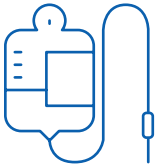


# Що робити, якщо є виразки в роті

Виразки в роті можуть бути поширеним побічним ефектом лікування раку. У вас може бути болючість, маленькі порізи або виразки. Ці виразки в роті можуть інфікуватися та кровоточити. Вони часто погіршуються з часом і можуть бути дуже болючими. Через них вам може бути важко їсти, ковтати, пити чи навіть розмовляти.



## Що викликає виразки в роті у людей з раком?

Виразки в роті можуть бути спричинені хіміотерапією, цільовою («таргетною») медикаментозною терапією, деякими видами імунотерапії, а також променевою терапією в ділянці голови та шиї.

Причиною виразок у роті можуть бути й інші чинники, зокрема:

- інфекції
- зневоднення
- поганий догляд за ротовою порожниною
- вживання алкоголю чи тютюну
- нестача певних вітамінів чи білків



## Як виглядають виразки в роті?

Виразки в роті можуть виглядати як пухирі, тріщини або нариви.

Вони можуть бути червоними або мати невеликі білі плями посередині. Ці виразки можуть бути болючими самі по собі або заподіювати біль під час жування. Вони можуть кровоточити чи інфікуватися. Деякі можуть викликати відчуття болю в горлі.

Виразки в роті можуть викликати такі симптоми:

- невеликі виразки, припухлості або кровотечу в роті, на яснах, на язичці або під язиком
- білі або жовті плівки, плями чи гній у роті або на язичці
- більше слизу в роті, ніж зазвичай
- відчуття сухості, печіння чи болю при вживанні гарячої та холодної їжі



## Як лікують виразки в роті?

Щоб знайти найкраще лікування виразок і болю в роті, потрібні додаткові дослідження. Більшості людей допомагають правильний

догляд за ротовою порожниною та полоскання рота. В інших знизити ризик виникнення виразок у роті або допомогти з їх загоєнням можуть зниження терапевтичної дози, кріотерапія чи лазерна терапія. Для профілактики або лікування виразок у роті можуть також використовуватися лікарські препарати.



## Чи можете ви допомогти запобігти виразкам у роті?

Стоматологічні огляди перед початком лікування, особливо перед променевою терапією в ділянці голови та шиї, можуть допомогти запобігти та зменшити виразки в роті. Стоматологи можуть показати вам, як доглядати за порожниною рота. Вони можуть також перед початком лікування раку пролікувати ваші каріозні порожнини чи інфекції. Важливо обговорити зі своєю командою онкологічної допомоги найкращий варіант лікування у вашій ситуації.

Правильний догляд за порожниною рота може допомогти знизити ризик виникнення виразок у роті. Це може також допомогти запобігти погіршенню стану виразок у роті. Використання м'якої зубної щітки допоможе тримати рот у чистоті та знизить ризик пошкодження ясен і слизової оболонки рота.

Почніть доглядати за ротовою порожниною до появи виразок! Якщо виразки все ж таки з'явилися, правильний догляд за порожниною рота допоможе запобігти їхньому інфікуванню. Повідомте своїй команді онкологічної допомоги, що саме погіршує або покращує стан виразок у роті.



## Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з виразками в роті?

### Подбайте про свою ротову порожнину:

- Використовуйте той ополіскувач для порожнини рота, який рекомендує ваша команда онкологічної допомоги.
- Пийте щонайменше 8 склянок рідини на день (якщо ваша команда онкологічної допомоги не заперечує).
- Певні типи ополіскувачів допомагають підтримувати чистоту ротової порожнини і пом'якшують дискомфорт. Якщо виразки в роті болючі або інфіковані, можуть бути рекомендовані ополіскувачі з антибіотиками чи стероїдами.
- Запитайте, чи можна користуватися зубною ниткою.
- Якщо ви носите зубні протези, вам можуть порекомендувати знімати їх і чистити між прийомами їжі за стандартним графіком, а також зберігати їх в очищувальному розчині.
- Зволожуйте губи вазеліном, м'яким бальзамом для губ або олією какао.
- Якщо є біль, приймайте свої знеболювальні препарати відповідно до вказівок.

### Коли ви їсте:

- Їжте м'яку, вологу їжу, яку легко ковтати.
- Уникайте вживання дуже солоної, гострої або солодкої їжі!

- Невеликими порціями і часто їжте прісну, вологу, негостру їжу. Не їжте сирі овочі та фрукти, а також інші тверді, сухі або хрусткі продукти (зі скоринкою), як-от чіпси чи претцелі (сухі крендельки, посипані сіллю)!
- Уникайте кислих фруктів і фруктових соків, таких як апельсиновий, грейпфрутовий і томатний. Вони можуть викликати подразнення в роті.
- Уникайте газованих напоїв, алкоголю та тютюну!



### Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Розповідайте своїй команді онкологічної допомоги про зміни, які помічаєте в порожнині рота.

### Повідомте їм, якщо:

- у порожнині рота є почервоніння або блиск, які зберігаються довше 48 годин
- у вас жар (запитайте у своєї команди онкологічної допомоги, за якої температури тіла говорять про жар)
- у вас кровотеча в порожнині рота
- помічаєте будь-які порізи або ранки в роті
- є білі плями на язиці чи в порожнині рота
- протягом 2 днів відчуваєте труднощі з прийомом їжі або питтям рідин
- через виразки в роті відчуваєте труднощі з прийомом лікарських препаратів



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://www.cancer.org/ukrainian) за адресою [cancer.org/ukrainian](https://www.cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!