

الحصول على المساعدة

لتقرحات الفم

Getting Help for Mouth Sores - Arabic

يمكن أن تكون تقرحات الفم من الأعراض الجانبية الشائعة لعلاج السرطان. فقد يكون لديك تقرح أو يمكن أن تتكون جروح صغيرة أو خُراج. يمكن أن تتعرض لتقرحات الفم هذه للعدوى ويمكن أن تنزف. غالباً ما تزداد سوءاً بمرور الوقت ويمكن أن تكون مؤلمة جداً. يمكن أن تصعب هذه التقرحات عليك عمليات الأكل أو الابتلاع أو الشرب أو حتى التحدث.

بالأكسجين أو تعاطي الكحول أو التبغ أو نقص بعض الفيتامينات أو البروتين.

فحوصات الأسنان والعناية بالفم

يمكن أن تساعد فحوصات الأسنان قبل علاج السرطان وخاصة قبل العلاج الإشعاعي للرأس والرقبة في منع تقرحات الفم وتقليلها. يمكن لأطباء الأسنان أن يبينوا لك كيفية العناية بفمك. يمكنهم أيضاً علاج الالتهابات في فمك أو حشو الأسنان قبل بدء علاج السرطان. من المهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول أفضل علاج لحالتك.

يمكن أن تساعد العناية الجيدة بالفم في تقليل خطر تقرحات الفم. كما من شأنها أن تساعد في منع زيادة سوء حالة تقرحات الفم. يمكن أن يساعد استخدام فرشاة أسنان ناعمة في الحفاظ على نظافة فمك وتقليل خطر الإضرار بالثة وبطانة الفم.

ابدأ بالاعتناء بفمك قبل أن يتقرح. وإذا أصيب فمك بتقرح، فإن العناية الجيدة بالفم يمكن أن تساعد في منعه من التحول إلى عدوى.

ما الذي يجب أن تبحث عنه

- تقرحات في الفم قد تكون حمراء أو قد تكون بقع بيضاء صغيرة في المنتصف. يمكن أن تكون هذه التقرحات مؤلمة أو تؤلمك عند المضغ أو تكون وكأنها احتقان في الحلق. وقد تنزف التقرحات أو تُصاب بالعدوى.
- خراجات صغيرة أو تورم أو نزيف في الفم أو على اللثة أو على اللسان أو تحته.
- طبقة رقيقة بيضاء أو صفراء أو بقع أو صديد في الفم أو على اللسان.
- مخاط في الفم أكثر من الطبيعي.
- الشعور بالجفاف أو الحرقنة أو الألم عند تناول الأطعمة الساخنة والباردة.
- حرقنة المعدة أو عسر الهضم.

ما الذي يسبب تقرحات الفم لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟

يمكن أن تحدث تقرحات الفم بسبب العلاج الكيميائي والعلاج الموجه بالعقاقير وبعض العلاجات المناعية والعلاجات الإشعاعية في منطقة الرأس والرقبة. قد تتسبب أشياء أخرى أيضاً في تقرحات الفم: كأنواع معينة من الالتهابات أو الجفاف أو سوء العناية بالفم أو العلاج

- لا تشرب عصائر الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون الهندي (الجريب فروت) والطماطم. هذه الأشياء يمكن أن تهيج الفم.
- تجنب المشروبات الغازية والكحول والتبغ.

تحدث إلى طبيبك في حال

- أن لديك احمراراً في فمك يستمر لأكثر من 48 ساعة.
- أن لديك حمى. سيخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن درجة حرارة الحمى.
- أن لديك نزف في اللثة.
- لاحظت أي نوع من الجرح أو التقرح في فمك.
- أن لديك بقع بيضاء على اللسان أو داخل فمك.
- أن لديك مشكلة في تناول الطعام أو شرب السوائل لمدة يومين.
- أن لديك مشكلة في تناول أدويةك بسبب تقرحات الفم.

علاج تقرحات الفم

هناك حاجة إلى مزيد من البحث لإيجاد أفضل علاج لتقرحات وألم الفم. العناية الجيدة بالفم ومضمضة الفم مفيدة لمعظم الأشخاص. بالنسبة لآخرين، قد يؤدي تقليل جرعات العلاج أو العلاج بالبرد أو العلاج بالليزر إلى تقليل خطر تقرحات الفم أو المساعدة في الاستشفاء.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن التغيرات التي تلاحظها في فمك. أطلعهم على ما يجعل تقرحات فمك أكثر سوءاً أو تحسناً.

ما يمكنك القيام به إذا كنت تعاني من تقرحات الفم لتعتني بفمك

- استخدم غسول الفم الذي يقترحه فريق الرعاية الصحية الخاص بك.
- اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل كل يوم، إذا قال فريق الرعاية الصحية الخاص بك أنه لا بأس بذلك.
- يمكن أن تساعد أنواع معينة من غسول الفم في الحفاظ على نظافة فمك ويمكن أن تساعد في تهدئة الانزعاج. قد يُوصى باستخدام غسول الفم التي تحتوي على المضادات الحيوية أو الستيرويد إذا كانت تقرحات الفم مؤلمة أو التهابت.
- اسأل عما إذا كان لا بأس من تنظيف الأسنان بالخيط.
- إذا كنت ترتدي أطقم الأسنان الاصطناعية فقد يُطلب منك إزالة أطقم الأسنان وتنظيفها بين الوجبات وفقاً لجدول زمني منتظم وتخزينها في سائل نقع للتنظيف.
- حافظ على شفطيك رطبة باستخدام الفازلين أو مرطب شفاه خفيف أو زبدة الكاكاو.
- إذا كنت تعاني من الألم، فخذ أدوية الألم الخاصة بك وفقاً للتعليمات.

عندما تأكل

- تناول الأطعمة الطرية والرطبة التي يسهل ابتلاعها.
- لا تأكل الأطعمة المالحة جداً أو كثيرة التوابل أو السكرية.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة غير المملحة والرطبة ومن دون توابل. لا تأكل الخضروات والفواكه النيئة أو غيرها من الأطعمة الصلبة أو الجافة أو المقرمشة مثل رقائق البطاطس أو الكعك المملح الجاف.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على **cancer.org** أو اتصل بنا على **18002272345**. نحن هنا عند الحاجة



Every cancer. Every life.

ARABIC
© 2022, American Cancer Society, Inc.
رقم 213200 مراجعة 22/10
النماذج المستخدمة لأغراض التوضيح فقط.

