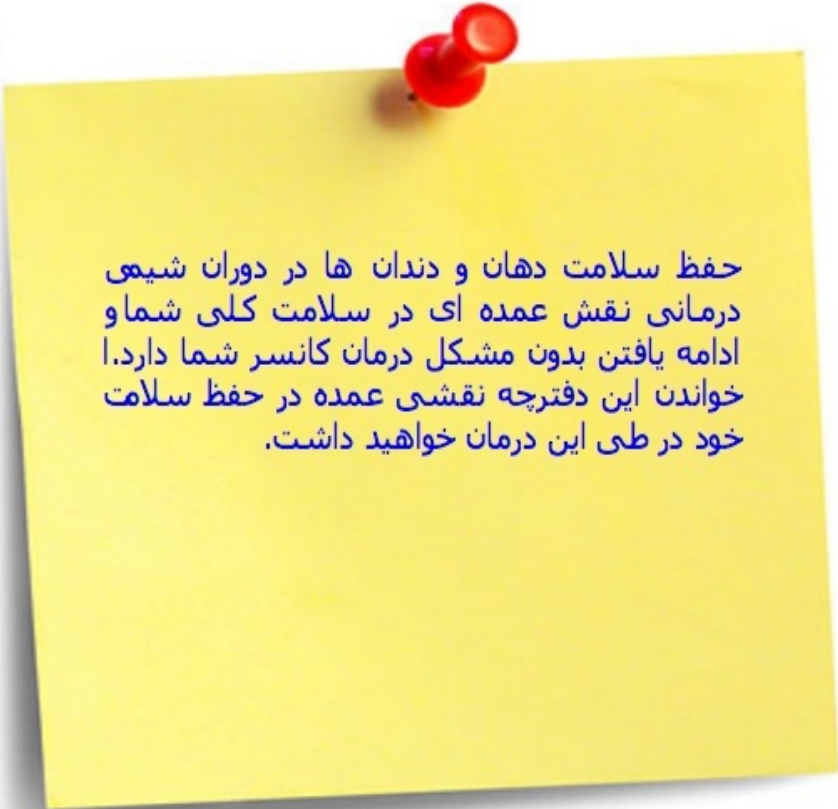


مراقبت از دهان در شیمی درمانی



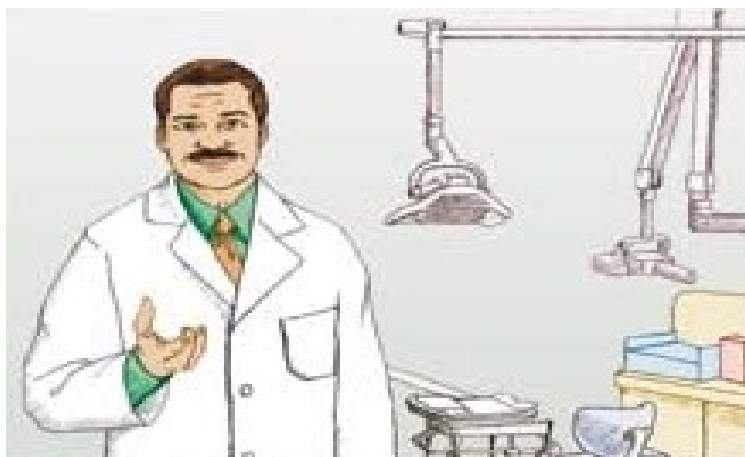
حفظ سلامت دهان و دندان ها در دوران شیمی
درمانی نقش عمده ای در سلامت کلی شما و
ادامه یافتن بدون مشکل درمان کانسر شما دارد.
خواندن این دفترچه نقشی عمده در حفظ سلامت
خود در طی این درمان خواهید داشت.

منبع: انستیتو ملی تحقیقات دندان و کراتیو فاسیال امریکا
گردآوری و ترجمه: دکتر سید حسین رجالی (جراح دندانپزشک)
این جزوه هیچ نوع حق تالیفی ندارد و می توانید به هر اندازه از روی آن کپی نمایید

آیا درمان کانسر شما با شیمی درمانی انجام خواهد شد؟

اگر چنین است خواندن این جزوه می تواند به شما کمک نماید. همان طور که شیمی درمانی می تواند به درمان کانسر شما کمک نماید در عین حال می تواند باعث به وجود آمدن مسایل دیگری در بدن شود که به آن عوارض جانبی گفته می شود. برخی از این مشکلات می تواند بر روی دهان شما اثر بگذارد و باعث عقب افتادن یا توقف درمان شما شود. در این جزوه راه هایی برای جلوگیری از مشکلات دهانی به شما ارائه خواهد شد تا بتوانید حداکثر نتیجه را از درمان کانسر خود داشته باشید.

برای جلوگیری از مشکلات جدی بهتر است که یک ماه قبل از آغاز شیمی درمانی قرار ملاقاتی با یک دندانپزشک داشته باشید.



یک دندانپزشک می تواند به شما کمک نماید تا از مشکلات دهان پیش گیری نمایید

شیمی درمانی چگونه بر دهان اثر می گذارد؟

شیمی درمانی استفاده از داروها برای درمان کانسر است. این داروها سلول های کانسری را می کشند ولی در عین حال می توانند برای سلولهای طبیعی از جمله سلولهای دهان مضر باشند. عوارض جانبی می تواند مشکلات در دندان ها لثه

هاو نیز بافت نرم پوشاننده دهان و نیز غدد سازنده بزاق باشد.

بسیار مهم است بدانید عوارض جانبی دهانی می تواند بسیار جدی باشد

- عوارض جانبی می تواند باعث شود جویدن صحبت کردن و قورت دادن سخت شود.
- احتمال ایجاد عفونت را برای شما بالا می برد که می تواند در موقعی که شما درمان کانسر را دریافت می نمایید خطرناک باشد.
- در صورتی که عوارض جانبی بدی ایجاد شود ممکن است امکان ادامه درمان کانسر ممکن نباشد. نیاز باشد دوز درمان کاهش یابد یا درمان متوقف شود.

چه مشکلاتی در دهان به واسطه شیمی درمانی ممکن است ایجاد گردد؟

ممکن است مشکلاتی که در دهان شما پدید می آید مخصوص شما باشد و شخص دیگری مشکلات متفاوتی داشته باشد. این مشکلات بستگی به داروهای شیمی درمانی و نحوه پاسخ دهی بدن درمقابل آن ها دارد. شما ممکن است این مسایل را در حین درمان و یا برای زمان کوتاهی پس از خاتمه درمان داشته باشید.

- دهان و لثه دردناک
- دهان خشک
- زبان سوزان دردناک و یا متورم
- عفونت
- تغییر در مزه



شما ممکن است بیشتر این مشکلات را حس کنید یا ببینید. هر روز دهان خود را بررسی کنید.

چرا باید به دندانپزشک مراجعه کنم؟

شاید برای شما جالب باشد که بدانید دندانپزشک شما در درمان کانسر تان موثر است. اگر قبل از آغاز شیمی درمانی به دندانپزشک مراجعه کنید می توانید از وقوع مشکلات جدی در دهان جلوگیری کنید. مسلماً نمی توان از همه عوارض جانبی جلوگیری کرد ولی هرچه مشکلات کمتری به وجود آید می توان برنامه شیمی درمانی را بر طبق زمان بندی مشخص شده پیش برد.

بسیار مهم است که دندانپزشک شما و متخصص درمان کانسر شما بتوانند راجع به درمان شما با یک دیگر صحبت کنند شماره تلفن متخصص درمان کانسرتان را در اختیار دندانپزشکتان قرار دهید.

چه موقع باید به دندانپزشک مراجعه کنم؟

اگر ممکن باشد یک ماه قبل از آغاز شیمی درمانی باید به دندانپزشک مراجعه کنید. اگر قبلاً شیمی درمانی را بدون این که به دندانپزشک مراجعه کنید آغاز کرده اید در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهید

دندانپزشک و بهداشتکار دهان چه کاری انجام خواهند داد؟

- بررسی و تمیز کردن دندان ها
- گرفتن عکس های رادیوگرافی
- مراقبت از مشکلات دهانی
- نشان دادن نحوه مراقبت از دهان به شما برای پیش گیری از مشکلات

چه کارهایی می توانم انجام دهم تا دهان خود را سالم نگه دارم؟

شما کارهای زیادی می توانید برای سالم نگهداشتن دهان خود در حین شیمی درمانی بردارید. اولین قدم این است که قبل از شیمی درمانی با دندانپزشک ملاقات کنید. وقتی درمان آغاز شد مهم است که هر روز در دهان خود نگاه کنید که آیا زخم یا تغییر دیگری به وجود آمده یا خیر؟ نکات زیر می تواند به جلوگیری یا درمان دهان دردناک کمک نماید:

دهان خود را خیس نگه دارید

- مقدار زیادی آب بنوشید.
-
- خورده های یخ را مک بزنید.
- از آدامس های بدون قند و یا آب نبات های بدون قند استفاده نمایید.
- از جایگزین کننده های بزاقی برای کمک به مرطوب کردن دهان استفاده کنید.



دهان زبان و لثه های خود را تمیز نگه دارید

- دندان ها لثه ها و زبان خود را با یک مسواک فوق نرم بعد از هر وعده غذایی و قبل از رفتن به رختخواب تمیز نمایید.
- اگر مسواک زدن آزار دهنده است موه های مسواک را با قرار دادن در آب گرم نرم کنید.
- از یک خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- از دهان شویه های حاوی الکل استفاده نکنید.
-
- هر روز بین دندان های خود را به آرامی نخ بکشید. اگر در بعضی جاها لثه ها خونریزی دارد و یا



دردناک است آن نواحی را رها کرده و بقیه جاها را نخ بکشید.

- محلولی از یک فنجان آب به اضافه یک چهارم قاشق چای خوری جوش شیرین و نمک تهیه کنید و روزی چند بار دهان خود را با آن بشویید. پس از شستشو با این محلول دهان خود را با آب معمولی شستشو دهید.
- پروتزهای دندانی که به خوبی در دهان جفت و جور نباشد می تواند مشکل ایجاد کند اگر پروتزی این چنین دارید با پزشک شیمی درمانی یا دندانپزشک خود مطرح نمایید.

اگر دهان شما زخمی و دردناک است مراقب غذایی که می خورید باشید

- غذایی مصرف نمایید که برای شما خوب باشد و در عین حال راحت بتوان آن را جوید و قورت داد.
- لقمه های کوچک بگیریید آرام بجوید و مایعات را همراه با غذای خود آرام آرام بیاشامید.
- از غذاهای نرم استفاده کنید. غلات پخته شده سیب زمینی له شده و خاگینه تخم مرغ گزینه های مناسبی می باشد.
- اگر در بلع مشکل دارید غذای خود را با آب گوشت سوپ ماست سس ویا دیگر مایعات نرم کنید.



- آرام آرام نوشیدن مایعات با غذا خوردن آن را برای شما آسان تر می کند

به دکتر یا پرستار خود هنگامی که دهانتان آزرده می شود رنگ بزنید.

- از آن ها بخواهید داروهایی برای تسکین درد شما بدهند.
- اگر درد ادامه پیدا کرد با دکتر کانسر خود مشورت کنید تا داروهای قوی تری تجویز کند.

به یاد داشته باشید از موارد زیر دوری کنید

- از غذاهای سخت و تیزمانند کرانچی و چیپس و ته دیگ پرهیز کنید زیرا ممکن است دهان شما را خراش دهند یا زخمی کنند.
- غذاهای داغ تند و اسیدی مثل مرکبات و آب آن که می تواند باعث تحریک دهان شما شود



- شیرینیجات و نوشابه های شیرین که می تواند باعث ایجاد پوسیدگی در دندان های شما شود.
- خلال دندان زیرا می تواند باعث ایجاد زخم در دهان شما شود
- تمام انواع دخانیات
- نوشابه های الکلی

آیا کودکان نیز دچار مشکلات دهان می شوند؟

شیمی درمانی عوارض جانبی متفاوتی در کودکان ایجاد می کند که بستگی به سن کودک در زمان شیمی درمانی دارد. مشکلات دندانی شایع تر هستند. دندان های دائمی ممکن است آهسته تر در آیند و ممکن است شکل آن ها با دندان های طبیعی متفاوت باشد. ممکن است دندان ها بیرون بیفتند. دندانپزشک فک کودک شما را برای هر نوع مشکل در رشد بررسی خواهد کرد. قبل از آن که شیمی درمانی آغاز شود کودک را به دندانپزشکی ببرید. دندانپزشک دهان کودک شما را به دقت معاینه کرده و دندانهای شیری لق و یا آن ها که در حین درمان ممکن است لق شوند را می کشد. از دندانپزشک یا بهداشت کار در زمینه راههایی که می توانید مراقب دهان کودک باشید سوال نمایید.



کودک شما نیازهای دندانپزشکی مخصوص دارد

به یاد داشته باشید

- قبل از آن که درمان کانسر شما آغاز شود به دندانپزشک مراجعه کنید.
- در حین درمان مراقبت لازم را از دهان خود داشته باشید.
- با دندانپزشک و پزشک کانسر خود راجع به هر مشکلی در دهان خود صحبت نمایید.



هر مشکلی در دهان خود داشتید به دندانپزشک یا دکتر خود اطلاع دهید