

تقرحات الفم Les lésions de la bouche

خلال العلاج الكيميائي، يمكن أن يحصل تغييرا في عملية تجديد الأغشية المخاطية (الأغشية التي تبطن تجاويف الجسم) في الفم والجهاز الهضمي. قد يسبب هذا بتقرحات في داخل الفم وعلى طول الجهاز الهضمي: قروح واحمرار وأوجاع.

المصطلح الطبي الذي يُطلق على هذه التقرحات هو التهاب الغشاء المخاطي أو التهاب الفم.

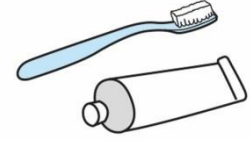
على الرغم من أنها مؤلمة ويمكن أن تعيق عملية الأكل، فإنّ هذه الأعراض مؤقتة.

إليك بعض نصائح الوقاية التي تتيح حماية الفم والحد من ظهور هذه الاختلالات.

ما يمكنك القيام به من باب الوقاية:

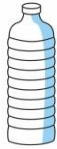
- بعد وجبات الطعام، قم بغسل فمك بمحلول يصفه لك الطبيب أو أعدّه بنفسك (خليط من ملعقة كبيرة من الملح وملعقتين من بيكربونات الصودا وليتر واحد من المياه الغازية)

- حافظ على نظافة فم مثالية



- خذ موعدا لدى طبيب الأسنان للقيام بفحص كامل قبل بدء العلاج الكيميائي
- نظف أسنانك بفرشاة أسنان ناعمة بعد كل وجبة، على الأقل 3 مرات في اليوم
- استخدم فرشاة صغيرة جدا للتنظيف بين الأسنان من دون أن تنزف اللثة
- إذا كنت ترتدي طقم أسنان، نظفه صباحا ومساء بعد كل وجبة وانزعه في الليل

في حالة التهاب الغشاء المخاطي:



- يمكنك مص مكعبات الثلج، والثلج المجروش، وبوظة الثلج، وبوظة الفواكه، والبونبون بالنعناع
- اشرب الكثير من الماء، لبتارين في اليوم على الأقل (مياه معدنية، شاي، زهورات، مشروب الكولا)
- فضّل الأطعمة الرخوة أو المطحونة
- استخدم المكملات الغذائية واطلب من طبيبك وصفها لك (الحساء ومشروبات الحليب واللبن وعصائر الفاكهة)
- رطب شفتيك باستخدام قلم ترطيب مدعم بالدهون (لانولين، فازلين، زبدة الكاكاو)



- الأطعمة التي تسهل ظهور القروح مثل الجوز وجبن الغرويير والأناناس
- غسول الفم المصنوع من الكحول: بسبب بتجفف الغشاء المخاطي في الفم مما قد يؤدي الى الاحساس بحروق
- التبغ والكحول، لا سيما في الأسابيع التي تلي العلاج
- الأطعمة الحارة جدا أو الحمضية (عصير الليمون الحامض، صلصة الخل، الخردل)، الأطعمة الجافة والقاسية

إذا بدأت تشعر بالآلام في الفم، أعلم طبيبك بالأمر بسرعة حتى يصف لك العلاج الملانم.

