



معلومات تثقيفية للمرضى ومُقدّمي الرعاية الصحية

الاعتناء بالفم أثناء العلاج من السرطان

تشرح هذه المعلومات كيفية العناية بفمك أثناء العلاج من السرطان.

نبذة عن التهاب الغشاء المخاطي

قد ينجم عن بعض العلاجات التي تقدم لمرض السرطان، ومنها العلاج بالإشعاع المُسلط على الرأس والرقبة، تأثيرات على الخلايا الموجودة في فمك وفي جهازك الهضمي. وهذا يُعرف علميًا بمصطلح "التهاب الغشاء المخاطي".

قد يُؤدي التهاب الغشاء المخاطي إلى احمرار وتورم وإيلام وتقرحات على بطانة فمك ولسانك وشفَتَيْكَ. وربما تعاني شيئاً من الألم وعدم الارتياح في فمك وحلقك بحيث يكون من الصعب عليك تناول الطعام أو بلعه. وقد تظهر هذه الأعراض في غضون 3 إلى 10 أيام بعد بدء العلاج. وتعتمد سرعة زوال هذه الأعراض على جهازك المناعي وعلى العلاج الذي تتلقاه.

الاهتمام بصحة الفم أثناء العلاج من السرطان

صحة الفم

قد يوصيك طبيبك بأن تعرض نفسك على طبيب أسنان قبل بدء العلاج من السرطان. وإذا احتجت إلى عرض نفسك على طبيب الأسنان أثناء العلاج، فاطلب منه أن يتواصل مع الطبيب الذي يعالجك في مركز ميموريال سلون كيترنج (MSK) أولاً.

غسيل الأسنان بالفرشاة

- احرص على غسيل أسنانك ولسانك بالفرشاة برفق خلال 30 دقيقة بعد الأكل. وحرص على أن تستخدم فرشاة أسنان صغيرة ذات ملمس ناعم رقيق. وإذا كان فمك متقرحاً بحيث لا يتحمل فرشاة الأسنان العادية الناعمة، فيمكنك شراء فرشاة فائقة النعومة من الصيدلية. وإليك بعض أمثلة هذه الفرش:

Biotene® Supersoft Toothbrush ○

Sensodyne® Extra Soft, Gentle Toothbrush ○

Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief Toothbrush, Compact Head, Extra Soft ○

Soft Oral-B® Indicator 35 Compact Head Toothbrush, Soft ○

- احرص على تغيير فرشاة أسنانك كل 3 إلى 4 أشهر أو أكثر من ذلك حسب الحاجة. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد أو صودا الخبز بالفلورايد.
- إذا كان لديك طقم أسنان صناعية أو جسر أسنان أو بدلات سنّية، فاخذه ثم نظفه في كل مرة تغسل فيها فمك. ويمكنك الاستمرار في ارتدائه إذا كان مريحاً في تركيبه ولا يؤلم فمك. وحرص على أن تخرجه من فمك أثناء النوم.

- إذا زاد عليك التهيج، فأخرجه من فمك أكبر وقت ممكن.

التنظيف بخيط الأسنان

نظف البقايا الموجودة بين أسنانك باستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميًا عند النوم. وإذا لم تكن قد نظفتها بالخيط قبل العلاج فلا تبدأ في استعماله الآن.

غسل الفم

- احرص على غسل فمك كل 4 إلى 6 ساعات أو أكثر من ذلك حسب الحاجة. استخدم أحد أنواع غسول الفم المدرجة فيما يلي:
 - 4 أكواب (بمعدل كوارت واحد) من المياه ممزوجة بملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من صودا الخبز.
 - كوارت واحد من المياه ممزوجة بملعقة ملح صغيرة.
 - كوارت واحد من المياه ممزوجة بملعقة صغيرة من مياه صودا الخبز.
 - غسول فم لا يحتوي على الكحول أو السكر، مثل Biotene® PBF Oral Rinse أو BetaCell™ Oral Rinse.
- ضع قدرًا قليلًا من الغسول ورجرغه في فمك جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية، ثم افظه من فمك.
- لا تستخدم غسول فم ساخن جدًا أو بارد جدًا.
- لا تستخدم أنواع غسول الفم التي تحتوي على بركسيد الهيدروجين إلا إذا طلب منك طبيبك ذلك.
- وإذا طلبت الممرضة منك استخدام جهاز لغسل فمك بالماء، فهذا يعني أنك ستتلقى تعليمات أخرى بشأن غسل الأسنان.
- إذا لم تكن تتناول الطعام عن طريق الفم، فتأكد من بقاء فمك نظيفًا ورطبًا لتجنب الإصابة بالتهاب الغشاء المخاطي.

ترطيب شفثيك

- استخدم مرطب الشفثين مثل Aquaphor® أو Vaseline® أو Eucerin Original® أو مرهم (A&D®) 4 إلى 6 مرات يوميًا لتجنب جفاف الشفثين.
- لا تستعمل مرطبات الشفثين قبل جلسة العلاج بالإشعاع على الرأس والرقبة لمدة 4 ساعات.

التعامل مع ألم الفم أثناء علاجك من السرطان

ما ينبغي تجنبه

إذا كنت تعاني من ألم في الفم أثناء علاجك من السرطان، فينبغي لك أن تتجنب:

- التبغ
- المشروبات الكحولية
- غسول الفم يحتوي على الكحول (مثل Scope® و Listerine®)
- الأطعمة المالحة والأطعمة التي تحتوي على البهارات القوية (مثل الفلفل ومسحوق الفلفل الحار والفجل الحار)

ومسحوق الكاري وصوص (Tabasco®).

- الموالح من الفواكه والعصائر (مثل البرتقال والليمون وحامض الليمون والجريب فروت والأناناس)
- الطماطم وصلصة الطماطم
- الأطعمة المقرمشة أو الجافة أو الخشنة (مثل الخبز المحمص والمكسرات رقائق بسكويت والفواكه النيئة وشرائح البطاطا و كعك مملح وجاف).
- الأطعمة أو السوائل الساخنة أو الباردة جدًا.

كيفية التعامل مع الأعراض حول الأدوية

إذا كنت تعاني من ألم في بعض المناطق الصغيرة في فمك، فمن الممكن أن يصف لك الطبيب مخدر موضعي (دواء تخديري)، مثل الليدوكاين اللزج بنسبة 2%. ويمكنك وضعه على المناطق التي تشعر فيها بالألم باستخدام عود قطني (من ماركة Q-tip®). استعمله مرة كل ساعة حسب الاحتياج.

إذا شعرت بالألم في معظم أجزاء فمك وحلقك، فمن الممكن أن يصف لك الطبيب أدوية لتبطن جدار الفم من الداخل بأكمله (مثل Gelclair® أو الليدوكاين اللزج بنسبة 2%). ضع في فمك ملعقة كبيرة واحدة من الدواء ورغها في فمك ثم الفظها وذلك كل 3 إلى 4 ساعات وحتى 8 مرات في اليوم. واحرص ألا تبتلع الدواء. ولا تأكل لمدة 60 دقيقة بعد استعمال الدواء.

وإذا كنت لا تزال تشعر بالألم في الفم، فأخبر طبيبك أو الممرضة بذلك. فمن الممكن أن يصف أيهما لك أدوية أخرى لالتهاب الغشاء المخاطي في فمك.

مشكلات البلع

فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك على تسهيل عملية البلع. وهذا سيساعد على امتصاص جسمك قدر كافٍ من البروتين والسعرات الحرارية أثناء علاجك:

- إذا كان فمك جافًا، فاشطفه مباشرة قبل الأكل لترطيبه وتنشيط براعم التذوق.
- تناول أطعمة دافئة أو باردة. لا تأكل أي أطعمة ساخنة جدًا أو باردة جدًا.
- تناول الأطعمة الطرية الرطبة غير الحريفة بقضمان صغيرة ثم امضغها جيدًا.
- استخدم أنواع الصوص والمرق.
- رطب طعامك بالروب أو الحليب أو حليب الصويا أو الماء.
- اغمس الأطعمة الجافة في السوائل.
- امزج أو اهرس الأطعمة مع بعضها أو تناولها مهروسة.
- احرص على أن تتجنب الأشياء التي تتسبب في تهيج حلقك مثل المشروبات الكحولية أو الأشياء اللاذعة أو الفواكه والعصائر الحامضة والأطعمة المتبلية والأطعمة المخفلة والتبغ.
- ارتشف قدرًا وفيرًا من الماء طوال اليوم لتتأكد أن جسمك قد أخذ قدرًا كافيًا من السوائل. ضع في حسابك أن

المشروبات المحتوية على السكر (مثل العصائر والشاي المُثلج والصودا) من الممكن أن تتسبب في تسوس الأسنان. ويمكنك أن تشرب هذه المشروبات أثناء تناول الوجبات ولكن تجنبها بين الوجبات.

جفاف الفم

للتعامل مع جفاف الفم، اشرب رشقات من الماء طوال الوقت على مدار اليوم. ويمكنك أيضاً أن تستخدم:

- زجاجة رذاذ لضخ المياه في فمك.
- مرطبات الفم (مثل Salivart® Oral Moisturizer Biotene® Oral Balance (Mouth Kote® Dry Mouth Spray
- علكة Biotene®
- مرطّب في الغرفة التي تكون موجوداً فيها.

مشكلات الأكل

من الممكن أن تواجه مشكلة في تناول الطعام بسبب ما تشعر به من ألم في فمك. وإذا حدث لك ذلك، فإليك بعض الاقتراحات التي تجعلك تتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها.

- أبلغ الطبيب أو الممرضة إذا لم تشعر بأنك تتناول طعامك جيداً. ويمكنك أن يرتبوا معك موعداً لعرضك على اختصاصي التغذية.
- اشرب مكملات غذائية مثل Carnation Instant Breakfast® و Ensure®.
- أضف مساحيق البروتين للمرق والشوربة والحبوب والمشروبات.
- تناول وجبات متعددة صغيرة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبات كبيرة بعدد أقل. جرّب أن تتناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى 3 ساعات.

الاعتناء بالفم للأطفال

يتعيّن على الأطفال اتباع الإرشادات الواردة في هذه النشرة. كما ينبغي لهم اتباع الإرشادات التالية:

- استخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد. وبالنسبة للأطفال الذين يبلغون عامين أو أقل، تجب استشارة طبيب الأسنان أو الطبيب قبل استخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد.
- إذا لم تكن هناك أسنان لدى طفلك بعد، فاستخدم منشفة أو إسفنجة مبللة أو إسفنجة وماء لتنظيف لثته بعد الوجبات وقبل النوم.
- إذا كان جهاز المناعة لدى طفلك مُستقرًا، فيتعيّن عليه زيارة طبيب الأسنان للرعاية الدورية كل 6 أشهر.
- تحدّث مع قسم خدمات حياة الأطفال لمعرفة كيفية مساعدة طفلك على التعامل مع الألم. يُمكنك الوصول إليهم على الرقم 833-675-5437 (833-MSK-KIDS).

اتصل بالطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني من أي مما يلي:

- درجة حرارة 100.4° فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى
- احمرار في مناطق جديدة أو تقرحات أو بقع بيضاء في فمك
- نزيف من اللثة أو الفم
- مشاكل في البلع
- ألم عند البلع
- ألم يجعلك لا تتحسن مع أدوية تسكين الألم.
- أي أسئلة أو استفسارات

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى التواصل مباشرةً مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريل سلون كيترينج MSK وتحتاج للتواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5:00 مساءً أو خلال عطلات نهاية الأسبوع أو في الإجازات، اتصل بالرقم 212-639-2000.

للمزيد من الموارد، تفضل بزيارة www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

الاعتناء بالفم أثناء العلاج من السرطان – Generated on July 24, 2019

©Memorial Sloan Kettering Cancer Center 2019