

## ZMIANY ZAPALNE BŁONY ŚLUZOWEJ JAMY USTNEJ W PRZEBIEGU CHEMIOTERAPII

### 1. Pielęgnacja jamy ustnej

- szczotkowanie zębów po każdym posiłku szczoteczką z miękkim, nylonowym włosiem
- łagodna pasta do zębów
- częste płukanie jamy ustnej delikatnymi (bezalkoholowymi) roztworami preparatów odkażających (np. wody utlenionej, 0,9% NaCl lub sody oczyszczonej, rumianku, szalwii, malwy i/lub preparatami wykazującymi jednoczesne działanie nawilżające, łagodzące i regenerujące błonę śluzową (np. roztwory elektrolitowe do zakupu w aptece)
- po każdym posiłku czyszczenie protez zębowych ( rezygnacja ze stosowania protez – w bardzo nasilonych zmianach)
- czasowa rezygnacja z aparatów ortodontycznych
- smarowanie ust wazeliną, żelem lub tłustym kremem

Przeciwwskazane:

- szczoteczka ze średnio twardego i twardego włosa
- płukanie alkoholowymi roztworami jamy ustnej

### 2. Profilaktyka zapalenia jamy ustnej

- wskazana konsultacja i ewentualne leczenie stomatologiczne przed rozpoczęciem chemioterapii
- systematyczna, codzienna ocena jamy ustnej, gardła i zębów
- zgłaszanie niepokojących zmian i objawów (np. infekcji grzybiczych, aft, nadżerek, krwawiących dziąseł)
- stosowanie probiotyków odbudowujących florę jamy ustnej (do zakupu w aptece)
- płukanie/pędzlowanie jamy ustnej roztworem antyseptyku i nystatyny (prewencja zmian bakteryjnych i grzybiczych)

Przeciwwskazane:

- utrzymywanie ognisk zapalnych w jamie ustnej
- brak systematycznej oceny stanu błon śluzowych
- lekceważenie pierwszych oznak infekcji

### **3. Dolegliwości bólowe**

- doraźne stosowanie środków przeciwbólowych (działających miejscowo i ogólnie)
- miejscowa krioterapia (ssanie kostek lodu 5 minut przed podaniem cytostatyku, przez pół godziny)
- systematyczna ocena natężenia i charakteru bólu (np. skala VAS), informowanie o nasileniu dolegliwości bólowych lekarza prowadzącego

Przeciwwskazane:

- niezgłoszenie dolegliwości bólowych personelowi medycznemu

### **4. Dieta i używki**

- dieta wysokobiałkowa i wysokoenergetyczna, konsultacja w razie wątpliwości z dietetykiem szpitalnym
- potrawy o temperaturze pokojowej lub schłodzone
- właściwa podaż płynów; picie płynów przez słomkę w celu ograniczenia wpływu płynu na błonę śluzową jamy ustnej
- pokarmy miękkie, drobno pokrojone lub papkowate

Przeciwwskazane:

- pokarmy pikantne, gorące, kwaśne (wykazują działanie drażniące)
- owoce i soki owocowe (wykazują działanie drażniące)
- twarde i szorstkie produkty (powodują uszkodzenie błony śluzowej)
- produkty zawierające cukier (sprzyjają próchnicy)
- napoje gazowane (wpływają na pH w jamie ustnej)
- alkohol, palenie tytoniu, produkty zawierające kofeinę (zaburzają wydzielanie śliny, substancje rakotwórcze np. substancje smoliste).