

قرح الفم والحلق مع علاج السرطان

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

• Eat soft foods

- › Milkshakes
- › Bananas, applesauce, or other soft fruit
- › Cottage cheese or yogurt
- › Mashed potatoes or noodles
- › Macaroni and cheese
- › Custards, puddings or gelatin
- › Scrambled eggs
- › Oatmeal or cooked cereal
- › Pureed or mashed vegetables

• Avoid foods that can hurt your mouth

- › Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
- › Tomato sauce or juice
- › Spicy foods
- › Pickled foods
- › Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
- › Hot foods or liquids

علاج السرطان قد يسبب تقرح في الفم، ووجود تقرحات في الفم وفي اللثة أو في الحلق. وهو ما يسبب صعوبة في المضغ أو البلع. اطلب من الطبيب أن يعطيك علاجًا يساعدك على التغلب على آلام الفم والحلق. هناك بعض الأمور التي قد تساعدك وتعمل على وقايتك من تقرحات الفم والحلق مثل:

• تناول الأطعمة غير الصلبة

- › مشروبات الميالك شيك (الحليب مع الفاكهة)
- › الموز، أو صوص التفاح أو غير ذلك من الفواكه الناعمة
- › الجبن القريش أو الزبادي
- › البطاطا المهروسة أو النودلز
- › المعكرونة والجبن
- › المهلبية أو الكاستر أو الجيلي
- › البيض المخفوق
- › الشوفان أو الحبوب المطهية
- › الخضروات المهروسة أو المبشورة

• تجنب تناول الأطعمة التي قد تلسع الفم

- › البرتقال، والجريب فروت، والليمون، وغير ذلك من الموالح وعصائرها
- › صلصة الطماطم أو عصير الطماطم
- › الأطعمة الحارة
- › الطعام المخلل
- › الفواكه النيئة، أو الجرانولا، أو التوست، أو المقرمشات المالحة أو أي من الأطعمة الخشنة والصلبة
- › المأكولات الساخنة أو السوائل

• **Follow these tips:**

- ▶ Cook food until it is soft and tender.
- ▶ Cut food into small pieces.
- ▶ Use a straw to drink liquids.
- ▶ Use a small spoon.
- ▶ Eat food that is cold or at room temperature.
- ▶ Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- ▶ Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

• **اتبع هذه التعليمات:**

- ◀ طهي الطعام حتى يصبح ليناً وناعماً.
- ◀ تقطيع الفواكه إلى قطع صغيرة.
- ◀ استخدام ماصة لشرب السوائل.
- ◀ استخدام ملعقة صغيرة.
- ◀ تناول الأطعمة الباردة أو في درجة حرارة الغرفة.
- ◀ تناول المرق الدافئ أو الشوربة المالحة في حالة تقرحات الحلق.
- ◀ اغسل الفم دوماً بالماء للتخلص من بقايا الطعام والبكتيريا ولتعزيز الالتئام.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.