

# Сухость во рту при лечении онкологических заболеваний

## 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 ( $\frac{1}{4}$  teaspoon) baking soda, one pinch ( $\frac{1}{8}$  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.

Лечение онкологических заболеваний, особенно опухолей головы и шеи, может вызвать уменьшение слюноотделения. Сухость во рту может затруднить процесс пережевывания и глотания пищи, а также изменить ее вкус. Здоровое питание и обильное питье помогут вам улучшить самочувствие во время лечения.

Для облегчения сухости во рту:

- Носите с собой бутылку воды. Каждые несколько минут делайте глоток воды.
- Сосите леденцы, фруктовый лед или ледяную стружку.
- Жуйте жевательную резинку.
- Пользуйтесь увлажняющим бальзамом для губ.
- Спросите своего лечащего врача, какие продукты устраняют ощущение сухости во рту.
- Ешьте мягкую пищу, поливайте еду соусами, подливками и заправками.
- Не употребляйте пиво, вино и другие алкогольные напитки. Алкоголь может усилить ощущение сухости во рту.
- Раз в 1–2 часа полощите рот следующим раствором: размешайте в одной чашке теплой воды две щепотки ( $\frac{1}{4}$  чайной ложки) пищевой соды и одну щепотку ( $\frac{1}{8}$  чайной ложки) соли. Также можно использовать ополаскиватель для полости рта без спирта. Прополощите рот и сплюньте. Не глотайте. Затем прополощите рот обычной водой.

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

**Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, медсестрой или диетологом о том, как устранить проблемы с приемом пищи.**