

تعليم المريض / مقدم الرعاية

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 الإشعاعي على الرأس والرقبة، التي تؤثر على خلايا الفم والجهز الهضمي. ويُعرف ذلك بالتهاب الغشاء المخاطي.

قد يسبب التهاب الغشاء المخاطي الاحمرار والتورم والإيلام والتقروحات في بطانة الفم واللسان والشفيتين. وقد تشعر بعدم الارتياح بعض الشيء 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 طبيبك زيارة طبيب أسنان قبل بدء تلقي علاج السرطان. إذا كنت بحاجة لزيارة طبيب الأسنان قبل العلاج، فاطلب منه الاتصال بمركز

ميموريال سلوك كيترينج (MSK).

استخدام فرشاة الأسنان

- اغسل أسنان ولسانك برفق بفرشاة الأسنان بعد 30 دقيقة تقريبًا من تناول الطعام. 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.

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

ترطيب شفثيك

- استخدم مُرطب شفافة (مثل Aquaphor® أو Vaseline® أو Eucerin®)

Original® أو 4 (A&D® ointment) إلى 6 مرات يوميًا لمنع جفاف الشفتين.

- تجنب وضع مرطبات الشفاة قبل 4 ساعات من تلقي العلاج الإشعاعي على الرأس والرقبة.

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 Listerine® و Scope®)
- 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

التحكم في الأعراض
نبذة عن الأدوية

إذا كانت لديك مواضع صغيرة مؤلمة، فقد يصف لك الطبيب دواءً مخدرًا، مثل ليدوكاين 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 الطبيب دواءً لتغليظ الفم بالكامل (مثل Gelclair® أو ليدوكاين اللزج 2%). توضع وتغمر بمعلقة واحدة كبيرة من الدواء ثم ابصقها خارج فمك كل 3 إلى 4 ساعات، حتى 8 مرات يوميًا. ولا تبتلع الدواء. لا تتناول الطعام لمدة 60 دقيقة بعد استخدام الدواء.

وإذا كنت لا تزال تشعر بالألم 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.
- رطب الأطعمة بالزبادي أو الحليب أو حليب الصويا أو الماء.

- اغمس الأطعمة الجافة في السوائل.
- اخلط الأطعمة في الخلاط أو اهرسها.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب تهيج الحلق مثل المشروبات الكحولية، والفواكهة 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 قيّد استهلاكها بين الوجبات.

جفاف الفم

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

- زجاجة بخاخ لرش الماء داخل فمك
- مرطبات الفم (مثل Biotene® Oral Balance و Salivart® Oral Moisturizer و Mouth Kote® Dry Mouth Spray)
- علكة Biotene® Gum
- جهّز ترطيب في الغرفة التي تتواجد بها

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 المبيّنة 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 الطبيب 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 (MSK-KIDS-833).

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا تعرضت إلى:

- 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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

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

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on August 19, 2021

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان