

العناية بالفم لدى مرضى السرطان

ما هو التهاب الأغشية المخاطية؟

إنّ التهاب الأغشية المخاطية هو المصطلح الذي يطلق على التغيرات التي تحدث في الفم والحلق. قد تحدث هذه التغيرات بسبب بعض العلاجات الكيميائية أو الشعاعية التي يتم تنفيذها في الرأس والعنق. وقد تبدأ التغيرات على الفم بعد ٣ - ١٠ أيام من بداية العلاج. وهي تشفى عادة بعد حوالي ٣ أسابيع من انتهاء العلاج.

قد يؤدي التهاب الأغشية المخاطية إلى ما يلي:

- احمرار اللثة أو تورّمها والغشاء المبطن للفم
- تقرحات على بطانة الفم وداخل الخدين والشفنتين، أو على اللسان
- ألم في الفم والحلق قد يؤدي إلى صعوبة البلع

هل أنا بحاجة لعناية خاصة بالأسنان؟

قد يطلب منك طبيبك مراجعة طبيب الأسنان قبل أن تبدأ في تلقي علاج السرطان. إذا كنت بحاجة لمراجعة طبيب أسنانك أثناء تلقيك للعلاج، فاطلب منه الاتصال بطبيب السرطان الخاص بك أولاً.

كيف يجب أن أعتني بفي؟

نظف أسنانك ولسانك بالفرشاة بلطف بعد كل وجبة طعام وقبل النوم. استعمل فرشاة أسنان صغيرة ناعمة الأشعار. إذا كان فمك شديد التقرح ولا يتحمل فرشاة الأسنان العادية الناعمة الأشعار، فيمكنك الحصول على فرشاة فائقة النعومة. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- فرشاة الأسنان الفائقة النعومة بيوتين Biotene™
- سنسوداين توتال كير Sensodyne® Total Care
- كولجيت Colgate® سنستيف إكسترا سوفت كومباكت هيد
- فرشاة الأسنان أورال بي Oral-B® سنستيف إكسترا سوفت كومباكت رقم ٣٥

استعمل معجون أسنان بالفلورايد أو صودا الخبز (بيكنغ صودا) بالفلورايد.

إذا كان لديك طقم أسنان صناعية، أو جسر أسنان، أو بدلة سنوية تعويضية، فأخرجها ونظفها في كل مرة تنظف فيها فمك. يمكنك الاستمرار بارتدائها إذا كانت تناسب فمك جيداً ولا تساعد على تهيجه. دعها خارج فمك أثناء النوم. إذا أصبت بأي تهيج، فدعها خارج فمك قدر الإمكان.

نظف أسنانك بالخيط غير المشمّع مرة واحدة يومياً قبل النوم. إذا لم تكن تنظف أسنانك بالخيط بشكل منتظم قبل العلاج، فلا تبدأ بذلك الآن.

استعمل أحد غسولات الفم التالية ما لم يخبرك الممرض بإرواء فمك.

اغسل فمك كل أربع إلى ست ساعات أو أكثر من ذلك لتشعر بالارتياح. قم بالمضمضة والغرغرة بشكل جيد لمدة ١٥ - ٣٠ ثانية، ثم ابصق الغسول.

- ١ وحدة كوارت (٤ أكواب) من الماء ممزوجة مع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا. وهو يعادل الغسول المكون من ١ وحدة كوارت من المحلول الملحي النظامي الممزوج مع ملعقة صغيرة من البيكربونات.

- ١ وحدة كوارت من الماء الممزوج مع ملعقة صغيرة واحدة من الملح.
- ١ وحدة كوارت من الماء الممزوج مع ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا.
- ماء.
- غسول فم خالي من الكحول والسكر، مثل بيوتين Biotene™، دنتيك Dentek™، بيتاسيل Betacell™

استعمل مرطبا للشفتين (مثل أكوافور® Aquaphor، مرهم إي & دي A&D ointment™) بعد العناية بالفم. لا تستعمله قبل أربع ساعات من العلاج الشعاعي المقرر تنفيذه في الرأس والعنق.

هل ينبغي أن أتجنب أي شيء؟

تجنب ما يلي:

- التبغ (التدخين)
- الكحول
- غسولات الفم التجارية المحتوية على الكحول (مثل سكوب Scope™، ليسترين Listerine™)
- التوابل (مثل الفلفل، مسحوق الفلفل الحار، الفجل الحار، مسحوق الكاري، صلصة التاباسكو® Tabasco)
- الفواكه الحمضية وعصائرها (مثل البرتقال، الليمون، اللايم، الغريب فروت، الأناناس)
- الطماطم
- الأطعمة القاسية والجافة أو الخشنة (مثل التوست، المقرمشات، الخضروات النيئة، رقائق البطاطا، البسكويت القاسي المملح)
- الأطعمة والسوائل الحارة جدا أو الباردة جدا

ماذا لو كان فمي يؤلمني؟

أخبر طبيبك أو الممرض. إذا كانت هناك قليل من الأماكن الصغيرة المؤلمة، فقد يصف لك طبيبك مخدراً موضعياً مثل الليدوكين اللزج ٢%. يمكن أن تضعه على الأماكن المؤلمة باستعمال مسحة صغيرة أو عود قطن® Q-tips. ضعه كل ساعة حسب الحاجة. إذا كنت تشعر بألم في معظم أنحاء فمك وحلقك، فقد يصف لك طبيبك دواء لتغطية كامل الفم (مثل جل كلير® Gelclair أو الليدوكين اللزج ٢%). قم بالمضمضة والغرغرة ثم ابصق مقدار ملعقة كبيرة واحدة على أن يكون ذلك كل ثلاث إلى أربع ساعات، على ألا تتجاوز ثماني مرات يوميا، ولا تبتلع الغسول، ولا تتناول الطعام لمدة ٦٠ دقيقة بعد استعماله. أخبر طبيبك أو الممرضة إذا استمر شعورك بالألم في الفم بعد ذلك. فقد يصف / تصف لك أدوية أخرى للألم.

ماذا لو كنت أجد صعوبة في البلع؟

- تساهم التعبيرات التالية في تسهيل عملية البلع وستساعدك على تناول كمية كافية من البروتين والسعرات الحرارية:
- إذا كان فمك جافاً، فاغسله قبل تناول الطعام مباشرة لترطبه وتنشط براعم التذوق لديك.
- تناول الأطعمة اللينة والرطبة واللطيفة بلقيمات صغيرة وامضغها جيدا.
- استعمل المرق والصلصات السميكة.
- رطب الطعام بالزبادي (الروب) أو الحليب أو حليب الصويا أو الماء.
- انقع الأطعمة الجافة في السوائل.

- اضرب طعامك في الخلط أو اهرسه.
- بدّل حرارة طعامك وسماكته حسب الحاجة.
- تجنّب المهيّجات كالمشروبات الكحولية وفطائر وعصائر الفواكه الحمضية والأطعمة المتبلّة والأطعمة المخلّلة والتبغ.
- احتسبي كميات كبيرة من الماء طوال النهار لكي تتأكد من حصولك على ما يكفي من السوائل. تذكر دوماً أن المشروبات المحلاة بالسكر (العصير والشاي المثلج والصودا) قد تسبب تسوّس الأسنان. يمكنك احتساء هذه السوائل أثناء وجبات الطعام، ولكن عليك التقليل منها بين الوجبات.

ماذا لو كنت لا أتناول ما يكفي من الطعام؟

- تناول المكملات مثل مسحوق الإفطار السريع كارنيشن® Carnation Instant Breakfast وإنشور™ Ensure.
- أضف مسحوق البروتين إلى المرق والشوربات والحبوب والمشروبات. أدبها حسب الحاجة.
- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من وجبات كبيرة قليلة.
- أخبر طبيبك أو الممرض إذا لم تكن تأكل بشكل جيد. فقد يرتبان لك موعداً للقاء اختصاصي التغذية.

ماذا يجب أن أفعل إذا كان فمي جافاً؟

أكثر من احتساء من الماء طوال النهار. والأمور التالية قد تكون مفيدة أيضاً:

- زجاجة بخاخة لرش الماء في فمك.
- مرطبات الفم التجارية، مثل بيوتين أورال بالانس Biotene™ Oral Balance ، سالفيرت® Salivart، ماوث كوت MouthKote®
- لعاب صناعي
- علكة بيوتين® Biotene
- جهاز ترطيب

ما الذي يجب أن أخبر طبيبي أو ممرضتي به؟

أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تعاني من:

- احمرار أو تقرحات أو بقع بيضاء جديدة في فمك.
- نزف من اللثة أو الفم.
- صعوبة أو ألم عند البلع.
- ألم لا يزول باستعمال الأدوية.
- حرارة تصل إلى ١٠٠,٤ درجة فهرنهايت (٣٨ درجة مئوية) أو أكثر.
- أي أسئلة أو أمور تشغلك



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

©2006 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

1275 York Avenue, New York, New York 10065

روجعت في ٢٠٠٨ و ٢٠١٠