



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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)



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment чтобы посмотреть это видео.

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 горле, 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 невоощенной 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:

- Табакокурение
- алкоголь.
- 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 у вас остались болевые ощущения, сообщите об этом медицинскому сотруднику. 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 вашему медицинскому сотруднику, если у вас проблемы с приемом пищи. 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 своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- 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;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.