



Bohlool Hospital

عوارض دهانی

ناشی از کموتراپی



کارگروه آموزش به بیمار بخش شیمی درمانی

واحد آموزش سلامت — بازنگری دوم

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

♦ پمفلتهای شیمی درمانی بیمارستان امام رضا مشهد
<http://cnin.ir/Cancer-Treatment.aspx> 2017 American Cancer Society

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران:

۰۵۱۲۷۲۲۴۰۷۰



جهت دریافت محتوای آموزشی، بارکد

را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

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

◀ غذاها را با عصاره‌های گوشت، آب‌خورشت‌ها یا سایر مایعات نرم کنید.

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

◀ جهت کاهش درد دهان تکه‌های 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، لطفاً از مصرف آن‌ها دوری کنید.

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

◀ از مصرف غذاهای تند مانند سس‌های تند، غذاهای پر ادویه و سس‌ها اجتناب کنید.

◀ از مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که اسید بالایی دارند مانند گوجه‌فرنگی، پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت دوری کنید.

◀ از مصرف نوشیدنی‌هایی که قند زیادی دارند مانند آب‌نبات یا نوشابه، آبجو و سایر الکل‌ها پرهیزید.

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



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 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 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 بیمارانی 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 قسمت‌های مخلوط کن قبل و بعد از استفاده شسته شود.