

Pozytywny wpływ łagodzenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej



Przed podjęciem leczenia onkologicznego podjąć można działania służące zapobieżeniu wystąpieniu zapalenia błony śluzowej jamy ustnej. Podobnie, jeśli zapalenie wystąpiło po rozpoczęciu leczenia, istnieją sposoby na łagodzenie objawów tego stanu.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej

Zapobieganie

Najważniejszym aspektem zapobiegania zapaleniu przed rozpoczęciem leczenia i w jego trakcie jest dobre odżywianie się i dbanie o higienę jamy ustnej

- Wprowadzenie procedury codziennego szczotkowania zębów miękką szczoteczką i przepłukiwanie jamy ustnej przed podjęciem chemio- lub radioterapii może zapobiec wystąpieniu zapalenia
- Przed rozpoczęciem leczenia dobrze jest pójść do dentysty i rozwiązać problemy, które mogłyby zwiększyć ryzyko wystąpienia zakażenia po rozpoczęciu leczenia
- Radioterapia może spowodować pojawienie się ubytków nawet u osób, u których zjawisko psucia się zębów nie występowało od dawna. Dentysta powinien sprawdzać stan uzębienia w całym okresie leczenia onkologicznego
- Płukanie jamy ustnej elektrolitowym preparatem Caphosol®* przyczynia się do zapobiegania wystąpieniu zapalenia błony śluzowej jamy ustnej – zostało to udowodnione¹

Leczenie

Regularne oczyszczanie jamy ustnej i ostrożne szczotkowanie zębów po każdym posiłku przyczyni się do złagodzenia objawów

Należy stosować:

- Preparaty do płukania ust: Dostępne są różne preparaty nawilżające, łagodzące i regenerujące błonę śluzową, lecz Caphosol® to jedyny płyn do przepłukiwania ust o dowiedzionej naukowo skuteczności w zapobieganiu zapaleniu błony śluzowej jamy, skracaniu czasu utrzymywania się tego stanu i uśmierzaniu związanego z nim bólu.¹
- Żele: Żele tworzą barierę ochronną na owrzodzeniach, zapobiegając bezpośredniej styczności błony z pokarmami i napojami
- Pastę do zębów z fluorem: Fluor wzmacnia szkliwo i chroni przed próchnicą i zakażeniami

* Preparat Caphosol® wskazany jest do stosowania jako uzupełnienie standardowych środków higieny jamy ustnej w zapobieganiu i leczeniu zapalenia jamy ustnej wywołanego radio- lub chemioterapią.

Dodatkowe informacje o preparacie: http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej

Leczenie

- **Niść dentystyczną:** Czyszczenie przestrzeni pomiędzy zębami raz dziennie pozwala uniknąć zakażenia. Należy jednak zasięgnąć opinii lekarza lub personelu pielęgniarskiego, ponieważ zabieg ten może być w niektórych przypadkach niewskazany
- **Miękką szczoteczkę:** Stosowanie szczoteczki o miękkim włosiu zmniejsza ryzyko krwawienia. Zmianie szczoteczki co miesiąc i na początku każdego cyklu chemioterapii chroni przed zakażeniem
- **Kostki lodu:** Lód łagodzi dolegliwości i zwilża błonę śluzową. Kostki lodu mogą mieć ostre krawędzie, więc należy zapytać lekarza, czy można je stosować
- **Balsamy lub kremy do ust:** Preparaty tego typu zwilżają usta
- **Napoje:** Częste picie służy zwilżaniu błony śluzowej
- **Miękkie pokarmy:** Spożywanie pokarmów gotowanych dłużej lub nawet rozdrobnionych jest mniej bolesne
- **Leki przeciwbólowe:** Leki dostępne na receptę pomagają uśmierzyć ból

Należy unikać:

- **Palenia tytoniu:** Palenie tytoniu podrażnia błonę śluzową
- **Alkoholu:** Spożycie alkoholu lub stosowanie płynów do płukania zawierających alkohol wywołuje podrażnienie błony śluzowej
- **Niektórych pokarmów:** Należy unikać jedzenia pomidorów i pokarmów kwaśnych (np. cytrusów), pikantnych, gorących, szorstkich lub twardych. Dodatkowe informacje żywieniowe przedstawiono poniżej

Odżywianie się

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej powoduje, że jedzenie jest bolesne i nieprzyjemne. Wystarczające odżywianie się podczas leczenia jest jednak ogromnie ważne – mimo bólu.

- Osoby szczupłe powinny przybrać na wadze przed rozpoczęciem leczenia (np. jedząc przekąski wysokokaloryczne pomiędzy posiłkami)
- Jeśli zapalenie utrudnia odżywianie się, można skorzystać z suplementów diety. Ostrożne szczotkowanie zębów po każdym posiłku i przekąsce pomaga uniknąć zakażenia

Produkty niewskazane:

Pokarmy szorstkie lub "chrupiące"
Suche płatki zbożowe, grzanki, popcorn, nierozdrobniony ryż, surowe warzywa, twarde owoce i mrożonki

Produkty suche

Mięso pieczone lub smażone, suchary, krakersy, chleb, bułki i suche ciasta

Produkty zalecane:

Płatki gotowane lub zmiękczone mlekiem, naleśniki, grzanki francuskie, makaron, potrawy gotowane lub podawane w sosie i miękkie owoce (np. banany).
Warzywa „zmiękczone” masłem lub margaryną

Miękkie dania zapiekane, jaja, mielone mięso, mięso w sosie, tłuczone ziemniaki, suchary zamoczone w płynie, grzanki lub chleb rozmoczone w zupie, ciasta polane kisiem lub budyniem

Sugestie kulinarne:

Pokrojenie potrawy na drobne kawałki skraca przeżuwanie. Twarde pokarmy są łatwiejsze do przełknięcia po rozdrobnieniu (np. zmiksowaniu)

Gotowanie lub podgotowywanie zmiękcza pokarmy i ułatwia żucie i przełykanie

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej

Odżywianie się	Alkohol Piwo, wino i alkohole wysokoprocentowe	Żmleko, napoje mleczne, soki niecytrusowe i napoje niegazowane. Rozcieńczenie skoncentrowanych napojów ułatwia przełykanie	Należy pić przez słomkę
	Potrawy pikantne lub kwasowe Owoce cytrusowe i pomidory, a w tym potrawy, napoje i sosy zawierające cytrusy lub pomidory	Puszkowane brzoskwinie i gruszki, przecier jabłkowy, miękkie owoce (np. banany) i przeciery/sosy zawierające mleko, jogurt lub ser	Jedzenie małą łyżką jest łatwiejsze
	Bardzo gorące potrawy i napoje Gorące napoje lub zupy i napoje zawierające kofeinę	Napoje mleczne i roztopione lody	Zupy i napoje schłodzone do dogodnej temperatury
	Potrawy mocno przyprawione Curry, chili, pieprz i sól	Przyprawy czosnkowe, ziołowe i cebulowe oraz sosy śmietanowe lub serowe	

Informacji o leczeniu zapalenia błony śluzowej jamy ustnej i zapobiegania temu stanowi udzielić może lekarz lub personel pielęgniarski. Dostępne są one również na stronie **www.mouthsmadegood.com**

Źródła:

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