



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Уход за полостью рта во время лечения рака

Здесь приведена информация, в которой объясняется, как ухаживать за полостью рта во время лечения рака.

■ **Какие изменения в полости рта и горле я буду испытывать во время лечения?**

Некоторые лекарства для лечения рака и лучевая терапия головы и шеи могут оказать влияние на клетки, которые во рту и в пищеварительном тракте. Это явление известно как мукозит. Мукозит может вызвать покраснение, опухание, чувствительность и язвы на слизистой оболочке рта, языке и губах. Вы можете испытать некоторый дискомфорт в полости рта и горле, что может привести к трудностям при приеме пищи или глотании. Эти симптомы могут возникнуть через 3-10 дней после начала лечения. Насколько быстро они пройдут, зависит от вашего иммунитета и получаемого вами лечения.

■ **Необходим ли мне специальный уход за зубами?**

Ваш врач может сказать вам сходить на прием к стоматологу перед началом лечения рака. Если вам нужно пойти к стоматологу во время лечения, попросите его или ее сначала позвонить вашему врачу в Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг (МОЦСК, англ. MSK).

■ **Как мне следует ухаживать за полостью рта во время лечения?**

Чистка зубов

- Осторожно чистите зубы и язык после каждого приема пищи и перед сном. Используйте небольшую зубную щетку с мягкой щетиной. Если ваша полость рта слишком болезненна для обычной мягкой зубной щетки, вы можете купить сверхмягкую зубную щетку. Некоторыми примерами таких щеток являются:
 - Зубная щетка Biotene® Supersoft
 - Нежная зубная щетка Sensodyne® Extra Soft
 - Сверхмягкая зубная щетка Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief с компактной головкой
 - Мягкая зубная щетка Oral-B® Indicator 35 с компактной головкой
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца или чаще, если это необходимо.
- Используйте зубную пасту с фтором или питьевую соду с фтором.
- Если у вас вставные зубы, мост или зубной протез, снимайте и очищайте его каждый раз, когда вы очищаете полость рта. Вы можете продолжать его носить, если он хорошо прилегает и не раздражает ваш рот. Вынимайте его изо рта во время сна. Если у вас появится какое-либо раздражение, старайтесь как можно больше обходиться без него.

Чистка зубной нитью

Чистите зубы зубной нитью без воска один раз в день перед сном. Если до лечения вы регулярно не чистили зубы нитью, то сейчас не следует начинать чистку зубной нитью.

Полоскание

Полощите рот каждые 4-6 часов или, если необходимо, чаще, используя один из перечисленных ниже ополаскивателей:

- Одна кварта (4 чашки) воды, смешанная с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой пищевой соды. Это то же самое, что и обычный физиологический раствор, смешанный с 1 чайной ложкой пищевой соды.
- Одна кварта воды, смешанная с 1 чайной ложкой соли
- Одна кварта воды, смешанная с 1 чайной ложкой пищевой соды
- Вода
- Ополаскиватель для рта без спирта или сахара, например, Biotene® PBF Oral Rinse или BetaCell™ Oral Rinse.

Хорошо полощите рот и горло в течение 15-30 секунд, затем сплюньте ополаскиватель. Регулируйте температуру раствора так, чтобы вам было комфортно, однако, следует избегать чрезвычайно горячих или холодных температур.

Если медсестра (медбрат) вам сказал(а) пользоваться ирригатором полости рта, вы получите другие указания относительно полоскания.

Увлажнение губ

После ухода за полостью рта используйте увлажняющее средство для губ (напр., Aquaphor®, Vaseline®, Eucerin Original® или мазь A&D®). Не наносите его за 4 часа до проведения лучевой терапии головы и шеи.

Следует ли мне чего-нибудь избегать?

Да. Вам следует избегать использования:

- Табака
- Алкоголя
- Коммерческого ополаскивателя рта, содержащего спирт (напр., Scope®, Listerine®)
- Соленой пищи и пищи, содержащей резкие специи (напр., перец, порошок чили, хрен, порошок карри, соус Tabasco®)
- Цитрусовых фруктов и соков (напр., апельсин, лимон, лайм, грейпфрут, ананас)
- Помидор
- Твердой, сухой или грубой пищи (напр., тост, крекеры, сырые овощи, картофельные чипсы, претцели)
- Очень горячей или холодной пищи и жидкостей

■ Что мне следует делать при боли в полости рта?

Скажите об этом своему врачу или медсестре (медбрату). Если у вас есть несколько небольших болезненных участков, ваш врач может прописать анестетик, который вы можете наносить на этот участок. Примером этого является 2% вязкий лидокаин. Вы можете наносить его на болезненные участки, используя тампон или ватную палочку Q-tip®. При необходимости наносите его каждый час.

Если вы чувствуете боль в большей части своего рта и горла, ваш врач может прописать лекарство для покрытия всей полости рта (такое как Gelclair® или 2% вязкий лидокаин). Каждые 3-4 часа до 8 раз в день полощите рот и горло 1 столовой ложкой лекарства, и сплевывайте его. Лекарство глотать не следует. Не употребляйте пищу в течение 60 минут после использования лекарства.

Если вы по-прежнему испытываете боль в полости рта, скажите своему врачу или медсестре (медбрату). Он или она может прописать другие обезболивающие лекарства.

■ Что мне следует делать, если у меня возникли трудности с глотанием?

Здесь приведены некоторые рекомендации, которые способствуют облегчению глотания и помогут вам употреблять достаточное количество белка и калорий во время лечения:

- Если у вас сухость во рту, ополосните его непосредственно перед едой для того, чтобы его увлажнить и стимулировать вкусовые рецепторы.
- Употребляйте теплую или прохладную пищу.
- Употребляйте мягкую, влажную, пресную пищу небольшими кусочками, хорошо ее пережевывая.
- Используйте соусы и подливки.
- Увлажняйте пищу с помощью йогурта, молока, соевого молока или воды.
- Макайте сухую пищу в жидкости.
- Измельчайте пищу в блендере или делайте из нее пюре.
- Избегайте употребления продуктов, вызывающих раздражение, таких как спиртные напитки, терпкие или кислые фрукты и соки, острая пища, маринованная пища и табак.
- На протяжении дня пейте маленькими глотками большое количество воды, чтобы убедиться в том, что у вас достаточно жидкости. Имейте в виду, что напитки с сахаром (сок, чай со льдом, газированные напитки) могут привести к кариесу зубов. Вы можете пить эти напитки во время приема пищи, но между приемами пищи их употребление следует ограничить.

■ Что мне следует делать, если я не употребляю достаточное количество пищи?

- Пейте пищевые добавки, такие как Carnation® Instant Breakfast и Ensure®.
- Добавляйте белковый порошок в отвары, супы, злаки и напитки. Разбавляйте их, если необходимо.
- В течение дня принимайте пищу небольшими порциями много раз, вместо употребления больших порций меньшее количество раз. Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями каждые 2-3 часа.

- Скажите своему врачу и медсестре (медбрату), если вы не хорошо питаетесь. Они могут записать вас на прием к диетологу.

■ Что мне следует делать, если у меня сухость во рту?

На протяжении дня часто пейте воду небольшими глотками или используйте:

- Флакон для распыления воды в полость рта
- Безрецептурные средства для увлажнения рта (напр., Biotene® Oral Balance, Salivart® Oral Moisturizer, Mouth Kote® Dry Mouth Spray)
- Искусственную слюну
- Жевательную резинку Biotene®
- Увлажнитель воздуха в комнате, в которой вы находитесь

■ Когда мне следует связаться с врачом или медсестрой (медбратом)?

Свяжитесь со своим врачом или медсестрой (медбратом), если у вас:

- Во рту новое покраснение, язвы или белые пятна
- Кровотечение из десен или изо рта
- Трудности или боль при глотании
- Боль, которая не улучшается при использовании обезболивающего средства
- Температура 100.4° F (38° C) или выше
- Какие-либо вопросы или беспокойства

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.