



غذاها را به فرم سرد و یا با حرارتی در حد حرارت اتاق میل کنید. غذاهای گرم و داغ موجب تحریک دهان و گلوی حساس می‌شوند.

- از غذاهای نرم و تسکین دهنده چون شیر سرد، بستنی، غذای بچه، میوه‌جات نرم مانند موز، گوجه فرنگی له شده، غلات پخته شده، تخم‌مرغ آب‌پز یا له شده، ماکارونی، پنیر، فرنی، و ژلاتین استفاده نمائید. شما همچنین می‌توانید غذاهای پخته شده را در مخلوط کن به صورت پوره درآورید تا با نرم شدن آنها مصرفشان راحت تر شود.

- از مصرف غذاهای اسیدی و محرک مانند سیب زمینی، مرکبات، آبمیوه (پرتقال، گریپ فروت و لیمو)، غذاهای نمک سود و ادویه دار، غذاهای خشک مانند نان تست و سبزیجات خام خودداری نمائید.

است استفاده از ژل و یا دهان شویه حاوی فلوراید را به شما توصیه نماید.

بعد از صرف غذا دندانهای خود را مسواک بزنید. از مسواک نرم استفاده نمائید و از مسواک زدن با فشار زیاد خودداری نمائید چرا که این کار می‌تواند باعث تخریب بافت‌های نرم دهان و لثه گردد. چنانچه لثه‌های حساسی دارید از دندانپزشک خود تقاضا نمائید که مسواک و خمیر دندان مناسب را به شما معرفی نماید.

- پس از مسواک زدن، مسواک خود را کاملاً آبکشی نمائید و آنرا در محل خشک نگهداری نمائید.

- از دهان شویه‌های تجاری که حاوی مقادیر بالایی نمک یا الکل هستند استفاده نکنید. جهت دهان شویه ملایم می‌توانید از نظر پرستار یا پزشک خود سود ببرید چنانچه به زخم‌های دهانی دچار شدید حتماً با پرستار یا پزشک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است به درمان طبی نیاز پیدا کنید.

اگر زخم‌های دهانی دردناک بودند و یا مانع غذا خوردن باشند اقدامات زیر را انجام دهید:

- از پزشک خود در مورد مواد موضعی که بتوانید مستقیماً روی زخمها قرار دهید و یا استفاده از مسکن‌ها جهت تخفیف درد سؤال نمائید.

مشکلات لثه، دهان و حلق

مراقبت صحیح بهداشتی از دهان در طول درمان امری پراهمیت می‌باشد. داروهای ضدسرطان نه تنها می‌توانند موجب زخم‌های دهان و گلو گردند بلکه قادرند بافت‌های فوق را خشک و ملتهب سازند و احیاناً موجب خونریزی از آنها شوند. زخم‌های دهانی علاوه بر دردناک بودن می‌توانند با میکروبهای مستقر در دهان، عفونی شوند. مقابله با این عفونت‌ها در طول مدت شیمی درمانی، دشوار بوده و می‌تواند مشکلات جدی را به بار آورد، لذا باید به هر وسیله‌ای از بروز زخم‌های فوق جلوگیری نمود.

آموزش های بهداشتی مفید برای سالم نگاه داشتن لثه و گلو را ملاحظه فرمائید:

- سعی کنید قبل از شروع شیمی درمانی به دندانپزشک خود مراجعه نمائید تا دهان و لثه‌هایتان مورد معاینه قرار گیرند و مراقبت‌ها و اقدامات لازم جهت پوسیدگی دندانها، آبه، بیماریهای لثه و دندانهای مصنوعی صورت گیرد. از دندانپزشک تقاضا کنید تا طرز صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن در طول زمان شیمی درمانی را به شما آموزش دهد. این امکان وجود دارد تا با انجام شیمی درمانی پوسیدگی دندانها تسریع یابد لذا دندانپزشک شما ممکن

بیمارستان بین المللی قائم (عج)



مراقبت از لثه

در بیماران شیمی درمانی

تهیه و تنظیم: بخش شیمی درمانی

پزشک تایید کننده: دکتر ساعدی

تحت نظر: کمیته آموزشی بیمارستان بین المللی

قائم



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



اگر خشکی دهان موجب آزار و مانع غذا خوردن

شماست به نکات زیر عمل نمائید:

- به میزان زیاد، مایعات بنوشید.
- می توانید از مکیدن قطعات یخ و جویدن آدامسهای فاقد قند سود ببرید.
- می توانید غذاهای خشک را به کمک سس، آب گوشت، کره ویا مارگارین تا حدی نرم نمائید.
- با فرو بردن بعضی غذاهای خشک به داخل مایعات ملایم و نرم شدن آنها، مصرف آنها راحت تر می شود.
- همانطور که قبلاً اشاره شد از غذاهای نرم و پوره جات استفاده کنید.
- چنانچه لب شما خشک می شود، می توانید از نرم کننده های لب استفاده کنید.

