

التهاب دهان چه مشکلاتی برای بیمار ایجاد می کند؟

التهاب دهان موجب تغییر حس چشایی ، اختلال در جویدن ، درد هنگام بلع ، بی اشتها ، محدودیت رژیم غذایی و خونریزی می شود.

اقدامات پیشگیرانه

تنها برخی از داروهای شیمی درمانی موجب این عارضه می شوند ، اشعه درمانی هم باید حتماً در ناحیه سر ، صورت و حلق صورت گیرد تا موجب زخم دهان شود. بنابراین این عارضه علی رغم جدی بودن چندان شایع نیست و همه بیماران آنرا تجربه نمی کنند.

جهت پیشگیری می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

* دهان و لب را مرطوب نگه دارید.

* آب نباتهای ترش و شیرین بمکید.

آب نباتهای ترش موجب تحریک بزاق میشوند و فضای دهان را مرطوب نگه می دارند.



زخم دهان چیست ، و چه ارتباطی بین سرطان و زخم دهان وجود دارد ؟

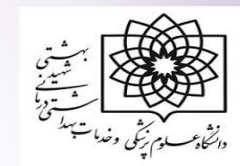
به واکنش التهابی سطوح مخاطی دهان (کام ، لب و گلو) به درمانهای سرطان (شیمی درمانی و اشعه درمانی) زخم دهان گفته میشود.

خشکی و زخم دهان

شیمی درمانی علاوه بر تخریب سلولهای سرطانی ، بر روی برخی از سلولهای سالم که سرعت تکثیر بالایی دارند تاثیر منفی دارد.

از جمله این سلولها ، سلولهای مخاط دهان است که با سرعت تکثیر بالا موجب تازه و جوان ماندن پوشش داخلی دستگاه گوارش می شوند. وقتی رشد و تکثیر این سلولها متوقف می شود ، قادر به ترمیم نخواهند بود و سلولهای جوان جایگزین سلولهای پیر و مرده نمی شوند ، در نتیجه دیواره مخاط نازک و شکننده می گردد.

اتفاق دیگری که در اثر شیمی درمانی رخ می دهد ، کاهش ترشحات بزاقی است که خشکی دهان را به دنبال دارد و فضای دهان را برای رشد میکروبهها مستعد می کند. اشعه درمانی اگر در ناحیه صورت و گردن انجام شود همین اثر را دارد.



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله... طالقانی

پیشگیری و مراقبت از زخم های دهانی در زمان شیمی درمانی

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۷/۰۵/۲۲

شماره سند: PF-HE-03

اقدام به موقع

کلید درمان موفق ، اقدام سریع است. بنابراین نسبت به شروع علائم دقت کنید و با مشاهده آنها سریعاً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

این علائم عبارتند از : لکه های قرمز و سفید ، زخم خونریزی های خفیف ، درد و تورم.

اگر دچار زخم دهان شدم چه درمانهایی توسط پزشک معالج انجام خواهد شد؟

با توجه به نوع مشکل پزشک معالج ، درمان مناسب را انجام می دهد. توصیه اکید ما اینست که به هیچ عنوان خودسرانه مبادرت به درمان ننمائید ، چون ممکن است روند درمان سرطان را با مشکل مواجه کند.

با این توصیف به بررسی مشکلات احتمالی ناشی از زخم دهان می پردازیم:

کمک به کاهش درد:

گاهی بیمار به دلیل زخم احساس درد در هنگام بلع دارد و قادر به جویدن نیست. بدین منظور پزشک معالج از محلولهای حاوی بی حسی موضعی استفاده می کند. گاهی چند دارو را با هم ترکیب نموده و تجویز می کند.

درمان عفونت:

در نتیجه کاهش قدرت سیستم ایمنی بیمار ، ممکن است عفونتهای فرصت طلب از طریق زخمها موجب عفونت در فضای دهان شوند. بدین منظور پزشک معالج از دهانشویه های ضد میکروبی و یا آنتی بیوتیکهای خوراکی و تزریقی استفاده می نماید.

تغذیه تزریقی:

گاهی شدت ناراحتی در دهان به قدری بالاست که بیمار به هیچ عنوان قادر به خوردن چیزی نیست. در چنین مواردی از سرم های خوراکی برای بیمار استفاده می شود.

* اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید هنگام شب آنرا از دهان خارج کرده و تمیز کنید و صبحها مجدد جاگذاری نمائید.

* از دهانشویه های حاوی الکل استفاده نکنید.

* از محلولهای حاوی گلیسرین و لیمو استفاده نکنید.

* کشیدن سیگار و نوشیدن الکل موجب خشکی مخاط دهان می شود و باید اجتناب شود.

تغذیه سالم داشته باشید

** آب میوه تازه به واسطه داشتن ویتامین ث نقش محافظتی در مقابل زخم و عفونت دهان دارد.

** ماست کم چرب علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز بدن ، دارای خواص ضد عفونی کننده برای فضای دهان است.

** سفیده تخم مرغ ، عسل ، شیر کم چرب ، نان نرم ، مربای خانگی ، عدسی ، چای بابونه و حلیم گزینه های خوبی جهت صبحانه هستند.

** آش سبزی ، سوپ شیر ، پوره ها ، برنج کته ، ماکارونی کم سس ، غذاهای بخار پز ، ماهی کم سرخ شده جهت وعده شام و ناهار مناسب هستند.

** موز ، فرنی ، سیب رنده شده ، لیمو شیرین ، خیار ، هندوانه ، بستنی بدون کاکائو ، یخکمک خانگی و لبوی آب پز جهت میان وعده توصیه می شود.

* آدامس بجوید.

آدمس موجب تحریک غدد بزاقی می شود و فضای دهان را مرطوب میکند.

* لبانتان را با کرم نرم و مرطوب کننده محافظت کنید.

* از زخمی شدن لثه و مخاط دهان پرهیز کنید.

* از مسواک نرم استفاده کنید.

مسواک را قبل از استفاده با آب ولرم بشوئید تا نرم تر شود.

* از نخ دندان موم دار استفاده کنید و هنگام نخ کشیدن دقت کنید لثه ها آسیب نبیند.

* از مصرف غذاهای بسیار داغ و خشک خودداری کنید چون موجب خراش و زخم در دهان می شود.

* غذاهای اسیدی (حاوی سس گوجه و ترش) و پر ادویه موجب جراحت فضای دهان می شود.

* از مصرف مواد غذایی حساسیت زا پرهیز کنید چون موجب زخم در دهان می شوند .

برخی از این مواد غذایی عبارتند از

گوجه فرنگی ، گردو ، میوه های دارای دانه ریز مانند کیوی ، بادمجان و بادام زمینی. البته اگر نسبت به مواد نامبرده حساسیت ندارید ، مصرفشان نه تنها مانعی ندارد ، بلکه برای تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن توصیه هم می شود.