

جفاف الفم مع علاج السرطان

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches (¼ teaspoon) baking soda, one pinch (⅛ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

قد يقلل علاج السرطان، وخاصة سرطان الرأس والعنق من اللعاب. جفاف الفم قد يسبب صعوبة في مضغ الطعام وبلعه. كما أنه قد يغير من مذاق الطعام. تناول الوجبات الصحية وتناول المشروبات لمساعدتك على الشعور بشكل أفضل أثناء العلاج.

جرب هذه النصائح لمساعدتك في حالات جفاف الفم:

- حمل زجاجة من الماء معك. تناول القليل من الماء كل بضع دقائق.
- مص الحلوى، أو المصاصات، أو الرقائق الباردة.
- مضغ اللبان.
- الحفاظ على ترطيب الشفتين باستخدام مرطب الشفاه.
- اسأل الطبيب عن المنتجات التي تعمل على ترطيب الفم.
- تناول الأطعمة اللينة، وترطيب الأطعمة بإضافة الصوص، والمرق، أو منكهات السلطات.
- عدم تناول البيرة، أو النبيذ، أو أنواع المشروبات الكحولية. الكحول قد يؤدي إلى المزيد من جفاف الفم.
- غسل الفم كل ساعة أو ساعتين بغسول الفم الذي يتم إعداده عن طريق إضافة رشتين (ربع ملعقة شاي) من بيكربونات الصوديوم، ورشة واحدة (ثمن ملعقة شاي) من الملح مع كوب من الماء الدافئ. يمكنك كذلك استخدام غسول الفم الذي لا يحتوي على الكحول. مضمض الفم، وابتصق المحلول. ولا تبتلعه. ثم مضمض الفم بالماء العادي بعد الانتهاء.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

يرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية عن التعامل مع مشاكل تناول الطعام التي تواجهها.