

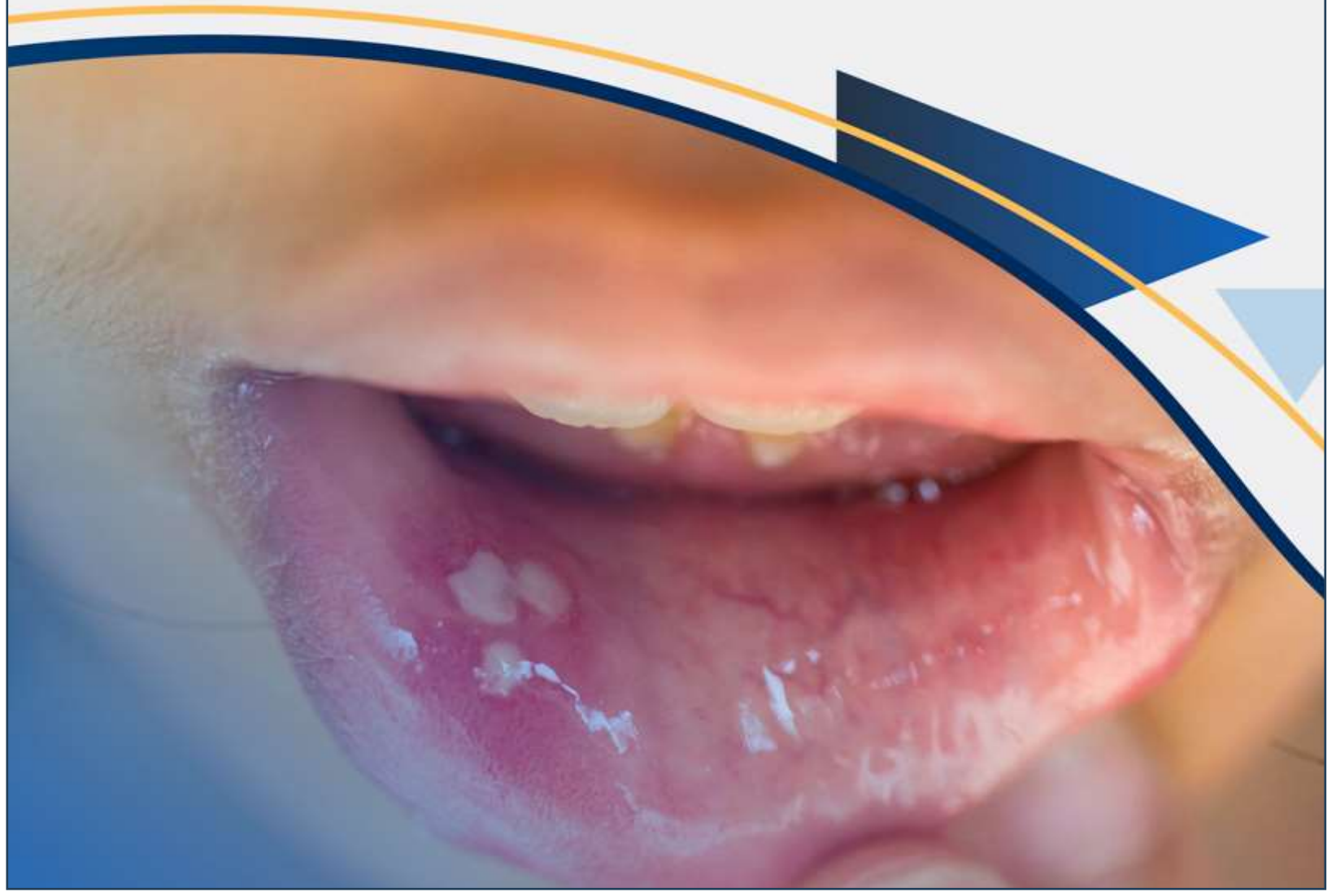
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

زخم‌های دهان



زخم‌های دهان یا موکوزیت

فرد مبتلا به سرطان ممکن است در داخل دهان و گلو ورم داشته باشد که می‌تواند منجر به زخم‌های دردناک دهان شود. به این حالت موکوزیت دهانی گفته می‌شود.

اگر در طول درمان سرطان دچار درد، زخم دهان یا سایر تغییرات در دهان شده‌اید، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. تسکین عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود.

چه چیزی باعث ایجاد زخم‌های دهان می‌شود؟

درک علت زخم‌های دهان به شما کمک می‌کند تا با کمک تیم مراقبت‌های سلامتی خود، بهتر آنها را مدیریت کنید. شیمی‌درمانی، پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن و پیوند مغز استخوان/سلول‌های بنیادی همگی می‌توانند باعث ایجاد زخم‌های دهانی شوند.

در مورد پرتودرمانی، علائم ممکن است بلافاصله ایجاد نشوند. پس از تکمیل پرتودرمانی، ممکن است بهبود زخم‌های دهان زمان ببرد.

زخم‌های دهان، همچنین، ممکن است نشانه‌ای از **بیماری پیوند علیه میزبان**، یک عارضه جانبی رایج پیوند مغز استخوان/سلول‌های بنیادی باشد.

زخم‌های دهان چگونه درمان می‌شوند؟

بهترین راه برای مدیریت زخم‌های دهان، پیشگیری یا درمان زودهنگام آن است. اگر شیمی‌درمانی می‌کنید، مکیدن یک تکه یخ، درست قبل و در طول درمان ممکن است از زخم‌های دهان جلوگیری کند. قبل از شروع پرتودرمانی در ناحیه سر یا گردن به دندانپزشک متخصص در مراقبت از سرطان مراجعه کنید.

پزشک شما همچنین ممکن است راهبردهای تسکین درد مانند محلول دهانشویه‌ای به نام دهانشویه جادویی (مجیک) را توصیه کند. مواد تشکیل‌دهنده این دهانشویه ممکن است متفاوت باشد، اما به‌طور معمول شامل یک آنتی‌هیستامین، بی‌حس‌کننده، یک آنتی‌اسید، آنتی‌بیوتیک و/یا یک ضدقارچ است. ممکن است برای شما داروی مسکن تجویز شود یا ممکن است مصرف استامینوفن را پیشنهاد کنند. از مصرف آسپرین در طول درمان سرطان خودداری کنید، مگر اینکه پزشک به شما دستور دیگری بدهد. تیم مراقبت سلامتی شما ممکن است از دارویی مایع به نام پالیفرمین (کپیوانس) استفاده کند. این دارو از طریق ورید (داخل وریدی؛ IV) تجویز می‌شود. می‌توان آن را قبل و بعد از درمان‌های خاص برای کاهش خطر ابتلا به موکوزیت استفاده کرد.

مهم است در طول درمان سرطان به خوردن و نوشیدن به‌طور منظم ادامه دهید، اما زخم‌های دهان ممکن است تغذیه را دشوار کنند. برای کمک، داروی ضد درد خود را ۳۰ دقیقه قبل از خوردن یا آشامیدن مصرف کنید. صحبت با یک **متخصص تغذیه** می‌تواند برای دریافت راهبردهای دیگر کمک به زخم‌های دهان بسیار مفید باشد. به‌عنوان مثال، آنها می‌توانند کمک کنند تا بدانید آیا برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز خود، نیاز به مصرف مکمل‌های غذایی مانند شیک‌های پروتئینی دارید یا خیر.

پیشنهاد می‌شود **در طول درمان سرطان مراقب دهان خود باشید**. نکات زیر ممکن است به شما کمک کند:

- دندان‌های خود را به آرامی با خمیردندان حاوی فلوراید چندین بار در روز مسواک بزنید. اگر زخم‌های دهان شدید است، به‌جای مسواک، از اسفنج دهانی استفاده کنید.
- به آرامی از نخ دندان استفاده کنید.

- با محلول آب نمک و جوش شیرین دهان را بشویید یا غرغره کنید. سعی کنید نصف قاشق چایخوری نمک به اضافه نصف قاشق چایخوری جوش شیرین را در یک لیوان آب مخلوط کنید.
 - از شستشوی دهان با الکل خودداری کنید.
 - اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید، زمان استفاده از آنها را کاهش دهید. از پوشیدن آنها در شب خودداری کنید و بین وعده های غذایی آنها را بیرون بیاورید.
 - غذاهایی انتخاب کنید که نیاز به جویدن کم دارند یا بدون جویدن نیز قابل استفاده هستند.
 - از غذاهای اسیدی، تند، شور، و خشک خودداری کنید.
 - سعی کنید از طریق نی بنوشید تا از تحریک زخم های دهان خود جلوگیری کنید.
 - استراتژی های دیگری که با استفاده از آزمایش های بالینی تحت مطالعه بیشتر قرار دارند، استفاده از کرایوتراپی (استفاده از سرما) یا لیزر درمانی با شدت پایین است. اگر علاقه مند به شرکت در این نوع مطالعات هستید، به پزشک خود اطلاع دهید.
- اگر زخم دهان دارید با پزشک، پرستار یا سایر اعضای تیم مراقبت های سلامتی خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا راه حل هایی پیدا کنید که به کاهش درد کمک می کند و مطمئن شوید تغذیه مورد نیاز خود را دریافت می کنید.

منابع مرتبط

آیا می دانستید که درمان سرطان می تواند بر دهان شما تأثیر بگذارد؟

توصیه های تغذیه ای در طول و بعد از درمان

عوارض جانبی شیمی درمانی

عوارض جانبی پرتودرمانی

مدیریت چالش های خوردن پس از درمان سرطان سر و گردن