

# ما يجب القيام به لحالة تقرحات الفم

What to Do for Mouth Sores – Arabic

يمكن أن تكون تقرحات الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان. قد يكون لديك وجع، أو يمكن أن تتشكل جروح صغيرة أو تقرحات. يمكن أن تصاب قروح الفم هذه بالعدوى ويمكن أن تنزف. غالبًا ما تزداد سوءًا بمرور الوقت ويمكن أن تكون مؤلمة للغاية. ويمكن أن تجعل من الصعب عليك تناول الطعام أو البلع أو الشرب أو حتى التحدث.

## ما الذي يجب الانتباه له



- تقرحات في الفم قد تكون حمراء، أو قد تحتوي على بقع بيضاء صغيرة في المنتصف. يمكن أن تكون هذه التقرحات مؤلمة أو توجع عندما تمضغ، أو تحس بأنها كالتهاب في الحلق. قد تنزف القروح أو تصاب بالعدوى.
- قرحة صغيرة أو تورم أو نزيف في الفم أو على اللثة أو على اللسان أو تحته
- غشاء أبيض أو أصفر أو بقع أو قيج في الفم أو على اللسان
- مخاط في الفم أكثر من المعتاد
- الشعور بالجفاف أو الحرقنة أو الألم عند تناول الأطعمة الساخنة والباردة
- حرقان المعدة أو عسر الهضم

الالتهابات في فمك قبل بدء علاج السرطان. من المهم أن تتحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك عن أفضل علاج لحالتك.

يمكن أن تساعد العناية الجيدة بالفم في تقليل خطر تقرحات الفم. كما يمكن أن تساعد في منع ازدياد حالة تقرحات الفم سوءًا. يمكن أن يساعد استخدام فرشاة أسنان ناعمة في الحفاظ على نظافة فمك وتقليل خطر إصابة اللثة وبطانة الفم.

ابدأ بالعناية بفمك قبل أن يتقرح. إذا أصيب فمك بتقرحات، فإن العناية الجيدة بالفم يمكن أن تساعد في منعه من الإصابة بالعدوى.

## ما يمكنك أن تفعله إذا كنت تعاني من تقرحات الفم



### للعناية بفمك

- استخدم غسول الفم الذي يقترحه فريق رعاية السرطان الخاص بك.
- اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل كل يوم، إذا قال فريق رعاية السرطان الخاص بك أنه لا بأس بذلك.
- يمكن أن تساعد أنواع معينة من غسول الفم في الحفاظ على نظافة فمك ويمكن أن تساعد في تهدئة الانزعاج. قد يوصى بشطف الفم بالمضادات الحيوية أو الستيرويدات إذا كانت تقرحات فمك مؤلمة أو مصابة بالعدوى.
- اسأل عما إذا كان من المقبول استخدام خيط تنظيف الأسنان.
- إذا كنت ترتدي أطقم أسنان، فقد يُطلب منك إزالة وتنظيف أطقم الأسنان بين الوجبات وفقًا لجدول زمني منتظم، وتخزينها في قع منظف.
- حافظ على رطوبة شفتيك باستخدام الفازلين أو مرطب الشفاه الخفيف أو زبدة الكاكاو.
- إذا كنت تعاني من الألم، تناول أدوية تسكين الألم وفقًا للتوجيهات.

## ما الذي يسبب تقرحات الفم لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟



يمكن أن تحدث تقرحات الفم بسبب العلاج الكيميائي، والعلاج بالعقاقير الموجهة، وبعض العلاجات المناعية، والعلاجات الإشعاعية لمنطقة الرأس والرقبة. قد تسبب أشياء أخرى أيضًا تقرحات الفم: بعض الالتهابات، أو الجفاف، أو سوء العناية بالفم، أو العلاج بالأكسجين، أو تعاطي الكحول أو التبغ، أو نقص بعض الفيتامينات أو البروتين.

## فحوصات الأسنان والعناية بالفم



يمكن أن تساعد فحوصات الأسنان قبل العلاج، وخاصة قبل العلاج الإشعاعي للرأس والرقبة، في منع وتقليل تقرحات الفم. يمكن لأطباء الأسنان أن يوضحوا لك كيفية العناية بفمك. يمكنهم أيضًا علاج التجاويف أو

## عندما تأكل

- كان لديك بقع بيضاء على اللسان أو داخل فمك.
- كان لديك مشكلة في تناول الطعام أو شرب السوائل لمدة يومين.
- كان لديك مشكلة في تناول أدويةك بسبب تقرحات الفم.

## علاج تقرحات الفم

هناك حاجة إلى مزيد من البحث للعثور على أفضل علاج لتقرحات الفم والألم. العناية الجيدة بالفم وغسل الفم مفيدان لمعظم الناس. بالنسبة للآخرين، قد يقلل تخفيض جرعات العلاج أو العلاج بالتبريد "الكريوثيرابي" أو العلاج بالليزر من خطر تقرحات الفم أو يساعد في الشفاء.

## تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك.



أخبر فريق رعاية مرضى السرطان عن التغييرات التي تلاحظها في فمك، مثل عدم قدرتك على تناول الطعام أو الشراب لمدة يومين، أو إصابتك بالحمى، أو ألم شديد. أعلمهم بما يجعل تقرحات فمك أسوأ أو أفضل.

- تناول الأطعمة الطرية والرطبة التي يسهل ابتلاعها.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة جدًا أو الحارة أو السكرية.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة اللطيفة والرطبة وغير الحارة. لا تأكل الخضروات والفواكه النيئة أو غيرها من الأطعمة الصلبة أو الجافة أو القشرية، مثل الرقائق أو المعجنات.
- تجنب الفواكه الحمضية وعصائر الفاكهة، مثل البرتقال والجريب فروت والطماطم. هذه الأشياء يمكن أن تهيج الفم.
- تجنب المشروبات الغازية والكحول والتبغ.

## تحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك في حال

- كان لديك احمرار في فمك يستمر لأكثر من 48 ساعة.
- كان لديك حمى. اسأل فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك عن درجة حرارة الحمى.
- كان لديك نزيف في اللثة.
- لاحظت أي نوع من الجروح أو الالتهابات في فمك.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org](http://cancer.org) أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

