

ماذا تفعل عند الإصابة بتقرّحات الفم؟

قد تُعدّ تقرّحات الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان. وقد تشعر بألم أو بوجود جروح صغيرة أو قروح داخل الفم. ويمكن أن تُصاب هذه التقرّحات بالعدوى أو تنزف، وغالبًا ما تزداد سوءًا مع مرور الوقت وقد تكون مؤلمة جدًا. كما قد تجعل من الصعب عليك الأكل أو البلع أو الشرب أو حتى التحدّث.

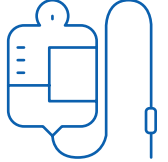
كيف يتم علاج تقرّحات الفم؟

لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد أفضل طرق علاج تقرّحات الفم وتخفيف الألم المصاحب لها. وتُعدّ العناية الجيّدة بالفم والمضمضات الفموية مفيدة لمعظم الأشخاص. وبالنسبة لآخرين، قد يساعد تقليل جرعات العلاج، أو العلاج بالتبريد (الكرايوثيرابي)، أو العلاج بالليزر في تقليل خطر الإصابة بتقرّحات الفم أو تسريع شفائها. كما قد تُستخدم بعض الأدوية للمساعدة في الوقاية من تقرّحات الفم أو السيطرة عليها.



ما أسباب تقرّحات الفم لدى المصابين بالسرطان؟

قد تنتج تقرّحات الفم عن العلاج الكيميائي، أو العلاج الدوائي الموجه، أو بعض أنواع العلاج المناعي، وكذلك عن العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة.



كما قد تسبّب عوامل أخرى تقرّحات الفم، من بينها:

- العدوى
- الجفاف
- سوء العناية بالفم
- استخدام الكحول أو التبغ
- نقص بعض الفيتامينات أو البروتين

هل يمكن الوقاية من تقرّحات الفم؟

يمكن أن تساعد فحوصات الأسنان قبل بدء العلاج، وخصوصًا قبل العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة، في الوقاية من تقرّحات الفم وتقليل شدتها. كما يمكن لطبيب الأسنان أن يعلمك كيفية العناية بالفم، وأن يعالج التسوّس أو الالتهابات الموجودة في الفم قبل بدء علاج السرطان. ومن المهم التحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك لاختيار العلاج الأنسب لحالتك.



تُسهّم العناية الجيّدة بالفم في تقليل خطر الإصابة بتقرّحات الفم، كما تساعد على منع تفاقمها إذا ظهرت. ويمكن أن يساعد استخدام فرشاة أسنان ناعمة في الحفاظ على نظافة الفم وتقليل خطر إيذاء اللثة وبطانة الفم.

ابدأ بالعناية بفمك قبل ظهور التقرّحات. وإذا ظهرت التقرّحات بالفعل، فإن العناية الجيّدة بالفم تساعد على منع إصابتها بالعدوى. وأخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بما يجعل تقرّحات الفم لديك أسوأ أو أفضل.

كيف تبدو تقرّحات الفم؟

قد تظهر تقرّحات الفم على شكل بثور، أو تشقّقات، أو قروح. وقد تكون حمراء اللون أو تحتوي على بقع بيضاء صغيرة في وسطها. وقد تكون هذه التقرّحات مؤلمة أو تسبب ألمًا عند المضغ. كما قد تنزف أو تُصاب بالعدوى. وقد تشعرك بعض التقرّحات وكأنك تعاني من التهاب في الحلق.



قد تسبّب تقرّحات الفم الأعراض التالية:

- قروح صغيرة، أو تورّم، أو نزيف داخل الفم، أو على اللثة، أو على اللسان أو تحته
- طبقة أو بقع بيضاء أو صفراء، أو وجود إفرازات (صديد) في الفم أو على اللسان
- زيادة إفراز اللعاب أو المخاط في الفم أكثر من المعتاد
- شعور بالجفاف أو الحرقان أو الألم عند تناول الأطعمة أو المشروبات الساخنة أو الباردة

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة من أطعمة خفيفة المذاق، رطبة، وغير حارة. وتجنّب تناول الخضراوات والفواكه النيئة أو الأطعمة القاسية أو الجافة أو ذات القشرة الصلبة، مثل رقائق البطاطس أو البريتزل.
- تجنّب الفواكه الحمضية وعصائرها، مثل البرتقال، والجريب فروت، والطماطم، لأنها قد تسبّب تهيج الفم.
- تجنّب المشروبات الغازية، والكحول، والتبغ.

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع تقرّحات الفم؟



اعتنِ بفمك:

- استخدم غسول الفم الذي يوصي به فريق الرعاية الصحية المعالج لك.
- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من السوائل يوميًا، إذا أخبرك فريق الرعاية الصحية أن ذلك مناسب لك.
- قد تساعد بعض أنواع الغسولات في الحفاظ على نظافة الفم وتهدئة الانزعاج. وقد يُوصى بغسولات تحتوي على مضادات حيوية أو ستيرويدات إذا كانت تقرّحات الفم مؤلمة أو مصابة بالعدوى.
- اسأل فريق الرعاية الصحية عمّا إذا كان استخدام خيط الأسنان مسموحًا لك.
- إذا كنت تستخدم أطقم الأسنان، فقد يُطلب منك نزعها وتنظيفها بين الوجبات وفق جدول منتظم، وحفظها في محلول تنظيف مخصّص.
- حافظ على ترطيب شفتيك باستخدام الفازلين، أو مرطّب شفاه لطيف، أو زبدة الكاكاو.
- إذا كنت تشعر بالألم، فتناول أدوية الألم حسب التعليمات الموصوفة لك.

عند تناول الطعام:

- تناول أطعمة لينة ورطبة يسهل بلعها.
- تجنّب الأطعمة شديدة الملوحة أو الحارة أو السكرية.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بأي تغيّرات تلاحظها في فمك.

وأخبرهم إذا كنت:

- تعاني من احمرار أو لمعان غير طبيعي في الفم يستمر لأكثر من ٤٨ ساعة
- تعاني من حمّى (اسأل فريق الرعاية الصحية عن درجة الحرارة التي تُعدّ حمّى)
- تعاني من نزيف في الفم
- تلاحظ وجود أي جرح أو قرحة في الفم
- تلاحظ بقعًا بيضاء على اللسان أو داخل الفم
- تواجه صعوبة في تناول الطعام أو شرب السوائل لمدة يومين (٢)
- تواجه صعوبة في تناول أدويةك بسبب تقرّحات الفم

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345
نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

