

# Ένα καλύτερο στόμα χάριν του ελέγχου της στοματικής μυκητίασης



Πριν ξεκινήσετε την ογκολογική θεραπεία, δείτε τι μπορείτε να κάνετε για την πρόληψη της στοματικής μυκητίασης. Αν έχετε ήδη ξεκινήσει την θεραπεία, δείτε μερικές στρατηγικές για τον έλεγχο και την φροντίδα της στοματικής μυκητίασης.

## Στοματική μυκητίαση

### Πρόληψη

Η πιο σημαντική άποψη της πρόληψης της μυκητίασης πριν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι μια καλή διατροφή και η στοματική υγιεινή

- Η ανάπτυξη μιας καθημερινής ρουτίνας πριν την χημειοθεραπεία ή τη ραδιοθεραπεία, συμπεριλαμβανομένων των πλύσεων με μαλακή οδοντόβουρτσα, δύο φορές την ημέρα, και η χρήση ενός στοματικού διαλύματος, μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της στοματικής μυκητίασης
- Πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία είναι μια καλή ιδέα να επισκεφτείτε έναν οδοντίατρο στο νοσοκομείο που σας παρέχει περίθαλψη και να αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε προβλήματα των δοντιών σας που θα μπορούσαν να προκαλέσουν στοματική λοίμωξη μετά την έναρξη της ογκολογικής θεραπείας
- Ακόμα και τα άτομα που δεν είχαν οδοντικά προβλήματα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να αναπτύξουν τερηδόνα, ως επακόλουθο της ραδιοθεραπείας. Ο οδοντίατρος του νοσοκομείου είναι αυτός που θα διαπιστώσει τις περιπτώσεις αυτές κατά τη διάρκεια της ογκολογικής θεραπείας
- Είναι αποδεδειγμένο ότι το στοματικό ηλεκτρολυτικό διάλυμα Caphosol® βοηθά στην πρόληψη της στοματικής μυκητίασης.<sup>1</sup>

### Θεραπεία

Ο συχνός καθαρισμός του στόματος και το μαλακό βούρτσισμα των δοντιών μετά τα γεύματα βοηθά στην καλύτερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Χρησιμοποιείτε:

- **Στοματικά Διαλύματα** – είναι διαθέσιμα διάφορα στοματικά διαλύματα που βοηθούν στην ύγρανση, στην ανακούφιση από τον πόνο και στη θεραπεία της στοματικής μυκητίασης, όμως μόνο το Caphosol® έχει αποδειχθεί κλινικά ότι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και την μείωση της διάρκειας της στοματικής μυκητίασης και του πόνου που αυτή προκαλεί<sup>1</sup>
- **Ζελ** – Τα ζελ δημιουργούν ένα προστατευτικό φράγμα γύρω από τα έλκη του στόματος, εμποδίζοντάς τα να έρθουν σε άμεση επαφή τις τροφές και τα ποτά

Το Caphosol® ενδείκνυται ως συμπληρωματική θεραπεία στις συνήθεις στοματικές αγωγές, στην πρόληψη και τη θεραπεία της μυκητίασης, που είναι δυνατόν να προκληθεί από τη ραδιοθεραπεία ή τη χημειοθεραπεία.  
Για περισσότερες πληροφορίες για το Caphosol® επισκεφτείτε την ιστοσελίδα > [http://www.caphosol.eu/product\\_info\\_hcp.asp](http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp)

## Στοματική μυκητίαση

### Θεραπεία (συν.)

- **Οδοντικό νήμα** – το να περνάτε το οδοντικό νήμα ανάμεσα από τα δόντια σας μια φορά την ημέρα βοηθά στο να διατηρήσετε το στόμα σας καθαρό από μολύνσεις. Παρόλα αυτά, θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον ιατρό ή το νοσοκόμο σας, διότι όλοι οι ασθενείς δεν μπορούν να χρησιμοποιούν το οδοντικό νήμα.
- **Μαλακή οδοντόβουρτσα** – το να χρησιμοποιείτε μια οδοντόβουρτσα με μαλακή τρίχα μειώνει τον κίνδυνο ματώματος των ούλων. Εάν χρησιμοποιείτε μια νέα οδοντόβουρτσα κάθε μήνα και στην αρχή κάθε κύκλου της χημειοθεραπείας, θα προστατευθείτε από τις στοματικές μολύνσεις.
- **Παγάκια, καραμέλες ή παγωτά** – το να πιπιλίζετε παγάκια βοηθά στο να μαλακώνει το στόμα και να διατηρείται υγρό. Καθώς τα παγάκια μπορεί να έχουν αιχμηρές προεξοχές, συνηγορηθείτε με τον γιατρό σας για το αν μπορείτε ή όχι να τα χρησιμοποιείτε.
- **Βάλσαμα ή κρέμες για τα χείλη** – η χρήση βάλσαμων για τα χείλη βοηθά στο να λιπαίνονται τα χείλη
- **Ποτά** – το να πίνετε πολλά υγρά βοηθά στο να διατηρείτε τον βλεννογόνο του στόματος υγρό.
- **Μαλακές τροφές** – το να αφήνετε τα στερεά τρόφιμα να μαγειρεύονται περισσότερο χρονικό διάστημα, ή ακόμα και να τα αναμειγνύετε, μειώνει τον πόνο που προκαλείται από την στοματική μυκητίαση κατά το φαγητό.
- **Φαρμακευτική αγωγή με αναλγητικά** – φάρμακα με υποχρεωτική συνταγή γιατρού που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου.

### Αποφύγετε:

- **Το κάπνισμα** – το τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της στοματικής μυκητίασης.
- **Αλκοολούχα ποτά** – τα αλκοολούχα ποτά ή η χρήση στοματικών διαλυμάτων με αλκοόλ ερεθίζουν τη στοματική μυκητίαση.
- **Συγκεκριμένες τροφές** – η ντομάτα και τα όξινα τρόφιμα (όπως τα εσπεριδοειδή), τα φαγητά με πολλά μπαχαρικά, τα πικάντικα, τα στυφά και σκληρά τρόφιμα θα πρέπει αποφεύγονται. Δείτε παρακάτω περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά στη διαίτα και τη διατροφή.

### Κατανάλωση τροφών όταν πάσχει κανείς από στοματική μυκητίαση

Η στοματική μυκητίαση κάνει επίπονη και δυσάρεστη την κατανάλωση τροφής. Παρόλα αυτά, κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τρώει κανείς, όσο του το επιτρέπει ο πόνος.

- Τα άτομα που είναι αδύνατα, θα πρέπει να προσέχουν περισσότερο έτσι ώστε να αυξήσουν το βάρος τους πριν ξεκινήσουν τη θεραπεία και μια καλή βοήθεια για να το πετύχουν είναι να καταναλώνουν, ανάμεσα στα κύρια γεύματα, τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια.
- Υπάρχουν συμπληρώματα διατροφής που αντικαθιστούν την κανονική διατροφή όταν η στοματική μυκητίαση κάνει δύσκολη την κατανάλωση τροφίμων σε επαρκή ποσότητα. Το πλύσιμο των δοντιών με μαλακή οδοντόβουρτσα μετά το φαγητό βοηθά στην πρόληψη μολύνσεων.

### Αποφύγετε:

Τρόφιμα στυφά ή τραγανά, ξερά δημητριακά, φρυγανιές και ψημένο ψωμί, ποπ κορν, ρύζι ολικής αλέσεως, ωμά λαχανικά, σκληρά φρούτα και τηγανητά.

**Ξηρές τροφές**  
Ψητό κρέας, γαλέτες, μπισκότα, ψωμί και ξερά γλυκά

### Καταναλώστε σε μεγάλες ποσότητες :

Δημητριακά μαγειρεμένα ή βουτηγμένα στο γάλα, τηγανίτες, ζυμαρικά, τρόφιμα με σάλτσα, μαλακά φρούτα, όπως μπανάνες. Για να μαλακώσετε τα λαχανικά προσθέστε βούτυρο ή μαργαρίνη.

Βρασμένα λαχανικά, αυγά, κιμά, κρέας με σάλτσα, πουρέ πατάτας, μπισκότα μουσκεμένα, γαλέτες και ψωμί βουτηγμένα σε σούπες ή σε γάλα, ζελέ ή μαρμελάδες πάνω σε κέικ.

### Προτάσεις για το μαγείρεμα:

Κόψτε τα τρόφιμα σε μικρά κομμάτια για να μη χρειάζεται να τα μασήσετε πολύ. Αν τα ανακατέψετε με σκληρές τροφές θα είναι πιο εύκολα να τα καταπιείτε.

Να μαγειρεύετε ή να βράζετε τις ξηρές τροφές για να τις κάνετε πιο μαλακές και εύκολες στην κατάποση.

## Στοματική μυκητίαση

### Κατανάλωση τροφών όταν πάσχει κανείς από στοματική μυκητίαση (συν.)

<b>Αλκοόλ</b> Μπύρα, κρασί και αποστάγματα	Γάλα, MILK σέικ, χυμοί φρούτων, όχι εσπεριδοειδών, και μαλακά ποτά χωρίς ανθρακικό. Αναμείξτε νερό στα δυνατά ποτά, που μπορεί να τα κάνει πιο εύκολα στην πόση	Χρησιμοποιείτε καλαμάκι
<b>Τρόφιμα στυφά και όξινα.</b> Εσπεριδοειδή και ντομάτες. Συμπεριλαμβάνονται τα φαγητά, τα ποτά και οι σάλτσες που περιέχουν εσπεριδοειδή και ντομάτα	Ροδάκινα και αχλάδια σε ζυμό, πουρέ από μήλο, μαλακά φρούτα, όπως μπανάνες, και σάλτσες που να περιέχουν γάλα, γιαούρτι ή τυρί	Εάν τρώτε με μικρό κουτάλι σας βοηθά να μειώσετε την ποσότητα τη τροφής που πρέπει να μασηήσετε
<b>Φαγητά και ποτά πολύ ζεστά</b> Πολύ ζεστά ποτά ή σούπες, ή ποτά που περιέχουν καφεΐνη	Μilk σέικ ή λιωμένα παγωτά	Αφήστε τις σούπες και τα ποτά να κρυώσουν σε ανεκτή θερμοκρασία
<b>Φαγητό με πολλά καρυκεύματα</b> Φαγητά με μουστάρδα, κάρυ, πιπέρι και αλάτι	Καρυκεύματα με βάση το σκόρδο, αρωματικά χόρτα, κρεμμύδια και σάλτσες με κρέμα γάλακτος ή τυρί	

Για περισσότερες πληροφορίες για την στοματική μυκητίαση και τον έλεγχό της, επικοινωνήστε με τον ιατρό ή το νοσοκόμο σας και διαβάστε τα υπόλοιπα στοιχεία που έχετε στη διάθεσή σας στην ιστοσελίδα: [www.mouthsmadegood.com](http://www.mouthsmadegood.com)

#### Αναφορά:

1. Papas AS et al. *Bone Marrow Transplant* 2003;31:705—712.