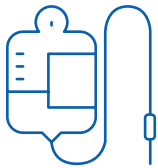


Что делать с язвами во рту

Язвы во рту могут быть типичным побочным эффектом лечения рака. У вас могут быть болезненность, небольшие разрывы или язвы. Эти язвы во рту могут инфицироваться и кровоточить. Со временем они зачастую становятся хуже и могут быть очень болезненными. Из-за них вам может быть трудно есть, глотать, пить и даже говорить.



Чем вызываются язвы во рту у людей с раком?

Язвы во рту могут быть вызваны химиотерапией, направленной («таргетной») медикаментозной

терапией, некоторыми видами иммунотерапии, а также лучевой терапией в области головы и шеи.

Причиной язв во рту могут быть и другие факторы, в частности:

- инфекции
- обезвоживание
- плохой уход за полостью рта
- употребление алкоголя или табака
- нехватка определённых витаминов или белка



Как выглядят язвы во рту?

Язвы во рту могут выглядеть как волдыри, трещины или изъязвления.

Они могут быть красными или иметь в центре небольшие белые пятна неправильной формы. Эти язвы могут быть болезненными сами по себе или причинять вам боль при жевании. Они могут кровоточить или инфицироваться. Некоторые могут вызывать ощущение боли в горле.

Язвы во рту могут вызывать следующие симптомы:

- небольшие изъязвления, припухлости или кровотечения во рту, на дёснах, на языке или под ним
- белые или жёлтые плёнки, пятна или гной во рту или на языке
- большее, чем обычно, количество слизи во рту
- ощущение сухости, жжения или боли при приёме горячей и холодной пищи



Как лечат язвы во рту?

Для того чтобы найти оптимальное лечение язв и боли во рту, нужны дополнительные исследования.

Большинству людей помогают правильный уход за полостью рта и полоскания рта. У других снизить риск возникновения язв во рту или помочь с их заживлением могут снижение терапевтических доз, криотерапия или лазерная терапия. Для профилактики или лечения язв во рту могут также использоваться лекарственные препараты



Можете ли вы помочь с предотвращением появления язв во рту?

Стоматологические осмотры перед началом лечения, особенно перед лучевой терапией в области головы и шеи, могут помочь предотвратить и уменьшить язвы во рту. Стоматологи могут показать вам, как ухаживать за полостью рта. Они могут также перед началом лечения рака пролечить ваши кариозные полости или инфекции. Важно обсудить с вашей командой онкологической помощи наилучший вариант лечения в вашей ситуации.

Правильный уход за полостью рта может помочь снизить риск возникновения язв во рту. Это может также помочь предотвратить ухудшение состояния язв во рту. Использование мягкой зубной щётки поможет содержать рот в чистоте и снизит риск повреждения дёсен и слизистой оболочки рта.

Начните ухаживать за полостью рта до появления язв! Если язвы всё же появились, правильный уход за полостью рта поможет предотвратить их инфицирование. Сообщите своей команде онкологической помощи, что именно ухудшает или улучшает состояние язв во рту.



Что вы можете сделать, чтобы помочь справиться с язвами во рту?

Позаботьтесь о своей полости рта:

- Используйте тот ополаскиватель для полости рта, который рекомендует ваша команда онкологической помощи.
- Пейте не менее 8 стаканов жидкости в день (если ваша команда онкологической помощи не возражает).
- Определённые виды ополаскивателей помогают поддерживать чистоту полости рта и смягчают дискомфорт. Если язвы во рту болезненны или инфицированы, могут быть рекомендованы полоскания для рта с антибиотиками или стероидами.
- Спросите, можно ли пользоваться зубной нитью.
- Если вы носите зубные протезы, вам могут порекомендовать снимать их и чистить между приёмами пищи по стандартному графику, а также хранить их в очищающем растворе.
- Увлажняйте губы вазелином, мягким бальзамом для губ или маслом какао.
- Если есть боль, принимайте свои обезболивающие препараты в соответствии с указаниями.

Когда вы едите:

- Ешьте мягкую, влажную пищу, которую легко глотать.
- Избегайте употребления очень солёной, острой или сладкой пищи!

- Небольшими порциями и часто ешьте пресную, влажную, неострую пищу. Не ешьте сырые овощи и фрукты, а также другие твёрдые, сухие или хрустящие продукты (с корочкой), такие как чипсы или претцели (сухие крендельки, посыпанные солью)!
- Избегайте кислых фруктов и фруктовых соков, таких как апельсиновый, грейпфрутовый и томатный. Они могут вызывать раздражение во рту.
- Избегайте газированных напитков, алкоголя и табака!



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Рассказывайте своей команде онкологической помощи об изменениях, которые замечаете в полости рта.

Сообщите им, если:

- в полости рта есть покраснение или блеск, которые сохраняются дольше 48 часов
- у вас жар (спросите у своей команды онкологической помощи, при какой температуре тела говорят про жар)
- у вас кровотечение в полости рта
- замечаете во рту порез или рану любого типа
- есть белые пятна на языке или в полости рта
- на протяжении 2 дней испытываете затруднения с приёмом пищи или питьём жидкостей
- из-за язв во рту испытываете затруднения с приёмом лекарственных препаратов



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!