



مشکلات لثه، دهان و حلق

مراقبت صحیح بهداشتی از دهان در طول درمان امری پراهمیت می باشد. داروهای ضدسرطان نه تنها می توانند موجب زخم های دهان و گلو گردند بلکه قادرند بافت های فوق را خشک و ملتهب سازند و گاهی موجب خونریزی از آنها شوند. زخم های دهانی علاوه بر دردناک بودن می توانند با میکروبی های مستقر در دهان، عفونی شوند. مقابله با این عفونت ها در طول مدت شیمی درمانی، دشوار بوده و می تواند مشکلات جدی را به بار آورد، لذا باید به هر وسیله ای از بروز زخم های فوق جلوگیری نمود.

آموزش های بهداشتی مفید برای سالم نگاه داشتن لثه و گلو را ملاحظه فرمایید:

- سعی کنید قبل از شروع شیمی درمانی به دندانپزشک خود مراجعه نمایید تا دهان و لثه های تان مورد معاینه قرار گیرند و مراقبت ها و اقدامات لازم جهت پوسیدگی دندانها، آبسه، بیماری های لثه و دندانهای مصنوعی صورت گیرد. از دندانپزشک تقاضا کنید تا طرز صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن در طول زمان شیمی درمانی را به شما آموزش دهد. این امکان وجود دارد تا با انجام شیمی درمانی پوسیدگی

دندانها تسریع یابد لذا دندانپزشک شما ممکن است استفاده از ژل و یا دهان شویه حاوی فلوراید را به شما توصیه نماید.

بعد از صرف غذا دندانهای خود را مسواک بزنید. از مسواک نرم استفاده نمایید و از مسواک زدن با فشار زیاد خودداری نمایید چرا که این کار می تواند باعث تخریب بافت های نرم دهان و لثه گردد. چنانچه لثه های حساسی دارید از دندانپزشک خود تقاضا نمایید که مسواک و خمیر دندان مناسب را به شما معرفی نماید.

- پس از مسواک زدن، مسواک خود را کاملاً آبکشی نمایید و آنرا در محل خشک نگهداری نمایید.

- از دهان شویه های تجاری که حاوی مقادیر بالایی نمک یا الکل هستند استفاده نکنید. جهت دهان شویه ملایم می توانید از نظر پرستار یا پزشک خود سود ببرید چنانچه به زخم های دهانی دچار شدید حتماً با پرستار یا پزشک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است به درمان طبی نیاز پیدا کنید.

اگر زخم های دهانی دردناک بودند و یا مانع غذا خوردن باشند اقدامات زیر را انجام دهید:

- از پزشک خود در مورد مواد موضعی که بتوانید مستقیماً روی زخمها قرار دهید و یا استفاده از مسکنها جهت تخفیف درد سنوال نمایید.



غذاها را به فرم سرد و یا با حرارتی در حد حرارت اتاق میل کنید. غذاهای گرم و داغ موجب تحریک دهان و گلو حساس می شوند.

- از غذاهای نرم و تسکین دهنده چون شیر سرد، بستنی، غذای بچه، میوه جات نرم مانند موز، گوجه فرنگی له شده، غلات پخته شده، تخم مرغ آبپز یا له شده، ماکارونی، پنیر، فرنی، و ژلاتین استفاده نمایید. شما همچنین می توانید غذاهای پخته شده را در مخلوط کن به صورت پوره درآورید تا با نرم شدن آنها مصرفشان راحت تر شود.

- از مصرف غذاهای اسیدی و محرک مانند سیب زمینی، مرکبات، آبلیمو (پرتقال، گریپ فروت و لیمو)، غذاهای



بیمارستان قائم (عج)



مراقبت از لثه

در بیماران شیمی درمانی

تهیه و تنظیم : بخش شیمی درمانی

پزشک تایید کننده : دکتر ساعدی

تحت نظر : کمیته آموزشی بیمارستان قائم

آخرین بازنگری: فروردین 1403



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



نمک سود و ادویه دار، غذاهای خشک مانند نان تست و سبزیجات خام خودداری نمایند.

اگر خشکی دهان موجب آزار و مانع غذا خوردن شماست به نکات زیر عمل نمایید:

- به میزان زیاد، مایعات بنوشید.
- می‌توانید از مکیدن قطعات یخ و جویدن آدامسهای فاقد قند سود ببرید.
- می‌توانید غذاهای خشک را به کمک سس، آبگوشت، کره و یا مارگارین تا حدی نرم نمایید.
- با فرو بردن بعضی غذاهای خشک به داخل مایعات ملایم و نرم شدن آنها، مصرف آنها راحت‌تر می‌شود.
- همانطور که قبلاً اشاره شد از غذاهای نرم و پوره جات استفاده کنید.
- چنانچه لب شما خشک می‌شود، می‌توانید از نرم کننده‌های لب استفاده کنید.