العناية بالفم أثناء علاج السرطان

توضح هذه المعلومات كيفية العناية بفمك أثناء تلقي علاج السرطان.

نبذة عن التهاب الغشاء المخاطي

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment to watch this video.

هناك بعض علاجات السرطان، ومنها العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي على الرأس والرقبة، التي قد تؤثر على خلايا الفم والجهاز الهضمي. ويُعرف ذلك بالتهاب الغشاء المخاطي.

قد يسبب التهاب الغشاء المخاطي الاحمرار والتورم والإيلام والتقرحات في بطانة الفم واللسان والشفتين. وقد تشعر بعدم الارتياح بعض الشيئ في الفم والحلق وتجد صعوبة في تناول الطعام أو البلع. ربما يبدأ ظهور هذه الأعراض بعد 3 إلى 10 أيام من بدء العلاج. وتتوقف سرعة زوالها على جهازك المناعي والعلاج الذي تتلقاه.

العناية بالفم أثناء علاج السرطان

العناية بالأسنان

قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية زيارة طبيب أسنان قبل بدء تلقي علاج السرطان. إذا كنت بحاجة لزيارة طبيب الأسنان أثناء العلاج، فاطلب منه الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك في مركز ميموريال سلوك كيترينج (MSK) أولاً.

استخدام فرشاة الأسنان

- اغسل أسنان ولسانك برفق بفرشاة الأسنان 4 مرات يوميًا بعد 30 دقيقة تقريبًا بعد تناول الطعام وقبل النوم. واحرص على استخدام فرشاة أسنان صغيرة وناعمة. إذا كان فمك متقرحًا للغاية بحيث لا تستطيع استخدام فرشاة الأسنان الناعمة العادية، فيمكنك الحصول على فرشاة فائقة النعومة من أي متجر عام يضم صيدلية. وفيما يلي بعض الأمثلة عليها:

- فرشاة أسنان Biotene® Supersoft
- فرشاة أسنان Sensodyne® Extra Soft, Gentle
- فرشاة أسنان Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief، صغيرة الرأس، فائقة النعومة
- فرشاة أسنان Oral-B® Indicator 35 Compact Head، الناعمة

- قم بتغيير فرشاة أسنانك كل 3 إلى 4 شهور أو أقل عند اللزوم.
- استخدم معجون أسنان بالفلورايد أو صودا خبز بالفلورايد.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان أو جسر أو تقويم أسنان، فانزعه ونظفه كل مرة عند تنظيف فمك. ويمكنك الاحتفاظ به إذا كان يلائمك جيدًا ولا يسبب تهيج الفم. انزعه من فمك أثناء النوم. وإذا شعرت بأي تهيج، فلا تستخدمه لأطول فترة ممكنة.
- يمكن أن تسبب أعواد تنظيف الفم الإسفنجية تهيج اللثة وينبغي استخدامها فقط إذا لم تكن تتحمل استخدام فرشاة أسنان أو إذا لم تكن مصابًا بالتهاب الغشاء المخاطي.

استخدام خيط الأسنان

استخدم خيط الأسنان الخالي من الشمع لتنظيف أسنانك مرة واحدة يوميًا قبل النوم. إذا لم تكن معتادًا على تنظيف أسنانك بخيط الأسنان قبل العلاج، فلا تبدأ في استخدامه الآن.

غسل الفم

- اغسل فمك كل 4 إلى 6 ساعات أو أكثر عند اللزوم. استخدم أنواع الغسول المدرجة فيما يلي:
  - ربع جالون (4 أكواب) من الماء مخلوط بملعقة ملح صغيرة وملعقة صودا خبز صغيرة.
  - ربع جالون ماء مخلوط بملعقة ملح صغيرة
  - ربع جالون ماء مخلوط بملعقة صودا خبز صغيرة
  - الماء
  - غسول فم خالٍ من الكحول أو السكريات، مثل Biotène® PBF Oral Rinse أو BetaCell™ Oral Rinse.
- تمضمض بالغسول وتغرغر جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية، ثم ابصقه خارج فمك.
- لا تستخدم غسول الفم بدرجات حرارة ساخنة أو باردة للغاية.
- لا تستخدم أنواع غسول الفم المحتوية على بيروكسيد الهيدروجين ما لم يسمح لك مقدم الرعاية الصحية بذلك.

- إذا قامت الممرضة بتوجيهك لإرواء فمك، فستتلقى تعليمات أخرى حول غسل فمك.
- إذا لم تكن تتناول طعامك بالفم، فحافظ على نظافة فمك ورطوبته طوال الوقت لتجنب الإصابة بالتهاب الغشاء المخاطي.

ترطيب شفتيك

- استخدم مُرطب شفاة (مثل Aquaphor® أوVaseline® أو Eucerin Original® أو A&D® ointment) 4 إلى 6 مرات يوميًا لمنع جفاف الشفتين.
- لا تستخدم مرطب الشفاة قبل 4 ساعات من العلاج، إذا كنت ستتلقى العلاج الإشعاعي على الرأس أو الرقبة أو على الجسم بالكامل.

التعامل مع ألم الفم أثناء علاج السرطان

ما يجب تجنبه

إذا شعرت بألم في الفم أثناء علاج السرطان، فينبغي عليك تجنب ما يلي:

- التبغ
- الكحول
- غسول فم يحتوي على الكحول (مثل Scope® وListerine®)
- الأطعمة المملحة والأطعمة المحتوية على توابل قوية (مثل الفلفل ومسحوق الفلفل الحار وفجل الخيل ومسحوق الكاري وصلصة Tabasco®)
- الفواكه والعصائر الحمضية (مثل البرتقال والليمون والجريب فروت والأناناس)
- الطماطم وصلصة الطماطم
- الأطعمة الصلبة أو الجافة أو الخشنة (مثل التوست والمقرمشات والخضروات النيئة ورقائق البطاطس)
- الأطعمة والسوائل الساخنة أو الباردة جدًا
- أطقم الأسنان غير الثابتة أو غير الملائمة. زُر طبيب الأسنان لتعديلها. وارتديها فقط عند اللزوم.

التحكم في الأعراض

معلومات عن الأدوية

إذا كانت لديك مواضع صغيرة مؤلمة، فقد يصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءًا مخدرًا، مثل ليدوكايين اللزج 2%. ويمكنك وضعه على المواضع المؤلمة باستخدام مسحة قطنية (Q-tip®). استخدمه كل ساعة

عند اللزوم.

إذا كنت تشعر بالألم في أغلب مواضع الفم والحلق، فقد يصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءًا لتغليف الفم بالكامل (مثل GelClair® أو ليدوكايين اللزج 2%). تمضمض وتغرغر بملعقة واحدة كبيرة من الدواء ثم ابصقه خارج فمك كل 3 إلى 4 ساعات، حتى 8 مرات يوميًا. تجنب بلع الدواء. لا تتناول الطعام لمدة 60 دقيقة بعد استخدام الدواء.

وإذا كنت لا تزال تشعر بألم في الفم، فأخبر مقدم الرعاية الصحية بذلك. فقد يصف لك أدوية أخرى لعلاج التهاب الغشاء المخاطي.

صعوبة البلع

فيما يلي بعض الاقتراحات لجعل عملية البلع تتم بسهولة أكبر. فهذا سيساعدك على تناول كمية كافية من البروتين والسعرات الحرارية أثناء العلاج:

- إذا كان فمك جافًا، فاغسله قبل تناول الطعام مباشرةً لترطيبه وتحفيز براعم التذوق لديك.
- تناول الأطعمة الدافئة أو الفاترة. وتجنب تناول الأطعمة شديدة السخونة أو البرودة.
- تناول قضمات صغيرة من الأطعمة الطرية والرطبة وعديمة النكهة وامضغها جيدًا.
- استخدم الصلصات والمرق على الطعام.
- رطِّب الأطعمة بالزبادي أو الحليب المبستر أو حليب الصويا أو الماء.
- اغمس الأطعمة الجافة في السوائل.
- اخلط الأطعمة في الخلاط أو اهرسها.
- استخدم المكملات الغذائية إذا أخبرك مقدم الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب تهيج الحلق مثل المشروبات الكحولية، والفواكهة والعصائر اللاذعة أو الحمضية، والأطعمة المتبلة، والأطعمة المخللة، والتبغ.
- ارتشف الكثير من الماء على مدار اليوم للتأكد من الحصول على الكمية الكافية من السوائل. وتذكر دائمًا أن المشروبات المحتوية على السكر (العصائر والشاي المثلج والصودا) قد تسبب تسوس الأسنان. يمكنك تناول هذه المشروبات مع الوجبات، ولكن قيِّد استهلاكها بين الوجبات.

جفاف الفم

للتغلب على جفاف الفم، تناول رشفات من الماء كثيرًا على مدار اليوم. ويمكنك أيضًا استخدام:

- زجاجة بخاخ لرش الماء داخل فمك

- مرطبات الفم (مثل Biotene® Oral Balance وSalivart® Oral Moisturizer وMouth Kote® Dry Mouth Spray)
- علكة Biotene® Gum
- جهاز ترطيب في الغرفة التي تتواجد بها
- اغسل فمك قبل تناول الطعام مباشرةً لترطيبه وتحفيز براعم التذوق لديك.

صعوبة تناول الطعام

قد تواجه صعوبة في تناول الطعام بسبب ألم الفم. وفي هذه الحالة، نقدم لك بعض الاقتراحات للتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها.

- أبلغ مقدم الرعاية الصحية أنك لا تتناول طعامك بشكل جيد. فقد يجري الترتيبات اللازمة لك لزيارة خبير تغذية.
- اشرب المكملات الغذائية مثل Carnation® Instant Breakfast وEnsure®.
- أضف مسحوق البروتين إلى أصناف المرق والحساء والحبوب والمشروبات.
- تناول وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم بدلاً من تناول عدد أقل من الوجبات الكبيرة. جرب تناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى 3 ساعات.

العناية بالفم للأطفال

ينبغي على الأطفال اتباع التوجيهات المُبينة في هذا المورد. وينبغي عليهم كذلك اتباع التوجيهات الواردة فيما يلي.

- استخدم معجون أسنان بالفلورايد. بالنسبة للأطفال في عمر سنتين أو أقل، استشر طبيب الأسنان أو مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام معجون أسنان بالفلورايد.
- إذا لم تكن أسنان طفلك قد نمت بعد، فاستخدم منشفة أو منديل أو إسفنجة وماء لتنظيف اللثة بعد الوجبات وقبل النوم.
- إذا كان الجهاز المناعي للطفل مستقرًا، فينبغي عليه زيارة طبيب الأسنان لإجراء الرعاية الروتينية كل 6 شهور.
- تحدث مع خدمات حياة الأطفال للتعرف على كيفية مساعدة طفلك في التغلب على الألم. يمكنك التواصل معهم عن طريق الاتصال بهاتف رقم 833-675-5437.

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأيٍ مما يلي:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.
- احمرار أو قرح أو بقع بيضاء مستجدة في فمك
- نزيف اللثة أو الفم
- صعوبة البلع
- ألم عند البلع
- ألم لا يتحسن حتى مع تناول الدواء المُسكن للألم
- لمزيدٍ من الأسئلة أو الاستفسارات

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان