

Co robić na owrzodzenie ust

What to Do for Mouth Sores – Polish

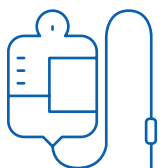
Owrzodzenie ust może być częstym skutkiem ubocznym leczenia raka. Może pojawić się bolesność, małe pęknięcia albo wrzody. Na tych owrzodzeniach może powstać infekcja i krwawienie. Owrzodzenia często z czasem robią się gorsze i mogą być bardzo bolesne. Mogą powodować trudności z jedzeniem, połykaniem, piciem lub nawet z mówieniem.



Na co uważać:

Wrzody w ustach, które mogą być czerwone lub mające małe, białe plamy w środku. Mogą być bolesne lub boleć przy żuciu, bądź dawać poczucie bólu gardła. Wrzody mogą krwawić lub zostać zainfekowane.

- Małe wrzody, opuchlizna lub krwawienie w ustach, na dziąsłach, na lub pod językiem
- Biała lub żółta powłoka, plamy lub ropa w ustach czy na języku
- Więcej wydzieliny w ustach niż zazwyczaj
- Uczucie suchości, pieczenia lub bólu w czasie jedzenia gorących lub zimnych potraw
- Zgaga lub niestrawność



Co powoduje owrzodzenie ust u chorych na raka?

Wrzody w ustach mogą być spowodowane chemioterapią, terapią celowaną, niektórymi typami immunoterapii oraz radioterapią na głowę lub obszar szyi. Inne rzeczy, które mogą również powodować owrzodzenie ust: niektóre infekcje, odwodnienie, zła higiena jamy ustnej, tlenoterapia, używanie alkoholu lub tytoniu lub brak niektórych witamin czy białek.



Badania stomatologiczne i higiena jamy ustnej

Badania stomatologiczne przed terapią, a szczególnie przed radioterapią głowy i szyi mogą pomóc w zabezpieczeniu się przed owrzodzeniem ust i zmniejszyć ryzyko jego występowania. Dentyści mogą cię nauczyć, jak dbać o jamę ustną. Mogą również wyleczyć ubytki w zębach lub infekcje w jamie ustnej, zanim zaczniesz terapię na raka. Jest ważne, aby

porozmawiać ze swoim zespołem opieki medycznej, jakie jest najlepsze leczenie w twojej sytuacji.

Dobra higiena jamy ustnej może pozwolić na zmniejszenie ryzyka owrzodzenia ust. Może również zapobiec powstaniu poważnego stanu owrzodzenia. Używanie miękkiej szczoteczki do zębów pomoże utrzymać zęby w czystości i zmniejszyć ryzyko zranienia dziąseł i nabłonka jamy ustnej. Zaczynaj pielęgnować swoją jamę ustną, zanim wystąpi owrzodzenie. Jeżeli ono się pojawi, dobra higiena jamy ustnej może zapobiec powstaniu infekcji.



Co możesz zrobić, jeżeli masz owrzodzenie jamy ustnej

Higiena jamy ustnej

- Używaj płynu do płukania ust, który twój zespół medyczny zasugeruje.
- Pij przynajmniej 8 szklanek napojów dziennie, jeżeli twój zespół opieki medycznej to zaaprobuje.
- Niektóre rodzaje płynów do płukania ust mogą pomóc w utrzymaniu czystości jamy ustnej i złagodzić dyskomfort. Jeżeli twoje owrzodzenie jest bolesne, lub jeżeli jest infekcja, może zalecone będą płyny do ust z antybiotykami lub sterydami.
- Zapytaj, czy możesz używać nitki dentystycznej.
- Jeżeli używasz protezy, może trzeba będzie ją wyjmować i czyścić między posiłkami o regularnych porach i moczyć w płynie czyszczącym.
- Nawilżaj usta wazeliną (petroleum jelly), łagodnym balsamem do ust lub masłem kakaowym.
- Jeżeli odczuwasz ból, zażyj lek przeciwbólowy zgodnie z zaleceniami.

Jedzenie

- Jedz miękkie, wilgotne jedzenie, łatwe do połykania.
- Unikaj jedzenia bardzo sonej, pikantnej lub przesłodzonej żywności.
- Jedz małe, częste posiłki składające się z mdłej, wilgotnej, nieprzyprawionej na ostro żywności. Nie jedz surowych warzyw i owoców lub innych twardych, suchych lub chrupiących potraw takich jak chrupki czy precle.
- Unikaj kwaśnych soków i kwaśnych owoców takich jak pomarańcze, grejpfruty i pomidory. Mogą one podrażniać usta.
- Unikaj napojów gazowanych, alkoholu i tytoniu.

Dzwoń do lekarza, jeżeli:

- Masz zaczerwienienie w ustach, które trwa więcej niż 48 godzin.
- Masz gorączkę. Zapytaj swój zespół medyczny, jaka temperatura oznacza gorączkę.
- Masz krwawienie w dziąsłach.
- Zauważysz jakiegokolwiek rodzaj pęknięcia lub wrzód w ustach.

- Masz białe plamki na języku lub wewnątrz jamy ustnej.
- Masz problem z jedzeniem lub piciem przez 2 dni.
- Masz problemy z przyjmowaniem leków z powodu wrzodów w ustach.

Leczenie owrzodzenia ust

Istnieje potrzeba dalszych badań w celu znalezienia najlepszych sposobów na leczenie owrzodzenia ust i związanego z nim bólu. Dobra pielęgnacja jamy ustnej i płyny do jej płukania pomagają większości osób. U innych zmniejszenie dawek stosowanego leku, krioterapia lub terapia laserowa mogą obniżyć ryzyko owrzodzenia bądź pomóc w gojeniu.



Rozmawiaj z lekarzem.

Powiedz swojemu zespołowi opieki medycznej o zmianach, które zauważysz w ustach, jak np. kiedy nie jesteś w stanie jeść lub pić przez 2 dni, masz gorączkę lub silny ból. Określ, co poprawia, a co pogarsza stan owrzodzenia ust.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

