

این راهنما جهت آشنایی شما با رفع خشکی دهان تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

پرتودرمانی به ناحیه سر و گردن، برخی انواع داروهای شیمی درمانی و بعضی از داروهای دیگر میتوانند باعث خشکی دهان یا بزاق شوند. مشکل در غدد بزاقی، که بزاق می تواند تحریک شود و میزان بزاق کمتری داشته باشد، یا بزاق شما می تواند بسیار غلیظ و چسبنده باشد. خشکی دهان می تواند خفیف یا شدید باشد.

دهان خشک می تواند باعث افزایش خطر عفونت دهان شود. اگر سیگار می کشید یا تنباکو میجوید و یا الکل مصرف می کنید خشکی دهان شما می تواند تشدید شود.

اگر هر یک از این عوارض جانبی را دارید، مقدار زیادی مایعات را در طول روز بخورید و تا جایی که مقدور است غذاهای آبدار بخورید. همچنین دندان هایتان را مسواک بزنید و دهان خود را اغلب با جوش شیرین، نمک و آب بشویید تا آن را تمیز نگه دارید و از عفونت جلوگیری کنید.

چه کنیم؟

- ۸ تا ۱۰ فنجان مایع در روز بنوشید.

- همیشه یک بطری آب همراه تان باشد.

- خوردن غذاهای نرم، مرطوب و سرد (یا غذاهای هم دمای اتاق)، میوه ها و سبزیجات مخلوط شده، مرغ و ماهی نرم تهیه کنید، غلات خوب، نعناع، شیرینی ها.

- اجتناب از غذاهایی که روی سقف دهان میچسبند مانند کره بادام زمینی یا نان نرم خیس کردن غذاها با ماست، سوپ، سس، آبگوشت و خامه



- آب نبات و آدامس های بدون قند را برای تحریک بزاق دهان بجوید. همچنین مرکبات، دارچین و طعم نعناع اغلب به خوبی به ترشح بیشتر بزاق کمک می کند.

- دهان خود را تمیز نگه دارید.

- دهان خود را قبل و بعد از غذا، با آب و یا دهانشویه ضعیف شستشو دهید (یک لیتر آب، ۱ قاشق چای خوری نمک و ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین - قبل از مصرف، به خوبی تکان دهید).

- از یک مسواک با موهای نرم استفاده کنید و به آرامی سطح زبان خود را تمیز کنید. برای استفاده از نخ دندان از پزشک یا پرستار خود مشاوری بگیرید.





دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B39/02

خشکی دهان



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزشی سلامت

لقمه های کوچک بگیرید و غذای خود را خوب بجوید.

جایگزین های بزاق در صورت برداشتن غده بزاقی توسط جراحی یا آسیب دیدگی با پرتودرمانی، مفید هستند. این محصولات رطوبت را به دهان شما اضافه می کند.

مکمل های تغذیه ای مانند: غذای مایع ممکن است مفید باشند. اگر شما نمیتوانید کالری و تغذیه کافی را از طریق غذاهای جامد دریافت کنید، ممکن است مجبور شوید از مکمل های مایع استفاده کنید. در مورد این موضوع با تیم مراقبت خود صحبت کنید.

- محدود کردن مصرف کافئین شامل: کاهش مصرف قهوه، چای، نوشیدنی های انرژی زا و سایر نوشیدنی های کافئین دار



از بخور سرد برای مرطوب کردن فضای اتاق مخصوصا در شب استفاده کنید. (اطمینان حاصل کنید که مرطوب کننده تمیز باشد تا از پخش باکتری ها یا قارچ در هوا جلوگیری شود).

- آناناس تازه ممکن است به رقیق کردن بزاق کمک کند، اما تنها در صورتی که دهان شما درد و زخم نداشته باشد، این را امتحان کنید.

- از مصرف دهانشویه های تجاری، خوردن نوشیدنی های الکلی و اسیدی و استعمال دخانیات اجتناب کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus