

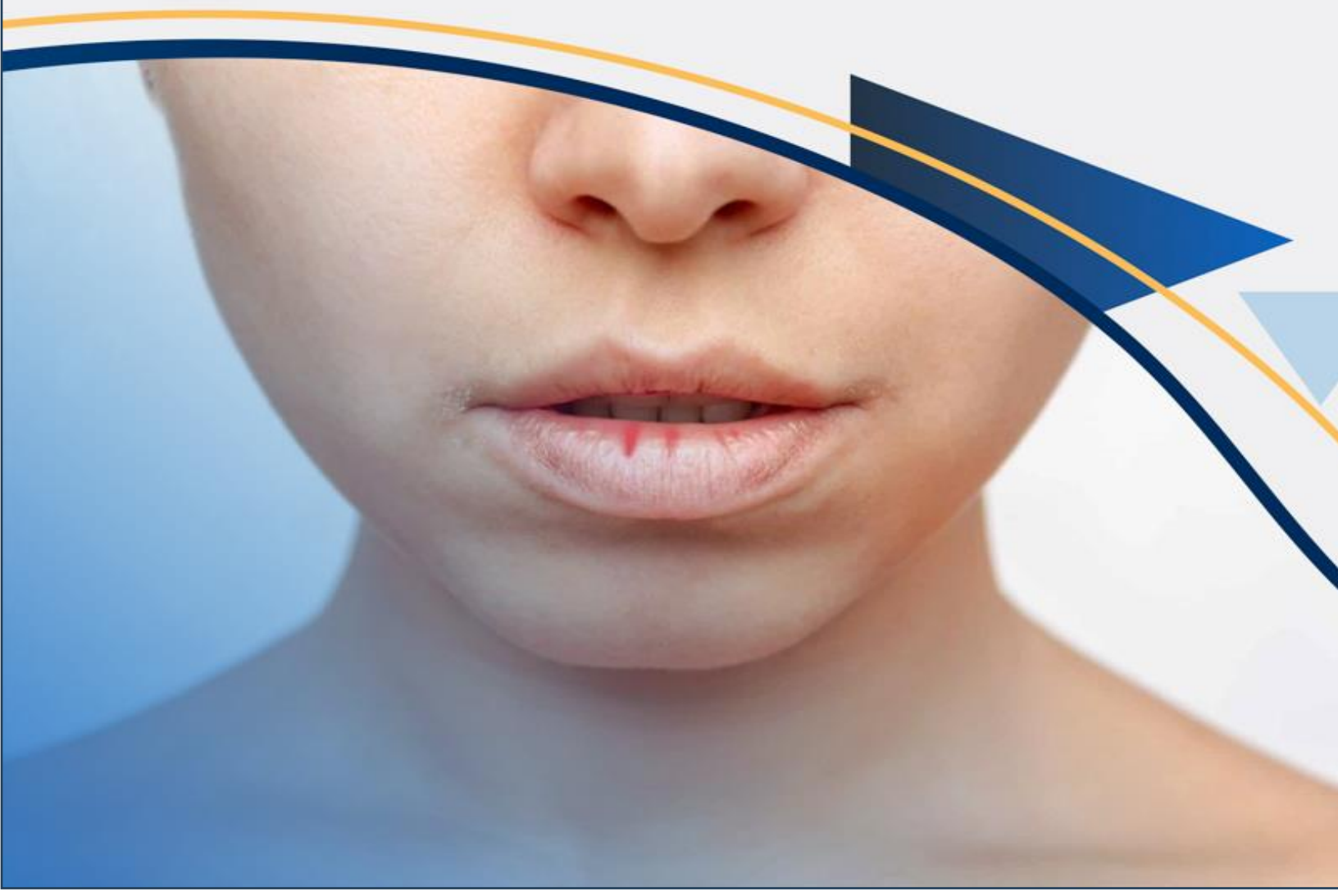
ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

خشکی دهان



زروستومیا یا خشکی دهان (Dry Mouth or Xerostomia)

به خشکی دهان "زروستومیا" نیز گفته می‌شود. خشکی دهان، زمانی اتفاق می‌افتد که غدد بزاقی بدن، بزاق کافی برای مرطوب نگه‌داشتن دهان تولید نمی‌کنند. بزاق برای جویدن، بلعیدن، درک مزه غذاها و صحبت کردن، لازم است. خشکی دهان، می‌تواند این فعالیت‌ها را دشوار یا ناراحت‌کننده کند.

علائم و نشانه‌های خشکی دهان چیست؟

علائم و نشانه‌های خشکی دهان، عبارت‌اند از:

- احساس چسبندگی و خشکی در دهان
- بزاق ضخیم
- درد یا احساس سوزش در دهان یا روی زبان
- ترک در لب یا گوشه دهان
- زبان خشک و سفت
- مشکل در جویدن، چشیدن، یا بلعیدن
- مشکل در صحبت کردن

بزاق به حفظ تعادل باکتری‌ها در دهان کمک می‌کند. بدون بزاق کافی، باکتری‌ها و سایر ارگانیسم‌های موجود در دهان، خیلی سریع رشد می‌کنند. این عدم تعادل، می‌تواند باعث **زخم‌های دهان** و عفونت‌های دهان از جمله برفک دهان شود. برفک در اثر رشد بیش از حد مخمر ایجاد می‌شود.

خشکی دهان اغلب باعث **مشکلاتی برای دندان‌ها می‌شود**. بزاق، همچنین، ذرات غذا و اسیدهای باقی‌مانده در دهان را پس از خوردن غذا، از بین می‌برد. این تجمع ذرات غذا و اسیدها، می‌تواند باعث بیماری لثه و ایجاد حفره در دندان‌ها شود که به آن پوسیدگی دندان نیز می‌گویند. خشکی دهان، ممکن است استفاده از دندان‌مصنوعی را نیز دشوار کند.

علت خشکی دهان چیست؟

پرتودرمانی و شیمی‌درمانی ممکن است با آسیب رساندن به غدد بزاقی باعث خشکی دهان شوند.

پرتودرمانی به سر، صورت یا گردن می‌تواند باعث خشکی دهان شود. پس از پایان پرتودرمانی، تولید مجدد بزاق توسط غدد بزاقی، ممکن است پس از 6 ماه یا بیشتر، شروع شود. خشکی دهان اغلب در سال اول پس از پرتودرمانی، بهبود می‌یابد. اما بسیاری از مردم، همچنان، سطحی از خشکی طولانی‌مدت دهان را تجربه می‌کنند. این امر به ویژه در صورتی محتمل است که پرتودرمانی، روی غدد بزاقی انجام شود.

هنگام استفاده از پرتودرمانی، راه‌هایی برای کاهش یا جلوگیری از آسیب غدد بزاقی وجود دارد. انجمن سرطان‌شناسی بالینی آمریکا (ASCO) استفاده از روش‌های پرتودرمانی مانند پرتودرمانی با شدت تعدیل‌شده (IMRT) را توصیه می‌کند که در طی آن، میزان تابش به غدد بزاقی، محدود می‌شود. در طول پرتودرمانی، طب سوزنی یا بتانکول (دوووید، اورکولین) ممکن است توصیه شود. بتانکول، دارویی است که تولید بزاق را تحریک می‌کند.

شیمی‌درمانی نیز ممکن است باعث خشکی دهان شود، اما معمولاً موقتی است و ۲ تا ۸ هفته پس از پایان درمان، برطرف می‌شود.

خشکی دهان، می‌تواند ناشی از موارد زیر نیز، باشد:

- **بیماری پیوند در مقابل میزبان**، یک عارضه جانبی احتمالی پیوند مغز استخوان/سلول‌های بنیادی
- داروهای ضدافسردگی
- داروهایی به نام دیورتیک‌ها که باعث افزایش ادرار می‌شوند
- برخی از داروهای ضد درد
- داروهایی که از حالت تهوع و استفراغ جلوگیری می‌کنند، به نام ضد استفراغ
- عفونت دهان
- **کم‌آبی بدن**

چگونه می‌توان خشکی دهان را کنترل کرد؟

تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم درمان خود، در مورد علائم جدید یا هرگونه تغییری که در علائم تجربه می‌کنید، از جمله خشکی دهان، صحبت کنید. همچنین، در مورد احساسات یا در مورد عوارض جانبی که تجربه می‌کنید، به‌طور منظم به تیم درمان اطلاع دهید، تا بتوانند راه‌هایی برای کمک به شما پیشنهاد کنند.

مراقبت‌های حمایتی که می‌تواند به خشکی دهان کمک کند، شامل موارد زیر است:

- جایگزین‌های بزاق و شستشوی دهان.
- راه‌های دیگر برای تحریک غدد بزاقی، مانند مکیدن آب‌نبات بدون قند یا جویدن آدامس بدون قند.
- داروهایی که غدد بزاقی را تحریک می‌کنند، مانند پیلوکارپین (سالاژن) یا سویمیلین
- **طب سوزنی** پس از پرتودرمانی در افراد مبتلا به سرطان سر و گردن.
- تحریک الکتریکی عصب غدد بزاقی از طریق پوست (TENS) پس از پرتودرمانی در افراد مبتلا به سرطان سر و گردن. در طول TENS، جریان الکتریکی با ولتاژ پایین از طریق الکترودهایی که روی پوست قرار می‌گیرند، عبور می‌کند.

نکات زیر ممکن است در مدیریت خشکی دهان و جلوگیری از مشکلات دندان، به شما کمک کند:

به دندان‌پزشک مراجعه کنید. قبل از شروع پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی، سلامت دهان از جمله دندان‌ها، لثه‌ها، مخاط دهان (بافت‌های پوششی دهان) و غدد بزاقی باید توسط دندان‌پزشک ارزیابی شود. هر چه زودتر این ارزیابی را انجام دهید. اگر نیاز به کشیدن دندان دارید، باید در اسرع وقت انجام شود تا دهان شما قبل از درمان سرطان بهبود یابد. دندان‌پزشکان ممکن است به شما آموزش دهند که چگونه ترشح بزاق را تحریک کنید و دهان خود را مرطوب نگه دارید یا دارویی برای افزایش بزاق یا شستشو برای درمان عفونت‌های دهان در طول دوره درمان تجویز کنند.

از دندان‌های خود محافظت کنید. دندان‌های خود را بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب مسواک بزنید. از مسواک نرم و خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید. برس مسواک را در آب گرم خیس کنید تا نرم‌تر شوند. روزی یک‌بار به آرامی نخ دندان بکشید.

دهان خود را بشویید. دهان خود را ۴ تا ۶ بار در روز، به خصوص بعد از غذا، با آب، نمک و جوش شیرین بشویید. می‌توانید از محلولی حاوی ۱ قاشق چایخوری نمک و ۱ قاشق چایخوری جوش شیرین در ۷.۳ لیتر آب گرم استفاده کنید. هنگامی که پرتودرمانی شروع می‌شود، از شستشو و ژل‌های فلوراید استفاده کنید. این مراقبت‌ها، بخش مهمی از مراقبت از سلامت دهان در طول درمان سرطان هستند.

هیدراته بمانید. در طول روز جرعه‌جرعه آب بنوشید و از جایگزین‌های بزاق برای مرطوب کردن دهان خود استفاده کنید. همیشه در نزدیکی خود یک بطری آب نگه دارید تا به شما کمک کند به اندازه کافی آب بنوشید.

از محصولات حاوی الکل برای دندان‌ها خودداری کنید. دهان‌شویه‌ها و سایر محصولات دندانپزشکی اغلب حاوی الکل هستند. الکل داخل محصولات، می‌تواند خشکی دهان را بدتر کند. دهان‌شویه‌های بدون الکل و سایر محصولات ساخته شده برای افراد مبتلا به خشکی دهان، بدون نسخه در دسترس هستند.

از دستگاه بخور برای ایجاد رطوبت با دمای خنک استفاده کنید. از دستگاه بخور، در شب، به‌ویژه در فصل زمستان، استفاده کنید.

تغذیه مناسبی داشته باشید. اگر به دلیل خشکی دهان، در خوردن یا نوشیدن مشکل دارید، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- از الکل، نوشیدنی‌های حاوی کافئین (مانند قهوه، چای و نوشابه) و آب‌میوه‌های اسیدی خودداری کنید.
- غذاهای نرم و مرطوب که خنک یا در دمای اتاق هستند، بخورید.
- غذاهای خشک را با آب گوشت، سس، کره یا شیر مرطوب کنید.
- از غذاهای خشک، درشت یا سفت خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای اسیدی یا تند که باعث سوزش دهان شما می‌شود، خودداری کنید.
- سیگار نکشید و تنباکو نجوید.
- از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های چسبناک و شیرین خودداری کنید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامت بپرسید

این سؤالات را در مورد خشکی دهان از تیم درمان خود بپرسید.

- آیا درمان سرطان من می‌تواند باعث خشکی دهان شود؟ اگر چنین است، چه زمانی ممکن است خشکی دهان شروع شود؟
- آیا راهی برای جلوگیری از خشکی دهان وجود دارد؟
- آیا قبل از شروع درمان سرطان باید به دندانپزشک مراجعه کنم؟
- در صورت شروع تجربه خشکی دهان به چه کسی باید اطلاع دهم؟
- آیا شستشو یا داروهایی وجود دارد که می‌تواند به رفع خشکی دهان من کمک کند؟
- آیا کارهای دیگری وجود دارد که می‌توانم در خانه انجام دهم تا به رفع خشکی دهانم کمک کند؟
- علائم عفونت دهان که باید مراقب آنها باشم چیست؟

- علائمی که نشان می‌دهد خشکی دهان بر رطوبت بدن یا تغذیه من تأثیر می‌گذارد چیست؟
- آیا باید مراقب خشکی دهان باشم؟ اگر چنین است، چگونه باید علائم خود را پیگیری کنم؟

منابع مرتبط

مدیریت چالش‌های غذایی پس از درمان سرطان سر و گردن: Cancer.Net پادکست

بهداشت دهان و دندان

عوارض جانبی طولانی‌مدت درمان سرطان