



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

مراقبت از دهان و گلو در شیمی

درمانی ۲

تهیه کنندگان : خانم فاطمه روستا

کارشناس پرستاری

با نظارت : آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

پاییز ۱۴۰۲

اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید:

مطمئن شوید که به خوبی متناسب هستند و آنها

را تمیز نگه دارید همچنین مدت زمانی را که آنها

را می پوشید محدود کنید، مثلاً شبها آن را

در بیاورید، مراقب باشید وقتی دهانتان درد دارد

چه غذایی می خورید؟

غذاهای مرطوب، نرم که به آسانی قابل جویدن و

یا قورت دادن هستند را انتخاب کنید. شامل غلات

پخته شده، پوره سیب زمینی و تخم مرغ است از

مخلوط کن برای پوره کردن غذاهای پخته

استفاده کنید تا بتوانید غذا را راحتتر میل کنید.

برای جلوگیری از عفونت : حتما تمام قطعات

مخلوط کن را قبل و بعد از استفاده از آنها بشویید

در صورت امکان، بهتر است آنها را در ماشین

ظرفشویی بشویید.

نکته: غذا را به صورت لقمه های کوچک میل

کنید، به آرامی بجوید و در حین غذا خوردن،

مایعات را میل کنید غذا را با سس، آبگوشت،

ماست یا مایعات دیگر نرم کنید غذاهای خنک یا

هم دمای اتاق بخورید خود متوجه خواهید شد که

غذاهای گرم و داغ به دهان یا گلو آسیب می زند

چیپس یخ یا بستنی بمکید، اینها می تواند درد

دهان را تسکین دهند به متخصصان تغذیه در

زمینه آنکولوژی مراجعه کنید و در مورد غذاهایی

که خوردن آنها آسان است آموزش بخواهید.

از چیزهایی که ممکن است به دهان شما آسیب

بزند، بخرشد یا بسوزاند اجتناب کنید، مانند:

غذاهای تند یا ترد مانند کراکر و سیب زمینی یا چیپس ذرت . غذاهای تند مانند سس تند، غذاهای با طعم کاری، سس هاو فلفل قرمز، مرکبات یا آب میوه ها مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت غذاها و نوشیدنی هایی دارای قند زیاد، مانند آب نبات یا نوشابه، آبجو، شراب و سایر انواع الکل که سوزنده و برای دهان دردناک است.

درد دهان در طول درمان سرطان :

اگر در طول درمان ن دهان درد دارید، باید از ازمصرف موارد زیر اجتناب کنید:

تنباکو و الکل ، دهانشویه حاوی الکل ،

غذاهای شور ، غذاهای حاوی ادویه های قوی

(مانند فلفل، پودر چیلی؛ ترب کوهی، پودر کاری و سس تاباسکو) . مرکبات و آب میوه ها (مانند پرتقال، لیمو، لیموترش، گریپ فروت و آناناس) گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی غذاهای سفت، خشک یا درشت (مانند نان تست، کراکر، سبزیجات خام، چیپس سیب زمینی و چوب شور) غذاها و مایعات خیلی گرم یا سرد.

رفع علائم : اگر چند ناحیه کوچک و دردناک

دارید، پزشک ممکن است یک داروی بی حس کننده مانند لیدوکائین تجویز کند می توانید آن را با استفاده از یک سواب پنبه ای روی نواحی دردناک بمالید. می توانید هر ساعت در صورت نیاز آن را استفاده کنید.

اگر همچنان درد دهان دارید، به پزشک خود اطلاع دهید. آنها ممکن است داروهای دیگری را برای شما تجویز کنند.

خشکی دهان: برای کنترل خشکی دهان، در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید. و یا برای رفع این عارضه از یک بطری اسپری برای ریختن آب در دهان استفاده کنید. مرطوب کننده های دهان و صمغ ویا یک دستگاه بخور در اتاقی که در آن هستید تا هوای منزل را مرطوب نماید برای رفع این مشکل موثر هست.

AMERICAN CANCER SOCIETY : منابع

CHEMOTHERAPY FOR YOU