



تعليم المريض / مقدم الرعاية

# العناية بالفم أثناء علاج السرطان

توضح هذه المعلومات كيفية العناية بفمك أثناء تلقي علاج السرطان.

## نبذة عن التهاب الغشاء المخاطي

Please visit [www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment) to watch this video



هناك بعض علاجات السرطان، ومنها العلاج الإشعاعي على الرأس والرقبة، التي تؤثر على خلايا الفم والجهاز الهضمي. ويُعرف ذلك بالتهاب الغشاء المخاطي.

قد يسبب التهاب الغشاء المخاطي الاحمرار والتورم والإيلام والتقرحات في بطانة الفم واللسان والشفتين. وقد تشعر بعدم الارتياح بعض الشيء في الفم والحلق وتجد صعوبة في تناول الطعام أو البلع. ربما يبدأ ظهور هذه الأعراض بعد 3 إلى 10 أيام من بدء العلاج. وتتوقف سرعة زوالها على جهازك المناعي والعلاج الذي تتلقاه.

## العناية بالفم أثناء علاج السرطان

### العناية بالأسنان

قد يطلب منك طبيبك زيارة طبيب أسنان قبل بدء تلقي علاج السرطان. إذا كنت بحاجة لزيارة طبيب الأسنان قبل العلاج، فاطلب منه الاتصال بمركز ميموريال سلوك كيترينج (MSK).

### استخدام فرشاة الأسنان

- اغسل أسنان ولسانك برفق بفرشاة الأسنان بعد 30 دقيقة تقريبًا من تناول الطعام. واحرص على استخدام فرشاة أسنان صغيرة وناعمة. إذا كان فمك متقرحًا للغاية بحيث لا تستطيع استخدام فرشاة الأسنان الناعمة العادية، فيمكنك الحصول على فرشاة فائقة النعومة من أي متجر عام يضم صيدلية. وفيما يلي بعض الأمثلة عليها:

- فرشاة أسنان Biotene® Supersoft
- فرشاة أسنان Sensodyne® Extra Soft, Gentle
- فرشاة أسنان Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief، صغيرة الرأس، فائقة النعومة
- فرشاة أسنان Oral-B® Indicator 35 Compact Head، الناعمة
- قم بتغيير فرشاة أسنانك كل 3 إلى 4 شهور أو أقل عند اللزوم.
- استخدم معجون أسنان بالفلورايد أو صودا خبز بالفلورايد.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان أو جسر أو تقويم أسنان، فانزعه ونظفه كل مرة عند تنظيف فمك. ويمكنك الاحتفاظ به إذا كان يلائمك جيدًا ولا يسبب تهيج الفم. انزعه من فمك أثناء النوم. وإذا شعرت بأي تهيج، فلا تستخدمه لأطول فترة ممكنة.

## استخدام خيط الأسنان

استخدم خيط الأسنان الخالي من الشمع لتنظيف أسنانك مرة واحدة يوميًا قبل النوم. إذا لم تكن معتادًا على تنظيف أسنانك بخيط الأسنان قبل العلاج، فلا تبدأ في استخدامه الآن.

## غسل الفم

- اغسل فمك كل 4 إلى 6 ساعات أو أكثر عند اللزوم. استخدم أنواع الغسول المدرجة فيما يلي:
  - ربع جالون (4 أكواب) من الماء مخلوط بمعلقة ملح صغيرة وملعقة صودا خبز صغيرة.
  - ربع جالون ماء مخلوط بمعلقة ملح صغيرة
  - ربع جالون ماء مخلوط بمعلقة صودا خبز صغيرة
  - الماء
  - غسول فم خالٍ من الكحول أو السكريات، مثل Biotène® PBF Oral Rinse أو BetaCell™ Oral Rinse.
- تمضمض بالغسول وتغرغر جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية، ثم ابصقه خارج فمك.
- لا تستخدم غسول الفم بدرجات حرارة ساخنة أو باردة للغاية.
- لا تستخدم أنواع غسول الفم المحتوية على بيروكسيد الهيدروجين ما لم يسمح لك الطبيب بذلك.
- إذا قامت الممرضة بتوجيهك لإرواء فمك، فستتلقى تعليمات أخرى حول غسل فمك.
- إذا لم تكن تتناول طعامك بالفم، فحافظ على نظافة فمك ورطوبته طوال الوقت لتجنب الإصابة بالتهاب الغشاء المخاطي.

## ترطيب شفثفك

- اسفءءم مرطب شففة (مفء Aquaphor® أو Vaseline® أو Eucerin Original® أو A&D® ointment) إلى 6 مراف فومفًا لمنع جفاف الشفففن.
- ففب وضع مرطباف الشففة قبل 4 ساعاف من فلفف العلاف الإشعاعف على الرأس والرقة.

## الفعامل مع ألم الفم أثناء علاج السرطان

### ما فبب ففبفه

إذا شعرف بألم فف الفم أثناء علاج السرطان، ففنبغف علىك ففبب ما فلفف:

- الفبغ
- الكحول
- غسول فم ففءوف على الكحول (مفء Listerine® و Scope®)
- الأفعمة المملحة والأفعمة المءءوفة على فوابل فوفة (مفء الفلفل ومسحوق الفلفل الفار وفجل الففل ومسحوق الكارف وصلفة Tabasco®)
- الفواكه والعصائر الحمضفة (مفء البرفقال والففمون والفرفب فروف والأناناس)
- الفمافم وصلفة الفمافم
- الأفعمة الصلبة أو الجافة أو الفشنة (مفء الفوسف والمقرمشاف والفصروف الففئة ورقائف البفافس)
- الأفعمة والسوافل الساخنة أو الباردة جدًا

## الففكم فف الأعراض

### نبذة عن الأفوفة

إذا كانت لفءك مواضع صغيرة مؤلمة، فقد فصف لك الففبب فواءً مفءرًا، مفء لفءوكاففن اللزج 2%. فممكنك وضعه على المواضع المؤلمة باسءءام مسحة قفنفة (Q-tip®). اسءءمه كل ساعة عند اللزوم.

إذا كنت فشعر بالألم فف أغلب مواضع الفم والفلق، فقد فصف لك الففبب فواءً لفغلفف الفم بالفامل (مفء Gelclair® أو لفءوكاففن اللزج 2%). فمضمض وففرغر بملعقة واحدة كبفرة من الفواء ثم ابصقها فارج فمك كل 3 إلى 4 ساعاف، فف 8 مراف فومفًا. ولا فبلع الفواء. لا ففناول الفعام لمدة 60 فففة بعد اسءءام الفواء.

وإذا كنت لا تزال تشعر بألم في الفم، فأخبر مقدم الرعاية الصحية بذلك. فقد يصف لك أدوية أخرى لعلاج التهاب الغشاء المخاطي.

## صعوبة البلع

فيما يلي بعض الاقتراحات لجعل عملية البلع تتم بسهولة أكبر. فهذا سيساعدك على تناول كمية كافية من البروتين والسعرات الحرارية أثناء العلاج:

- إذا كان فمك جافاً، فاغسله قبل تناول الطعام مباشرةً لترطيبه وتحفيز براعم التذوق لديك.
- تناول الأطعمة الدافئة أو الفاترة. وتجنب تناول الأطعمة شديدة السخونة أو البرودة.
- تناول قضمات صغيرة من الأطعمة الطرية والرطبة وعديمة النكهة وامضغها جيداً.
- استخدم الصلصات والمرق.
- رطّب الأطعمة بالزبادي أو الحليب أو حليب الصويا أو الماء.
- اغمس الأطعمة الجافة في السوائل.
- اخلط الأطعمة في الخلاط أو اهرسها.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب تهيج الحلق مثل المشروبات الكحولية، والفواكهة اللاذعة أو الحمضية، والأطعمة المتبلة، والأطعمة المخللة، والتبغ.
- ارتشف الكثير من الماء على مدار اليوم للتأكد من الحصول على الكمية الكافية من السوائل. وتذكر دائماً أن المشروبات المحتوية على السكر (العصائر والشاي المثلج والصودا) قد تسبب تسوس الأسنان. يمكنك تناول هذه المشروبات مع الوجبات، ولكن قيّد استهلاكها بين الوجبات.

## جفاف الفم

للتغلب على جفاف الفم، تناول رشقات من الماء كثيراً على مدار اليوم. ويمكنك أيضاً استخدام:

- زجاجة بخاخ لرش الماء داخل فمك
- مرطبات الفم (مثل Biotene® Oral Balance و Mouth و Salivart® Oral Moisturizer و Kote® Dry Mouth Spray)
- علكة Biotene® Gum
- جهاز ترطيب في الغرفة التي تتواجد بها

## صعوبة تناول الطعام

قد تواجه صعوبة في تناول الطعام بسبب ألم الفم. وفي هذه الحالة، نقدم لك بعض الاقتراحات للتأكد

من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها.

- أبلغ مقدم الرعاية الصحية أنك لا تتناول طعامك بشكل جيد. فقد يجري الترتيبات اللازمة لك لزيارة خبير تغذية.
- اشرب المكملات الغذائية مثل Carnation® Instant Breakfast وEnsure®.
- أضف مسحوق البروتين إلى أصناف المرق والحساء والحبوب والمشروبات.
- تناول وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم بدلاً من تناول عدد أقل من الوجبات الكبيرة. جرب تناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى 3 ساعات.

## العناية بالفم للأطفال

ينبغي على الأطفال اتباع التوجيهات المبينة في هذا المورد. وينبغي عليهم كذلك اتباع التوجيهات الواردة فيما يلي.

- استخدم معجون أسنان بالفلورايد. بالنسبة للأطفال في عمر سنتين أو أقل، استشر طبيب الأسنان أو الطبيب قبل استخدام معجون أسنان بالفلورايد.
- إذا لم تكن أسنان طفلك قد نمت بعد، فاستخدم منشفة أو منديل أو إسفنجة وماء لتنظيف اللثة بعد الوجبات وقبل النوم.
- إذا كان الجهاز المناعي للطفل مستقرًا، فينبغي عليه زيارة طبيب الأسنان لإجراء الرعاية الروتينية كل 6 شهور.
- تحدث مع خدمات حياة الأطفال للتعرف على كيفية مساعدة طفلك في التغلب على الألم. يمكنك التواصل معهم عن طريق الاتصال بهاتف رقم 5437-675-833 (MSK-KIDS-833).

## اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا تعرضت إلى:

- حمى تبلغ 100.4 ° فهرنهايت (38 ° مئوية) فأكثر.
- احمرار أو قرح أو بقع بيضاء مستجدة في فمك
- نزيف اللثة أو الفم
- صعوبة البلع
- ألم عند البلع

- ألم لا يتحسن حتى مع تناول الدواء المُسكن للألم
- لمزيدٍ من الأسئلة أو الاستفسارات

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on August 19, 2021  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان