



يمكن حدوث مشاكل الفم لدى المرضى الذين يتلقون العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والعنق. ويُحتمل إصابة المرضى الذين يتلقون أنواع العلاج هذه بمشاكل أكثر حدة في الفم. وأكثر مشاكل الفم شيوعاً خلال علاج السرطان هي التهاب الأغشية المخاطية وجفاف الفم.

- أخرج وجبة أسنانك الصناعية من فمك عندما لا تكون بحاجة لها ونظفها جيداً بعد استعمالها.
- إذا كانت الفرشاة تؤلم فمك كثيراً أو إذا كان هناك نزف عند التنظيف بالفرشاة، عندها اغسل فمك فقط بالطريقة الموصوفة أعلاه.
- تذكر، لا تستخدم سائل غسل الفم الذي يحتوي على الكحول.

## أمور هامة

اتصل بطبيبك أو ممرضك فوراً إذا حصل لك أي من الأمور التالية:

- ارتفاع حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أكثر
- وجود ألم لا يمكن التحكم به
- إذا كنت غير قادر على الأكل أو الشرب
- إذا كان هناك نزف من الفم
- وجود صعوبة في فتح فمك أو البلع
- وجود بقع بيضاء في فمك
- إذا كنت تسعل كثيراً عند الأكل أو الشرب

إذا لم تستطع الاتصال بطبيبك أو ممرضك، توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لطلب المساعدة.

## تنظيف الأسنان بالخيط الخاص بالأسنان

إذا كنت تقوم عادة بتنظيف أسنانك بخيط تنظيف الأسنان يمكنك الاستمرار في ذلك خلال العلاج، ولكن فقط إذا لم يكن هناك نزف عندما تنظف أسنانك بخيط التنظيف الخاص.

إذا كان هناك نزف عندما تنظف أسنانك بخيط التنظيف الخاص توقّف عن فعل ذلك، إذ أنه يمكن أن يسبب التهاباً في الفم أو في مجرى الدم.

إذا كنت لم تنظف أسنانك بخيط التنظيف الخاص أبداً في السابق، فلا تبدأ في ذلك الآن.

## ما هو التهاب الأغشية المخاطية وجفاف الفم؟

يحدث التهاب الأغشية المخاطية عندما تلتف علاجات السرطان خلايا بطانة فمك أو أجزاء أخرى من القناة الهضمية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ألم ودمايل وقروح في الفم والحنجرة.

يمكن أن يؤدي العلاج الكيميائي إلى التهاب الأغشية المخاطية في أي مكان في القناة الهضمية. أما العلاج الإشعاعي فإنه يسبب التهاب الأغشية المخاطية فقط في المكان حيث يُعطى العلاج الإشعاعي.

يحدث جفاف الفم عندما يتلف علاج السرطان الغدد اللعابية بحيث تنتج كمية منخفضة من اللعاب (البصاق).

## كم تدوم هذه التأثيرات؟

يتحسن التهاب الأغشية المخاطية عادة بعد عدة أسابيع إلى عدة أشهر من نهاية العلاج.

أما جفاف الفم الناجم عن العلاج الإشعاعي للرأس والعنق فيمكن أن يستمر عدة أشهر بعد العلاج، ويمكن أن يكون دائماً في حالة بعض المرضى.

## ما الذي يمكنني القيام به لمشاكل الفم؟

من المهم جداً المحافظة على نظافة فمك.

- نظّف أسنانك ولسانك بالفرشاة برفق بعد كل وجبة طعام وقبل الذهاب للنوم، باستخدام:
- فرشاة أسنان طرية أو فرشاة أسنان كهربائية
- معجون أسنان لطيف يحتوي على الفلورايد
- اغسل فمك وأسنانك الإصطناعية بعد الأكل أو بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، باستخدام إما:
- ربع ملعقة صغيرة من ثاني كاربونات الصودا في كوب من الماء الدافئ، أو
- ربع ملعقة صغيرة من الملح في كوب من المياه الدافئة، أو
- سائل غسل الفم الخالي من الكحول.

## نصائح عملية للمساعدة في مشاكل الفم

## أسئلة عامة

### لماذا يُعتبر التهاب الأغشية المخاطية مشكلة؟

- لأنه يمكن أن يسبب ألماً كبيراً ويمنعك عن الأكل والشرب بصورة صحيحة
- كما أن التهاب الأغشية المخاطية يمكن أن يسهل دخول العدوى إلى جسمك

### ما هي دلائل التهاب الأغشية المخاطية وأعراضه؟

- بقع مؤلمة وقروح ونزف في الفم
- غشاء أبيض على اللسان أو في الحلق
- صعوبة وألم في الأكل أو البلع أو وضع وجبة الأسنان الصناعية في فمك
- حساسية تجاه المأكولات والمشروبات الحارة أو الباردة أو المالحة أو المتبلة أو الحامضة

### لماذا يُعتبر جفاف الفم مشكلة؟

- اللعاب (البصاق) هام للحفاظ على صحة فمك
- المرضى الذين لا ينتجون كمية كافية من اللعاب يمكن أن تتسوس أسنانهم (ثقوب في الأسنان)

### ما هي دلائل جفاف الفم وأعراضه؟

- يكون اللعاب كثيفاً وأشبه بالحبال
- لا يكون هناك لعاب بالكمية الطبيعية
- الشعور بالالتصاق أو الجفاف في الفم
- مشاكل في المضغ والتذوق والبلع
- صعوبة في الكلام، لأن اللسان يمكن أن يلتصق بداخل فمك

<b>حافظ على نظافة فمك</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ابدأ في الاعتناء بفمك في بداية العلاج.</li><li>• نظّف فمك وأسنانك بانتظام (راجع الصفحة السابقة).</li></ul>
<b>احمر فمك</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• قلّل التدخين أو توقف عنه.</li><li>• حافظ على رطوبة فمك وشفتيك باستخدام بلسم الشفاه، أو مص شرائح من الثلج أو شرب رشقات من الماء.</li><li>• إذا كان فمك جافاً، جرّب استخدام اللعاب الصناعي الذي هو مصاصات خالية من السكر ومرطبات فموية.</li></ul>
<b>افحص فمك</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• استخدم مرآة وضوءاً جيداً للنظر داخل فمك كل يوم للبحث عن القروح أو المناطق الحمراء أو البيضاء أو النزف.</li></ul>
<b>اعتنِ بأسنانك</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• راجع طبيب الأسنان لمعالجة أي مشاكل في الأسنان قبل بدء علاج السرطان.</li><li>• أخبر طبيب الأسنان أنك تتلقى علاج السرطان في كل مرة تزوره.</li></ul>
<b>التحكّم بالألم</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• خذ أدوية الألم بالطريقة الموصوفة، خاصةً قبل وجبات الطعام.</li></ul>
<b>الأكل والشرب</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اختر أطعمة طريّة ورطبة وسهلة البلع مثل الأرز والبطاطا المهروسة والبيض المخفوق والبن الزبادي.</li><li>• استخدام الصلصة والمرق لترطيب الطعام.</li><li>• لا تأكل الأطعمة المقرمشة أو الحامضة أو المحتوية على توابل.</li><li>• لا تشرب الكحول أو العصير الحامض.</li><li>• تجبّب الطعام والشراب الذي يكون ساخناً جداً أو بارداً جداً.</li></ul>

## مسرد المصطلحات

**التهاب الأغشية المخاطية (Mucositis)** = ورم مؤلم وتقرّح في بطانة القناة الهضمية، بما فيها الفم والحلق

**جفاف الفم (Xerostomia)** = جفاف الفم والحلق بسبب قلة أو عدم إنتاج اللعاب

**اللعاب (أو البصاق) (Saliva)** = هو السائل المائع الذي تنتجه الغدد اللعابية في الفم

**التهاب المريء (Oesophagitis)** = هو التهاب بطانة المريء

**التهاب الفم (Stomatitis)** = هو ألم أو التهاب في الفم يمكن أن يكون في الخدين أو اللثة أو داخل الشفتين أو على اللسان

## أمور يجدر أن تسأل طبيبك أو ممرضك عنها

- ✓ ما هي المشاكل التي يجب أن أتصل بك بشأنها؟
- ✓ ما هي الأطعمة والمشروبات التي عليّ تناولها؟
- ✓ ما هو نوع معجون الأسنان وفرشاة الأسنان الأفضل لي؟
- ✓ إذا كان التنظيف بالفرشاة يؤلمني فما هي الطرق الأخرى التي يمكنني بها تنظيف فمي؟
- ✓ ما هي الأدوية والمنتجات الخاصة بالفم التي يمكن أن تساعدني؟

## أرقام للاتصال:

في النهار: .....

في الليل/نهاية الأسبوع: .....