

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مشکلات جویدن



مشکلات جویدن (Difficulty Chewing)

برخی از علائم درمان سرطان، خوردن برخی غذاها را دشوار می‌کند. این علائم، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد در دهان
- سفتی یا درد در عضلات فک
- مشکلات دندان

با تیم درمانی خود برای مدیریت مشکل جویدن کار کنید. در غیر این صورت، ممکن است از خوردن برخی از غذاها اجتناب کنید یا در هر وعده، میزان غذای مصرفی شما کاهش یابد. این شرایط، می‌تواند شما را از دریافت کالری و مواد مغذی کافی باز دارد.

علل مشکلات جویدن

مشکل جویدن اغلب به دلیل تغییرات در دهان، فک یا زبان است. سرطان، به‌ویژه **سرطان دهان و حلق**، ممکن است باعث این مشکل شود. مشکل جویدن ممکن است در حین یا بعد از درمان سرطان رخ دهد. عوارض جانبی زیر در درمان سرطان نیز ممکن است باعث مشکلات جویدن شود:

- **موکوزیت (Mucositis)**، که درد یا التهاب در دهان است.
- **زروستومیا (Xerostomia)** یا **خشکی دهان** که احساس خشکی در دهان است. پرتودرمانی، شیمی‌درمانی، داروهای ضدافسردگی یا داروهای مسکن می‌توانند باعث این مشکل شوند.
- بیماری لثه، پوسیدگی دندان، یا ازدست‌دادن دندان. اینها عوارض جانبی طولانی‌مدت خشکی دهان، پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی با دوز بالا هستند.
- عفونت‌های دهان پس از پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی.
- درد و سفتی در عضلات فک. این مشکل، ممکن است یک عارضه جانبی طولانی‌مدت، ناشی از پرتودرمانی برای سرگردن باشد. یا ممکن است ناشی از فشردن فک یا دندان‌قروچه باشد.
- درد دهان. برخی از انواع شیمی‌درمانی باعث آسیب عصبی دردناک می‌شود.
- ازدست‌دادن بافت و استخوان در فک. این یک عارضه جانبی احتمالی طولانی‌مدت ناشی از پرتودرمانی است.
- تغییرات فیزیکی در دهان، فک یا زبان در اثر جراحی.
- عدم امکان استفاده از دندان مصنوعی به دلیل درد یا تورم در دهان یا لثه.

مدیریت مشکلات جویدن

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 علائمی که تجربه می‌کنید، صحبت کنید. این صحبت باید شامل هرگونه علائم جدید یا تغییر در علائم باشد.

- **مراقبت‌های بهداشتی دندان و دهان.** دندانپزشکان می‌توانند به مراقبت از دهان، قبل، حین و بعد از درمان سرطان کمک کنند. قبل از شروع درمان سرطان، مطمئن شوید که اقدامات لازم برای درمان هرگونه مشکل در دندان‌هایتان را انجام می‌دهید. همچنین باید در مورد مدیریت عوارض جانبی دهان و دندان اطلاعات کسب کنید. برای مثال، پرتودرمانی ممکن است خطر پوسیدگی دندان یا بیماری لثه را افزایش دهد. ژل فلوراید یا دهان‌شویه می‌تواند به جلوگیری از این مشکلات کمک کند.
- **گفتاردرمانی.** ممکن است پزشک شما را به یک گفتار درمانگر ارجاع دهد. این متخصص، به افراد کمک می‌کند تا از عضلات دهان و گلو استفاده کنند. استفاده از این عضلات، شامل جویدن نیز می‌شود. اگر جراحی، ساختار دهان یا زبان شما را تغییر دهد، گفتاردرمانی نیز مفید است.
- **فیزیوتراپی.** **فیزیوتراپی** ممکن است شامل ماساژ، تمرینات فک و گرما با رطوبت بالا باشد.
- **دارو.** اگر در حین جویدن درد دارید، پزشک ممکن است دارو تجویز کند. برخی داروها درد و التهاب را کاهش می‌دهند. برخی دیگر از داروها، عفونت‌های دهان یا گلو را درمان می‌کنند. شل‌کننده‌های عضلانی، درد و سفتی فک را درمان می‌کنند.
- **عمل جراحی.** به‌ندرت ممکن است جراحی توصیه شود.

نکات تغذیه و رژیم غذایی

برخی از رویکردها ممکن است برای برخی افراد، بهتر از دیگران، عمل کنند. عوامل تأثیرگذار، شامل شدت و علت مشکلات جویدن است. انواع غذاها و روش‌های مختلف غذاخوردن را امتحان کنید. آنچه برای شما مناسب است را پیدا کنید و به یاد داشته باشید که رژیم غذایی مغذی داشته باشید. غذای شما باید حاوی کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی کافی باشد. این نکات را در نظر بگیرید:

- غذاهای نرم؛ مانند ماست یا پودینگ بخورید.
- غذاها را له یا مخلوط کنید. سبزی‌های له شده یا گوشت چرخ‌کرده را به سوپ اضافه کنید.
- حالت‌های نرم‌تر از میوه‌ها یا سبزی‌های موردعلاقه خود را امتحان کنید. به‌عنوان مثال، سس سیب، هویج پوره شده، موز یا نخودفرنگی. یا خوردن غذای کودک را در نظر بگیرید.
- غذاهای خشک را با آب گوشت، سس، کره یا شیر مرطوب کنید.
- هنگام غذاخوردن، جرعه‌جرعه آب یا مایعات دیگر بنوشید. این کار دهان و غذا را مرطوب نگه می‌دارد.
- غذا را به لقمه‌های کوچک برش دهید و به آرامی و کامل بجوید.
- اگر در **حال کاهش وزن** هستید، مواد غذایی پر کالری و پروتئین بالا انتخاب کنید. این غذاها شامل تخم‌مرغ، میلک‌شیک، و شیک‌های مقوی است.
- از غذاهای خشک، قطعات بزرگ یا سفت خودداری کنید.
- از غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارند، خودداری کنید.
- جایگزین وعده‌ غذایی، نوشیدنی‌های مکمل غذایی بنوشید.

با پزشک خود در مورد ملاقات با **متخصص تغذیه صحبت کنید**. این متخصص، توصیه‌هایی را برای **دریافت تغذیه موردنیاز، ارائه می‌دهد**

منابع مرتبط

آیا می‌دانستید که درمان سرطان می‌تواند بر دهان شما تأثیر بگذارد؟

بهداشت دهان و دندان