

# Co robić na owrzodzenie ust

What to Do for Mouth Sores – Polish

Owrzodzenie ust może być częstym skutkiem ubocznym leczenia raka. Może pojawić się bolesność, małe pęknięcia albo wrzody. Na tych owrzodzeniach może powstać infekcja i krwawienie. Owrzodzenia często z czasem robią się gorsze i mogą być bardzo bolesne. Mogą powodować trudności z jedzeniem, połykaniem, piciem lub nawet z mówieniem.



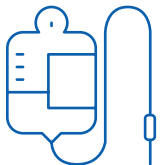
## Na co uważać:

Wrzody w ustach, które mogą być czerwone lub mające małe, białe plamy w środku. Mogą być bolesne lub boleć przy

żuciu, bądź dawać poczucie bólu gardła.

Wrzody mogą krwawić lub zostać zainfekowane.

- Małe wrzody, opuchlizna lub krwawienie w ustach, na dziąsłach, na lub pod językiem
- Biała lub żółta powłoka, plamy lub ropa w ustach czy na języku
- Więcej wydzieliny w ustach niż zazwyczaj
- Uczucie suchości, pieczenia lub bólu w czasie jedzenia gorących lub zimnych potraw
- Zgaga lub niestrawność



## Co powoduje owrzodzenie ust u chorych na raka?

Wrzody w ustach mogą być spowodowane chemioterapią, terapią celowaną, niektórymi typami immunoterapii oraz radioterapią na głowę lub obszar szyi. Inne rzeczy, które mogą również powodować owrzodzenie ust: niektóre infekcje, odwodnienie, zła higiena jamy ustnej, tlenoterapia, używanie alkoholu lub tytoniu lub brak niektórych witamin czy białek.



## Badania stomatologiczne i higiena jamy ustnej

Badania stomatologiczne przed terapią, a szczególnie przed radioterapią głowy i szyi mogą pomóc w zabezpieczeniu się przed owrzodzeniem ust i zmniejszyć ryzyko jego występowania. Dentyści mogą cię nauczyć, jak dbać o jamę ustną. Mogą również wyleczyć ubytki w zębach

lub infekcje w jamie ustnej, zanim zaczniesz terapię na raka. Jest ważne, aby porozmawiać ze swoim zespołem opieki medycznej, jakie jest najlepsze leczenie w twojej sytuacji.

Dobra higiena jamy ustnej może pozwolić na zmniejszenie ryzyka owrzodzenia ust. Może również zapobiec powstaniu poważnego stanu owrzodzenia. Używanie miękkiej szczoteczki do zębów pomoże utrzymać zęby w czystości i zmniejszy ryzyko zranienia dziąseł i nabłonka jamy ustnej. Zaczynaj pielęgnować swoją jamę ustną, zanim wystąpi owrzodzenie. Jeżeli ono się pojawi, dobra higiena jamy ustnej może zapobiec powstaniu infekcji.



## Co możesz zrobić, jeżeli masz owrzodzenie jamy ustnej

### Higiena jamy ustnej

- Używaj płynu do płukania ust, który twój zespół medyczny zasugeruje.
- Pij przynajmniej 8 szklanek napojów dziennie, jeżeli twój zespół opieki medycznej to zaaprobuje.
- Niektóre rodzaje płynów do płukania ust mogą pomóc w utrzymaniu czystości jamy ustnej i złagodzić dyskomfort. Jeżeli twoje owrzodzenie jest bolesne, lub jeżeli jest infekcja, może zalecone będą płyny do ust z antybiotykami lub sterydami.
- Zapytaj, czy możesz używać nitki dentystycznej.
- Jeżeli używasz protezy, może trzeba będzie ją wyjmować i czyścić między posiłkami o regularnych porach i moczyć w płynie czyszczącym.
- Nawilżaj usta wazeliną (petroleum jelly), łagodnym balsamem do ust lub masłem kakaowym.
- Jeżeli odczuwasz ból, zażyj lek przeciwbólowy zgodnie z zaleceniami.

## Jedzenie

- Jedz miękkie, wilgotne jedzenie, łatwe do połykania.
- Unikaj jedzenia bardzo sonej, pikantnej lub przesłodzonej żywności.
- Jedz małe, częste posiłki składające się z mdłej, wilgotnej, nieprzyprawionej na ostro żywności. Nie jedz surowych warzyw i owoców lub innych twardych, suchych lub chrupiących potraw takich jak chrupki czy precele.
- Unikaj kwaśnych soków i kwaśnych owoców takich jak pomarańcze, grejpfruty i pomidory. Mogą one podrażniać usta.
- Unikaj napojów gazowanych, alkoholu i tytoniu.

## Dzwoń do lekarza, jeżeli:

- Masz zaczerwienienie w ustach, które trwa więcej niż 48 godzin.
- Masz gorączkę. Zapytaj swój zespół medyczny, jaka temperatura oznacza gorączkę.
- Masz krwawienie w dziąsłach.
- Zauważyłeś jakikolwiek rodzaj pęknięcia lub wrzód w ustach.

- Masz białe plamki na języku lub wewnątrz jamy ustnej.
- Masz problem z jedzeniem lub piciem przez 2 dni.
- Masz problemy z przyjmowaniem leków z powodu wrzodów w ustach.

## Leczenie owrzodzenia ust

Istnieje potrzeba dalszych badań w celu znalezienia najlepszych sposobów na leczenie owrzodzenia ust i związanego z nim bólu. Dobra pielęgnacja jamy ustnej i płyny do jej płukania pomagają większości osób. U innych zmniejszenie dawek stosowanego leku, krioterapia lub terapia laserowa mogą obniżyć ryzyko owrzodzenia bądź pomóc w gojeniu.



### Rozmawiaj z lekarzem.

Powiedz swojemu zespołowi opieki medycznej o zmianach, które zauważysz w ustach, jak np. kiedy nie jesteś w stanie jeść lub pić przez 2 dni, masz gorączkę lub silny ból. Określ, co poprawia, a co pogarsza stan owrzodzenia ust.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org](https://cancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.