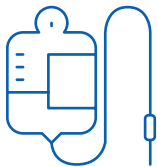


Co robić w przypadku owrzodzenia ust

Owrzodzenie ust jest częstym skutkiem ubocznym terapii raka. Może pojawić się ból, niewielkie pęknięcia lub wrzody. Te zmiany w jamie ustnej mogą ulec zakażeniu i krwawić. Często z czasem się pogarszają i robią się bardzo bolesne. Mogą powodować trudności z jedzeniem, połykaniem, piciem lub nawet mówieniem.



Co powoduje owrzodzenie ust u ludzi chorych na raka?

Owrzodzenia jamy ustnej mogą być spowodowane chemioterapią, terapią celowaną, niektórymi rodzajami immunoterapii oraz radioterapią w okolicy głowy i szyi.

Inne przyczyny owrzodzenia ust to:

- Infekcje
- Odwodnienie
- Niewłaściwa higiena jamy ustnej
- Spożywanie alkoholu lub palenie tytoniu
- Niedobór niektórych witamin lub białka



Jak wyglądają owrzodzenia w jamie ustnej?

Owrzodzenia w jamie ustnej mogą wyglądać jak pęcherze, pęknięcia lub wrzody. Mogą być czerwone lub mieć małe białe plamki w środku. Te owrzodzenia mogą być bolesne lub powodować ból podczas żucia. Mogą krwawić lub ulec zakażeniu. Niektóre mogą wywoływać uczucie bólu gardła.

Wrzody w ustach mogą spowodować następujące objawy:

- Małe wrzody, spuchnięcie lub krwawienie w ustach lub na dziąsłach, bądź na albo pod językiem.
- Biały lub żółty film, plamy lub ropa w ustach lub na języku
- Więcej niż zwykle śluzu w ustach
- Uczucie suchości, pieczenie lub ból przy jedzeniu gorącego lub zimnego jedzenia



Jak leczy się owrzodzenia jamy ustnej?

Istnieje potrzeba wykonania większej ilości badań, aby znaleźć najlepszy sposób leczenia bólu i owrzodzenia ust. Dobra pielęgnacja jamy ustnej i płyny do płukania ust są pomocne dla większości osób. Dla innych zmniejszenie dawek leczenia, krioterapia lub terapia laserowa mogą obniżyć ryzyko występowania owrzodzenia ust lub wspomagać gojenie. W celu zapobiegania lub leczenia owrzodzeń jamy ustnej można również stosować leki.



Czy można zapobiec owrzodzeniom jamy ustnej?

Badania stomatologiczne przed rozpoczęciem leczenia, a zwłaszcza przed radioterapią głowy i szyi, mogą pomóc w zapobieganiu i zmniejszeniu owrzodzeń jamy ustnej. Dentyści mogą ci pokazać, jak pielęgnować jamę ustną. Mogą oni również wyleczyć ubytki i infekcje w jamie ustnej przed rozpoczęciem terapii na raka. Ważne jest, aby porozmawiać ze swoim zespołem opieki onkologicznej o najlepszym leczeniu w twojej sytuacji.

Dobra pielęgnacja jamy ustnej może zmniejszyć ryzyko owrzodzenia ust. Może również zapobiec pogarszaniu się istniejących owrzodzeń. Używanie miękkiej szczoteczki do zębów może pomóc w utrzymaniu czystości i zmniejszyć ryzyko uszkodzenia dziąseł i błony śluzowej jamy ustnej.

Zacznij dbać o jamę ustną, zanim pojawią się owrzodzenia. Jeśli już się one pojawią, właściwa higiena jamy ustnej może zapobiec infekcji. Poinformuj zespół opieki onkologicznej o tym, co pogarsza lub poprawia stan owrzodzeń w jamie ustnej.



Co mogę zrobić, aby wspomóc leczenie owrzodzenia jamy ustnej?

Dbaj o higienę jamy ustnej:

- Używaj płynu do płukania ust, który został zasugerowany przez twój zespół opieki onkologicznej.
- Pij co najmniej 8 szklanek płynów dziennie, jeśli zespół opieki onkologicznej wyrazi na to zgodę.
- Niektóre płyny do płukania ust mogą pomóc w utrzymaniu czystości ust a także w łagodzeniu dyskomfortu. Jeżeli owrzodzenia ust są bolesne lub zainfekowane, możesz dostać zalecenie używania płynów do płukania ust z antybiotykami lub sterydami.
- Zapytaj, czy możesz używać nici dentystycznej.
- Jeżeli używasz protez dentystycznych, może zostaniesz poinstruowany aby je wyjmować i czyścić między posiłkami w regularnych odstępach czasu, i przechowywać w płynie czyszczącym.
- Nawilżaj usta wazeliną, balsamem do ust lub masłem kakaowym.
- Jeżeli czujesz ból, bierz leki przeciwbólowe zgodnie z instrukcją.

Kiedy jeść:

- Jedz wilgotne jedzenie, które jest łatwe do przełknięcia.
- Nie jedz potraw, które są sone, pikantne lub słodzone.

- Jedz małe, częste posiłki składające się z mdłych, wilgotnych, nieprzyprawionych ostro potraw. Nie jedz surowych warzyw i owoców lub innych twardych, suchych lub chrupkich potraw jak chipsy i precle.
- Nie pij kwaśnych soków owocowych takich jak z pomarańczy, grejpfrutów czy pomidorów. Mogą one podrażnić jamę ustną.
- Unikaj napojów gazowanych, alkoholu i tytoniu.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej o zmianach, które zauważysz w jamie ustnej.

Poinformuj ich, jeśli:

- Masz zaczerwienienie lub błyszczącą powierzchnię w jamie ustnej, które utrzymują się dłużej niż 48 godzin
- Masz gorączkę (zapytaj zespół opieki onkologicznej, jaka temperatura jest uważana za gorączkę)
- Występuje krwawienie w jamie ustnej
- Zauważyłeś(-aś) pęknięcie skóry lub wrzód na ustach.
- Widzisz białe plamki na języku lub wewnątrz ust.
- Masz problem z jedzeniem potraw lub piciem płynów przez 2 dni.
- Z powodu wrzodów w ustach masz problemy z pobieraniem leków.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.