

مددجوی گرامی

این راهنما جهت آشنایی شما با مشکلات احتمالی ناحیه دهان در زمان شیمی درمانی، پرتودرمانی و مراقبت های مورد نیاز تهیه شده است امیدواریم این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

درمان سرطان (شیمی درمانی، پرتودرمانی) ممکن است عوارض زیر را به همراه داشته باشد که البته گذرا و قابل کنترل هستند.

۱- تغییر مزه دهان: طی درمان ممکن است احساس شما از طعم و بوی مواد غذایی تغییر کند و بیشتر به صورت طعم تلخ یا فلز احساس شود.

۲- خشکی دهان: شیمی درمانی یا پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن باعث غلیظ و چسبیده شدن بزاق و خشکی دهان می شوند. خشکی دهان خطر زخم و عفونت داخل دهان را افزایش می دهد.

۳- زخم دهان و گلو: شیمی درمانی، پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن و خشکی دهان می توانند باعث ایجاد زخم در دهان و گلو شوند.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل مشکلات دهانی:

۱. روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات بنوشید. بهتر است مصرف مایعات به صورت جرعه جرعه، آهسته و با نی باشد. مایعات شامل آب، نوشیدنی ها، شیر، سوپ، دمنوش، آبمیوه طبیعی، دوغ کم نمک، چای کم رنگ، شربت لیمو عسل و... می باشد. همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید.

۲. بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. مسواک نرم استفاده کنید. برای استفاده از نخ دندان از پزشک و پرستار خود مشاوره بگیرید.

قبل و بعد از مصرف غذا از دهان شویه بدون الکل استفاده کنید. همچنین می توانید محلول دهان شویه خانگی به روش زیر تهیه کنید: یک قاشق مرباخوری نمک و یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب جوشیده سرد ترکیب کنید و دهان را با این محلول قرقره کنید و سپس دور بریزید. قبل از مصرف ظرف حاوی محلول را به خوبی تکان دهید.



توصیه هایی برای کنترل مشکلات دهانی:

۱. قبل و بعد از خوردن غذا با دهان شویه ضعیف دهان خود را بشویید تا طعم غذا را بهتر احساس کنید.

۲. برای کاهش بو، نوشیدنی ها را با نی بنوشید و از غذا خوردن در اتاقی که هوای خیلی گرم دارد پرهیز کنید.

۳. لقمه های کوچک بگیرید و غذا را خوب بجوید.

۴. از بخور سرد برای مرطوب کردن اتاق مخصوصا در شب استفاده کنید.

۵. در صورت داشتن طعم فلز در دهان، از وسایل آشپزی شیشه ای برای سرو غذا استفاده کنید همچنین از قاشق و چنگال پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.

توصیه های غذایی در مشکلات دهانی چیست؟

۱- غذا در حجم کم و دفعات زیاد، به صورت نرم، سرد یا همدمای محیط مصرف کنید. غذاهایی با پروتئین و کالری بالا مانند آبگوشت، مرغ و ماهی پخته شده و نرم، سوپ، لبنیات، تخم مرغ آب پز، حبوبات، سیب زمینی آب پز، فرنی، شیر برنج و عدسی مصرف کنید.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B35-03

پیشگیری و کنترل مشکلات دهان در

شیمی درمانی و پرتودرمانی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید
واحد آموزش سلامت

غذاهای شور، ترش، تند، خشک، سفت و تیز مانند چیپس،
آبمیوه های ترش و اسیدی مصرف نکنید.

غذاهایی که روی سقف دهان می چسبند مانند کره بادام زمینی
و نان های فانتزی استفاده نکنید.

مصرف کافئین مانند قهوه، چای پر رنگ، نوشیدنی انرژی زا را
محدود کنید.

دهان شویه تجاری حاوی الکل، نوشیدنی الکلی و دخانیات
استفاده نکنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید
همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ با کلینیک پرستاری
آموزش سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ در
ارتباط باشید. خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

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>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه
و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایستا

منبع: Medlineplus

۲- آدامس بدون قند یا قرص نعنائی، آلو خشک، کشک، مرکبات، لواشک بهداشتی و آلوچه باعث تحریک بزاق، رفع خشکی دهان و بهبود مزه غذا می شوند.

۳. از چاشنی های طعم دهنده مانند پیاز، سیر، دارچین، ریحان، آویشن، نعناع، پونه و لیمو در غذاها استفاده کنید.

۴. برای برطرف کردن طعم شوری و تلخی دهان از شیرین کننده ها مانند شکلات و آبنبات استفاده کنید. برای برطرف کردن طعم شیرینی در دهان از آلوچه یا آب لیموی تازه رقیق شده در آب استفاده کنید.

۵. در صورت داشتن زخم در دهان، می توانید از میوه های یخ زده مانند طالبی، انگور، پرتقال و هندوانه استفاده کنید. همچنین میتوانید مخلوط میوه های تازه با بستنی یا ماست میل کنید.



در صورت داشتن مشکلات دهانی چه نکاتی را رعایت کنم؟

از مصرف غذاهای داغ پرهیز کنید و در عوض غذاهای ولرم و خنک را جایگزین کنید.