



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Уход за полостью рта во время лечения рака

Эта информация позволит вам узнать, как ухаживать за полостью рта во время лечения рака.

## Мукозит (воспаление слизистой оболочки полости рта)

Некоторые методы лечения рака, включая радиотерапию в области головы и шеи, могут поражать клетки в полости рта и пищеварительном тракте. Это явление известно как мукозит.

Мукозит может вызывать покраснение, отек, чувствительность и появление язв на слизистой оболочке полости рта, языка и губ. Вы можете испытывать дискомфорт в полости рта и гортани, вследствие чего вам будет трудно принимать пищу или глотать. Эти симптомы могут появиться через 3-10 дней после начала лечения. Как быстро они исчезнут зависит от вашей иммунной системы и лечения, которое вы проходите.

## Уход за полостью рта во время лечения

# рака

## Уход за зубами

Перед началом лечения рака ваш врач может посоветовать вам сходить на прием к стоматологу. Если вам нужно посетить стоматолога во время лечения, попросите его сначала позвонить вашему врачу в центре Memorial Sloan Kettering (MSK).

## Чистка зубов щеткой

- Осторожно чистите зубы и язык не позднее 30 минут после приема пищи. Пользуйтесь небольшой щеткой с мягкой щетиной. Если болевые ощущения во рту слишком сильные для обычной мягкой зубной щетки, в аптеке вы можете приобрести щетку со сверхмягкой щетиной. Вот некоторые примеры таких щеток:
  - сверхмягкая зубная щетка Biotene® Supersoft;
  - экстра-мягкая щадящая зубная щетка Sensodyne® Extra Soft;
  - экстра-мягкая зубная щетка Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief с компактной головкой;
  - мягкая зубная щетка с компактной головкой Oral-B® Indicator 35.
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца или чаще, если в этом возникает необходимость.

- Пользуйтесь фторсодержащей пастой или пищевой содой с фтором.
- Если у вас установлены зубные или челюстные протезы или мосты, снимайте и очищайте их каждый раз, когда чистите зубы. Вы можете продолжать носить их, если они не вызывают дискомфорта и раздражения рта. Вынимайте их на время сна. При появлении раздражения носите протезы как можно меньше.

## Использование зубной нити

Чистите зубы невошеной зубной нитью один раз в день перед сном. Если вы не делали этого регулярно перед лечением, то не начинайте сейчас.

## Полоскание

- Полощите рот каждые 4-6 часов или чаще, по необходимости. Пользуйтесь одним из указанных ниже ополаскивателей:
  - одна кварта (4 чашки (500 мл)) воды, смешанная с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой пищевой соды;
  - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой соли;
  - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой пищевой соды;

- вода;
- ополаскиватель, не содержащий спирта или сахара, например ополаскиватели для полости рта Biotene® PBF или BetaCell™.
- Тщательно прополощите рот и горло ополаскивателем в течение 15–30 секунд, а затем сплюньте его.
- Ополаскиватель для полости рта не должен быть очень горячим или очень холодным.
- Не используйте ополаскиватели с перекисью водорода в составе, если этого не посоветовал ваш врач.
- Если медсестра/медбрат сказали вам промывать полость рта, вы получите другие указания по поводу полоскания.
- Если вы не принимаете пищу орально (через рот), следите за чистотой и увлажненностью рта, чтобы предотвратить воспаление слизистой оболочки.

## Увлажнение губ

- Используйте увлажняющее средство для губ (например, Aquaphor®, Vaseline®, Eucerin Original® или мазь A&D®) 4–6 раз в день, чтобы предотвратить их высыхание.
- Не наносите увлажняющие средства для губ за 4 часа до сеанса радиотерапии в области головы и шеи.

## Снятие боли в полости рта во время

# лечения рака

## Чего следует избегать

Если вы испытываете боль в полости рта во время лечения рака, вам следует избегать:

- табака;
- алкоголя;
- ополаскивателей для полости рта, содержащих спирт (например, Scope® и Listerine®);
- соленой пищи и блюд, содержащих острые специи (например перец, молотый перец чили, хрен, порошок карри и соус Tabasco®);
- цитрусовых фруктов и соков из них (апельсин, лимон, лайм, грейпфрут и ананас);
- томатов и томатного соуса;
- твердой, сухой или грубой пищи (например тостов, крекеров, сырых овощей, картофельных чипсов и кренделей);
- очень горячей или холодной пищи и напитков.

## Устранение симптомов

### Информация о лекарствах

Если у вас есть несколько небольших болезненных зон, ваш врач пропишет вам обезболивающее (лекарство, вызывающее онемение), например 2%-ный вязкий раствор

лидокаина. Вы можете наносить его в болезненных зонах при помощи ватной палочки (Q-tip®). При необходимости наносите его каждый час.

Если вы ощущаете боль практически по всему рту и горлу, ваш врач может прописать лекарство для всей полости рта (например GelClair® или 2%-ный вязкий лидокаин).

Тщательно полощите рот и горло 1 столовой ложкой лекарства каждые 3-4 часа до 8 раз в день, а затем сплевывайте его. Не глотайте лекарство. Ничего не ешьте в течение 60 минут после применения лекарства.

Если боль во рту не проходит, сообщите об этом своему врачу или медсестре/медбрату. Они могут прописать другое лекарство для лечения мукозита.

## Проблемы с глотанием

Ниже приведен ряд рекомендаций, которые помогут вам облегчить глотание. Они помогут вам употреблять в пищу достаточное количество белка и калорий во время лечения:

- При наличии сухости во рту прополощите его непосредственно перед едой для увлажнения, а также для стимуляции вкусовых рецепторов.
- Употребляйте теплые или охлажденные блюда и продукты. Не ешьте слишком горячие или слишком холодные блюда.

- Выбирайте мягкие, влагосодержащие продукты со слабовыраженным вкусом, откусывайте небольшими кусочками и тщательно пережевывайте.
- Используйте подливы и соусы.
- Смачивайте продукты йогуртом, молоком, соевым молоком или водой.
- Размачивайте сухую еду в жидкостях.
- Размельчайте еду блендером или перетирайте ее в пюре.
- Воздержитесь от употребления продуктов, раздражающих горло, например алкогольных напитков, горьковатых или кислых фруктов и соков, пряных блюд, солений и табака.
- Пейте достаточное количество воды небольшими глотками в течение всего дня, чтобы обеспечить нужный объем жидкости в организме. Помните, что напитки с сахаром (соки, холодный чай и газированные напитки) могут вызывать кариес. Вы можете употреблять их во время приема пищи, но ограничьте их употребление между приемами пищи.

## Сухость во рту

Чтобы избавиться от сухости во рту, пейте воду небольшими глотками на протяжении всего дня. Вы также можете использовать:

- бутылку с распылителем для орошения водой полости рта;
- увлажняющие средства для полости рта (например, Biotene® Oral Balance, Salivart® Oral Moisturizer, Mouth Kote® Dry Mouth Spray);
- жевательную резинку Biotene®;
- увлажнитель воздуха в комнате, где вы находитесь.

## Проблемы с приемом пищи

Из-за боли в полости рта вы можете испытывать проблемы с приемом пищи. В этом случае воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями, чтобы гарантированно получать все необходимые вам питательные элементы.

- Сообщите врачу или медсестре/медбрату, если вы плохо едите. Они могут направить вас на прием к диетологу.
- Пейте пищевые добавки, например растворимый завтрак Carnation® Instant Breakfast и Ensure®.
- Добавляйте белковый порошок в бульоны, супы, блюда из круп и напитки.
- Ешьте в течение дня маленькими порциями, но часто, вместо того чтобы есть большими порциями и редко. Постарайтесь съесть небольшое количество пищи каждые 2-3 часа.



# Уход за полостью рта у детей

Детям следует придерживаться рекомендаций в этом материале. Им также следует придерживаться рекомендаций ниже.

- Используйте зубную пасту с фтором. Если ребенку 2 года или меньше, проконсультируйтесь со стоматологом или врачом перед использованием зубной пасты с фтором.
- Если у ребенка еще не выросли зубы, используйте салфетку из махровой ткани, влажную салфетку или губку для очистки десен после приемов пищи и перед сном.
- Если у ребенка устойчивая иммунная система, его необходимо водить к стоматологу каждые 6 месяцев для планового наблюдения.
- Обратитесь в службу жизнеобеспечения для детей (Child Life Services), чтобы узнать, как помочь вашему ребенку справиться с болью. Вы можете связаться с ними по номеру телефона 833-675-5437 (833-MSK-KIDS).

**Позвоните вашему врачу или медсестре/медбрату при появлении:**

- температура поднялась до 100,4 °F (38 °C) или выше;
- новых покраснений, болезненных участков или белых

- пятен в полости рта;
- кровотечения из десен и слизистой оболочки рта;
  - Проблемы с глотанием
  - боль при глотании;
  - боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
  - а также если у вас возникли любые вопросы или опасения.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on September 11, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center