

Co robić na wypadek owrzodzenia ust

Getting Help for Mouth Sores - Polish

Owrzodzenie to częsty skutek uboczny leczenia raka. Może się objawiać bolesnością czy małym pęknięciem, lub mogą się tworzyć wrzody. Te wrzody mogą zostać zainfekowane i zacząć krwawić. Często z czasem się pogarszają i robią się bardzo bolesne. Mogą powodować, że będzie ci trudno jeść, połykać, pić, a nawet mówić.

Na co zwracać uwagę

- Wrzody w ustach, które mogą być czerwone lub mieć białe plamki w środku. Te wrzody mogą być bolesne lub powodować ból w czasie przeżuwania, albo też pojawi się ból podobny do bólu gardła. Wrzody mogą krwawić lub zostać zainfekowane.
- Małe wrzody, opuchlizna lub krwawienie w ustach, na dziąsłach, lub na albo pod językiem.
- Biały lub żółty nalot, plamy lub ropa w ustach lub na języku
- Więcej niż zwykle śluzu w ustach
- Uczucie suchości, pieczenie lub ból przy jedzeniu gorącego lub zimnego jedzenia
- Zgaga lub niestrawność

Co powoduje owrzodzenie ust u ludzi chorych na raka?

Owrzodzenie ust może być powodowane przez chemioterapię, terapię celowaną, niektóre rodzaje immunoterapii oraz leczenie radiacyjne głowy i obszarów szyi. Inne przyczyny owrzodzenia ust

to: niektóre infekcje, odwodnienie, zła higiena jamy ustnej, terapia tlenowa, używanie alkoholu i nikotyny, brak niektórych witamin czy białek.

Badania stomatologiczne i pielęgnacja jamy ustnej

Przeгляд stomatologiczny przed rozpoczęciem terapii, a szczególnie przed radioterapią głowy i szyi, może zapobiec lub zmniejszyć owrzodzenie ust. Dentysta może ci pokazać, jak pielęgnować jamę ustną. Może również wyleczyć ubytki i infekcje w jamie ustnej przed rozpoczęciem leczenia na raka. Ważne jest, aby porozmawiać ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o najlepszym rodzaju leczeniu w twojej sytuacji.

Dobra pielęgnacja jamy ustnej może zmniejszyć ryzyko owrzodzenia ust. Może również zabezpieczyć przed ciężkim stanem owrzodzenia. Używanie miękkiej szczoteczki do zębów może pomóc w utrzymaniu czystości i zmniejszyć ryzyko uszkodzenia dziąseł i błony śluzowej jamy ustnej.

Zacznij pielęgnować usta zanim pojawi się owrzodzenie. Jeżeli pojawi się owrzodzenie, dobra pielęgnacja ust może zapobiec infekcji.

Co możesz zrobić, jeżeli pojawi się owrzodzenie ust

Żeby zadbać o swoje usta

- Używaj płynu do płukania ust zaleganowanego przez twój zespół opieki zdrowotnej.
- Pij przynajmniej 8 szklanek płynów dziennie, jeżeli twój zespół opieki zdrowotnej to zaaprobuje.
- Niektóre płyny do płukania ust mogą pomóc w utrzymaniu czystości ust i złagodzić dyskomfort. Jeżeli owrzodzenia są bolesne lub zainfekowane, możesz otrzymać zalecenie używania płynów do płukania z antybiotykami lub sterydami.
- Zapytaj, czy możesz używać nici dentystycznej.
- Jeżeli używasz protez dentystycznych, być może zostaniesz poinstruowany, aby zdejmować i czyścić protezy między posiłkami w regularnych odstępach czasu i moczyć je w czyszczącym płynie.
- Utrzymuj wilgoć ust przez smarowanie wazeliną (petroleum jelly), delikatnym balsamem do ust lub masłem kakaowym.
- Jeżeli czujesz ból, weź leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami.

Kiedy jesz

- Spożywaj jedzenie wilgotne, które jest łatwe do przełknięcia.
- Nie jedz potraw, które są bardzo słone, pikantne lub słodkie.
- Jedz małe, częste posiłki składające się z mdłych, wilgotnych, nieprzyprawionych ostro potraw. Nie jedz surowych warzyw i owoców

lub innych twardych, suchych lub chrupkich potraw takich jak chipsy i precle.

- Nie pij kwaśnych soków owocowych takich jak sok pomarańczowy, grejpfrutowy czy pomidorowy. Mogą one podrażnić usta.
- Unikaj napojów gazowanych, alkoholu i tytoniu.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli

- Masz zaczerwienienie w ustach, które trwa dłużej niż 48 godzin.
- Masz gorączkę. Twój zespół opieki zdrowotnej powie ci, jaka temperatura oznacza gorączkę.
- Twoje dziąsła krwawią.
- Zauważyłeś/-aś pęknięcie lub wrzód w ustach.
- Masz białe plamki na języku lub wewnątrz ust.
- Masz problem z jedzeniem lub piciem przez 2 dni.
- Masz problem z braniem leków z powodu wrzodów w ustach.

Leczenie owrzodzenia ust

Potrzebne jest wykonanie większej ilości badań, aby znaleźć najlepszy sposób leczenia owrzodzenia ust i związanego z nim bólu. Dobra pielęgnacja ust i płyny do płukania ust pomagają w większości przypadków. Dla innych zmniejszenie dawek leku, krioterapia lub terapia laserowa mogą obniżyć ryzyko występowania owrzodzenia ust lub ułatwić gojenie.

Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej

Daj znać członkom twojego zespołu opieki zdrowotnej o zmianach, które zauważysz w ustach. Powiedz im, co łagodzi twoje owrzodzenia i co je pogarsza.

Aby otrzymać więcej informacji, codzienną pomoc i wsparcie, wejdź na stronę American Cancer Society **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**.

Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



Every cancer. Every life.

POLISH
© 2022, American Cancer Society, Inc.
No. 213200 Rev. 10/22
Modelki zostały użyte tylko do celów ilustracyjnych.

