



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 علمياً بمصطلح "التهاب الغشاء المخاطي".

قد يؤدي 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 بعد كل وجبة تتناولها وقبل النوم. واحرص 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 سنوية، فاخذه ثم نظفه في كل مرة تغسل فيها فمك. ويمكنك الاستمرار في ارتدائه إذا كان مريحًا في تركيبه ولا يؤلم فمك. واحرص 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 ممزوجًا بملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من صودا الخبز
  - كوارت واحد من المياه ممزوجًا بملعقة ملح صغيرة
  - كوارت واحد من المياه ممزوجًا بملعقة صغيرة من مياه صودا الخبز
  - ماء
  - غسول فم لا يحتوي على الكحول أو السكر، مثل Biotene® PBF Oral Rinse أو BetaCell™ Oral Rinse
- لا تستخدم غسول فم ساخن جدًا أو بارد جدًا.

ضع قدرًا قليلًا من الغسول ورجرغه في فمك جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية، ثم افظه من فمك.

وإذا طلبت الممرضة منك استخدام جهاز لغسل فمك بالماء، فهذا يعني أنك ستلقى تعليمات أخرى بشأن غسل الأسنان.

## ترطيب شفثيك

- استخدم مرطّب الشفثين مثل Aquaphor® أو Vaseline® أو Eucerin® Original أو مرهم (A&D®).
- لا تستعمل مرطّبات 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 من النوع التجاري الذي 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
- 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 تتبلع الدواء. ولا تأكل لمدة 60 دقيقة بعد استعمال الدواء.

وإذا كنت لا تزال تشعر بألم 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 لترطبيه وتنشيط براعم التذوق.
- تناول أطعمة دافئة أو باردة. لا تأكل أي أطعمة ساخنة جدًا أو باردة جدًا.
- تناول الأطعمة الطرية الرطبة غير الحريفة بقضبات صغيرة ثم امضغها جيدًا.
- استخدم أنواع الصوص والمرق.
- رطب طعامك بالروب أو الحليب أو حليب الصويا أو الماء.
- اغمس الأطعمة الجافة في السوائل.



- صعوبة في بلع الطعام أو ألم عند بلع الطعام
- ألم يجعلك لا تتحسن مع أدوية تسكين الألم أي أسئلة
- أو استفسارات

إذا كانت لديك أي أسئلة أو أمور تثير قلقك، يمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً على الرقم: \_\_\_\_\_ . بعد الساعة 5:00 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم: \_\_\_\_\_ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكذك، اتصل بالرقم 212-639-2000.

الاعتناء بالفم أثناء العلاج من السرطان

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on October 26, 2017