

# Ano ang Gagawin para sa Mga Singaw sa Bibig

*What to Do for Mouth Sores – Tagalog*

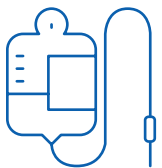
Ang mga singaw sa bibig ay maaaring karaniwang side effect ng paggamot sa cancer. Maaaring magkaroon ka ng mga singaw, maaaring mabuo ang mga maliliit na hiwa o ulcer. Maaaring magkaroon ng impeksyon sa mga singaw sa bibig na ito at maaaring dumugo. Madalas na lumalala ito sa pagdaan ng panahon at maaaring maging napakasakit. Dito maaari kang mahirapang kumain, lumunok, uminom, o kahit magsalita.



## Ano ang titingnan

Mga singaw sa bibig na maaaring pula, o maaaring magkaroon ng maliliit na puting patse sa gitna. Maaaring masakit ang mga singaw na ito o masakit kapag ikaw ay ngumunguya o ang pakiramdam ay maaaring katulad ng masakit na lalamunan. Maaaring dumugo ang mga singaw o maaaring magkaroon ng impeksyon.

- Maliliit na ulcer, na namamaga, o dumudugo sa bibig, sa mga gilagid, o sa ibabaw o ilalim ng dila
- Puti o dilaw na film, mga patse, o nana sa bibig o sa dila
- Mala-uhog sa bibig gaya ng karaniwan
- Nanunuyong pakiramdam, mahapdi, o masakit kapag kumakain ka ng maiinit o malalamig na pagkain
- Heartburn o hindi pagkatunaw ng kinain



## Ano ang mga sanhi ng mga singaw sa bibig ng mga taong may cancer?

Ang mga singaw sa bibig ay maaaring dulot ng mga paggamot na chemotherapy, targeted drug therapy, ilang immunotherapy, at radiation sa ulo at bahagi ng leeg. Maaari ring magdulot ng mga singaw sa bibig ang ibang bagay: mga partikular na impeksyon, pagkawala ng tubig sa katawan, hindi mabuting pangangalaga sa bibig, oxygen therapy, paggamit ng alcohol o sigarilyo, o kakulangan ng mga partikular na bitamina o protina.



## Mga pagpapatingin sa dentista at pangangalaga sa bibig

Ang mga pagpapatingin sa dentista bago ang pagpapagamot, at lalo na bago ang radiation therapy sa ulo at leeg, ay maaaring makatulong

sa pag-iwas at pagbawas ng mga singaw sa bibig. Maaaring ipakita ng mga dentista kung paano alagaan ang iyong bibig. Maaari rin nilang gamutin ang mga butas sa ngipin o impeksyon sa bibig bago magsimula ang paggamot sa cancer. Mahalagang kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa pinakamainam na paggamot para sa iyong sitwasyon.

Ang mabuting pangangalaga sa bibig ay makakatulong sa pagbawas ng panganib ng mga singaw sa bibig. Makakatulong din itong maiwasan ang paglala ng mga singaw sa bibig. Ang paggamit ng malambot na sepilyo ay makakatulong sa pagpapanatiling malinis ng iyong bibig at pagbawas ng panganib na masugatan ang iyong mga gilagid at ang panloob na balat ng bibig.

Simulan ang pangangalaga sa iyong bibig bago ito magkasingaw. Kung magkakasingaw ang iyong bibig, ang mabuting pangangalaga rito ay makakatulong sa pag-iwas sa impeksyon.



## Ang magagawa mo kung mayroon kang mga singaw sa bibig

### Para maalagaan ang iyong bibig

- Gumamit ng mouth rinse na iminumungkahi ng iyong cancer care team.
- Uminom ng hindi bababa sa 8 baso ng inumin araw-araw, kung okey ito sa iyong cancer care team.
- Ang ilang uri ng rinse ay makakatulong sa pagpapanatiling malinis ng bibig at makakapagpahupa ng sakit. Maaaring irekomenda ang mga mouth rinse na may mga antibiotic o steroid kung masakit o may impeksyon ang mga mouth sore.
- Itanong kung okey lang na mag-floss.
- Kung nagsusuot ka ng pustiso, maaaring sabihin sa iyong alisin at linisin ang iyong pustiso sa pagitan ng

mga pagkain sa regular na naka-iskedyul na oras, at itabi ang mga ito nang nakababad sa panlinis nito.

- Panatiliing hindi nanunuyo ang iyong mga labi gamit ang petroleum jelly, isang banayad na lip balm, o cocoa butter.
- Kung nakakaramdam ka ng pananakit, inumin ang iyong mga gamot sa pananakit gaya ng ibinilin.

### Kapag kumakain ka

- Kumain ng mga pagkaing malambot, hindi tuyo na madaling lunukin.
- Iwasan ang pagkain ng mga pagkaing napakaalat, napaka-anghang, o napakatamis.
- Kumain ng kaunti, madalas na pagkain na matabang, hindi tuyo, hindi maanghang. Huwag kumain ng mga hindi lutong gulay o prutas o iba pang matitigas, malulutong na pagkain, tulad ng chips o pretzels.
- Iwasan ang pag-inom ng maaasim na prutas at mga fruit juice, tulad ng kahel, suha, at kamatis. Makakairita ang mga ito sa bibig.
- Iwasan ang mga mabulang inumin, alkohol, at sigarilyo.

### Makipag-usap sa iyong cancer care team kung

- May pamumula sa iyong bibig na nagtatagal ng mahigit 48 oras.
- May lagnat ka. Itanong sa iyong cancer care team kung ano ang temperatura ng lagnat.

- Nagdurugo ang mga gilagid mo.
- May napansin kang anumang uri ng hiwa o singaw sa iyong bibig.
- May mga puti kang patse sa dila o sa loob ng iyong bibig.
- Nahihirapan kang kumain o uminom ng dalawang araw.
- Nahihirapan kang inumin ang iyong mga gamot dahil sa mga singaw sa bibig.

### Paggamot sa mga singaw sa bibig

Kailangan pa ng karagdagang pananaliksik upang mahanap ang pinakamahusay na paggamot para sa mga singaw at pananakit sa bibig. Makakatulong sa karamihan sa mga tao ang mabuting pangangalaga sa bibig at mouth rinse. Para sa iba, ang pagbawas ng mga dosis ng paggamot, cryotherapy, o laser therapy ay makakabawas sa panganib ng mga singaw sa bibig o makakatulong sa paggaling.



### Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga pagbabagong napapansin mo sa iyong bibig, tulad ng hindi ka makakain o makainom ng 2 araw, mayroon kang lagnat, o matinding pananakit. Ipaalam sa kanila kung ano ang mas nagpapalala o nagpapabuti sa iyong mga singaw sa bibig.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.