آب خورشت ها یا سایر مایعات نرم کنید.

◀ غذاهای ولرم میل کنید. ممکن است غذاهای گرم یا داغ به دهان یا گلوئی شما آسیب زیادی بزند.

◀ جهت کاهش درد دهان تکه های یخ یا بستنی یخی بمکید.

◀ تمام مشتقات تنباکو مثل سیگار، پیپ، سیگار برگ و تنباکوی جویدنی با توجه به وجود زخم در دهان بسیار مضر هستند، لطفا از مصرف آن ها دوری کنید.

◀ از مصرف غذاهای برنده یا ترد، مانند چیپس ذرت و چیپس سیب زمینی بپرهیزید.

◀ از مصرف غذاهای تند مانند سس های تند، غذاهای پر ادویه و سس ها اجتناب کنید.

◀ از مصرف میوه ها و سبزیجاتی که اسید بالایی دارند مانند گوجه فرنگی، پرتقال، لیمو و گریپ فروت دوری کنید.

◀ از مصرف نوشیدنی هایی که قند زیادی دارند مانند آبنبات یا نوشابه، آبجو و سایر الکل ها بپرهیزید.

◀ از خلال دندان یا هر جسم تیز دیگری استفاده نکنید.



عوارض دهانی ناشی از کموتراپی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

بازنگری 1404
کد:

PE/ONCO-KH-01-21

عوارض دهانی کموتراپی چیست؟

داروهای ضد سرطان با مداخله در تکثیر و عملکرد سلولهای سرطانی موجب نابودی آنها می‌شوند، اما می‌توانند در تکامل سلولهای طبیعی بدن نیز اختلال ایجاد کنند.

کسانی که تحت درمان دارویی قرار می‌گیرند دچار عوارضی می‌شوند که مهم‌ترین آنها، موکوزیت (التهاب مخاط دهان)، عفونت‌های لثه، کاندیدوزیس (قارچ دهان) و زخم‌های دهانی است.

مراقبت از دهان و دندان:

بهداشت دندان مناسب و مداوم در طی و بعد از درمان می‌تواند عوارضی مانند حفره، زخم‌های دهانی و عفونت را کاهش دهد.

تمیز کردن دهان پس از غذا خوردن مهم است. دستورالعمل زیر برای مراقبت روزانه از دهان طی کموتراپی و پرتودرمانی است:

نحوه صحیح مسواک زدن دندان‌ها:

دندان و لثه‌ها را با مسواک نرم ۲ تا ۳ بار در روز به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تمیز کنید.

در صورت نیاز مسواک را برای نرم کردن هر ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در آب گرم شستشو دهید.

اگر لازم است از مسواک فوم استفاده کنید.

اجازه دهید مسواک بین زمان استفاده در معرض هوا خشک شود.

نخ دندان را به آرامی یک بار در روز استفاده کنید.

مراقبت از لب‌ها:

از پمادها و محصولات مراقبت از لب برای جلوگیری از خشکی و ترک خوردگی استفاده کنید.

موکوزیت دهان چیست؟

موکوزیت، التهاب غشاء مخاطی در دهان می‌باشد.

اصطلاحات موکوزیت دهان و ورم اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما معانی آنها مختلف است.

موکوزیت التهاب غشاء مخاطی در دهان می‌باشد.

این حالت معمولاً با رنگ قرمز، مانند سوزاندن زخم‌ها و یا به‌عنوان زخم مانند زخم در سراسر دهان به نظر می‌رسد.

استوماتیت به معنای التهاب بافت دهان، از جمله لثه‌ها، زبان، سقف و کف دهان و بافت‌های داخل لب‌ها و گونه‌ها است.

شامل عفونت غشاهای مخاطی هم می‌شود.

موکوزیت ممکن است توسط پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی ایجاد شود.

در بیماران تحت شیمی‌درمانی، موکوزیت به خودی خود، معمولاً در ۲ تا ۴ هفته بدون هیچگونه عفونت درمان خواهد شد.

موکوزیت ناشی از پرتودرمانی معمولاً ۶ تا ۸ هفته، بسته به طول مدت درمان طول می‌کشد.

گرفتن ورقه‌های یخ در دهان به مدت ۳۰ دقیقه ممکن است به پیشگیری از موکوزیت در حال رشد در بیماران که تحت درمان با **داروی فلوراوراسیل** قرار می‌گیرند، کمک کند.

نحوه تمیز کردن دهان:

پاک کردن دندانها و دهان هر ۴ ساعت انجام دهید.

از مسواک نرم استفاده کنید.

تعویض مداوم مسواک را انجام دهید.

استفاده از محلول ژل مرطوب کننده دهان توصیه می‌شود.

پیشنهاد می‌شود جهت شستشوی دهان از آب تصفیه و یا آب مقطر استفاده کنید.

شستشوی مکرر دهان برای حذف ذرات و باکتری‌ها از دهان، مانع ظاهر شدن پوسته‌های نازک بر روی زخم می‌شوند.

فردی که دهانش زخم است، باید مراقب آن چه می‌خورد باشد:

غذاهایی را انتخاب کنید که نرم و مرطوب هستند و جویدن و بلع آن‌ها آسان است، مانند غلات پخته شده، پوره سیب زمینی و تخم مرغ پخته شده.

از مخلوط کن برای پوره کردن غذاهای پخته شده استفاده کنید تا خوردن آن آسانتر باشد.

برای جلوگیری از آلودگی و عفونت، باید تمام قسمت های مخلوط کن قبل و بعد از استفاده شسته شود.

توصیه می‌شود لقمه‌های کوچک بردارید، آنها را به آرامی بجوید و با غذایان مایعات بنوشید.