

* غذاها را با کره، مارگارین، آب گوشت مخلوط کنید تا بلع آنها راحت‌تر شود.

* سعی کنید از قاشق‌های کوچک مثل قاشق بچه‌ها برای غذا خوردن استفاده کنید.

* سعی کنید غذاها را خنک یا هم‌دم با درجه حرارت اتاق میل کنید. غذاهای داغ می‌توانند موجب حساسیت و سوزش دهان و گلودی شما شوند.

* لقمه‌های کوچک بردارید.

* اغلب دهان خود را با آب بشوئید تا غذاهای مانده و یا باکتری‌ها از بین روند و بهبود سریع‌تر صورت گیرد.

* از پزشک خود درباره مصرف قرص‌ها و اسپری‌های بی‌حس کننده بپرسید چرا که این مواد می‌توانند با بی‌حس کردن دهان و حلق شما سبب راحتی در غذا خوردن شوند.

با دهان خشک چه کنم؟

- شیمی درمانی و پرتودرمانی در ناحیه سر یا گردن به دلیل کاهش بزاق موجب خشکی دهان می‌شود.

چنانچه این اتفاق بیفتد بلع و جویدن غذا مشکل‌تر خواهد شد، علاوه بر این دهان خشک موجب تغییر مزه غذاها می‌شود.

- هرچند دقیقه مقدار کمی آب بنوشید تا بلع و صحبت کردن راحت‌تر باشد. برای این کار همیشه با خود یک بطری آب همراه داشته باشید.

- غذاها و نوشیدنی‌های خیلی شیرین و یا خیلی ترش مثل شربت لیموترش بخورید.

این غذاها موجب افزایش بزاق دهان شما می‌شوند. البته از این غذاها در صورتی که زخم دهان یا زخم گلو دارید میل نکنید چون غذاهای ترش مزه یا شیرین موجب بدتر شدن ضایعات دهانی می‌شوند.

- آب نبات، تکه‌های یخ یا آدامس بکنید چرا که موجب افزایش بزاق می‌شوند.

- غذاهای نرم و به صورت پوره میل کنید تا بلع راحت‌تری داشته باشید.

- لبهای خود را با لوسیون‌های مخصوص مرطوب نگاه دارید.

- غذاها را با سس یا آب گوشت ترکیب کرده تا بلع راحت‌تری داشته باشید.

- اگر خشکی دهان شما شدید است با پزشک یا دندان پزشک خود درباره محصولات محافظت کننده دهان و گلو مشورت کنید. گاهی نیاز به بزاق مصنوعی است.

هُوالشافی

شیمی درمانی و زخم دهان و دهان خشک



تهیه و تنظیم:

عمی- واحد آموزش ضمن خدمت دکتر محمد کرمانشاهی

با ناراحتی‌های گلو و دهان و زخم‌های آن چه کنیم؟

بعضی داروهای ضد سرطان باعث خشک و یا

زخم شدن دهان می‌شوند و یا ممکن است در وقت

فرو دادن غذا یا جویدن اشکالاتی تولید کنند.

* سعی کنید غذاهای نرمی که به راحتی جویده و

بلع می‌شوند مصرف کنید مثل:

- شیر، شربت و بستنی.

- موز، پوره سیب و میوه‌های نرم دیگر

- نکتارهای هلو، گلابی، زردآلو

- هندوانه

- ماست، پنیر نرم

- فرنی، پودینگ و ژلاتین

- املت تخم‌مرغ

- سوپ جو و دیگر غلات

- پوره سبزی جات مثل هویج و نخودفرنگی

- پوره گوشت (اصولاً غذا را تا زمانی که نرم و

رقیق است بپزید و نگذارید آب غذا از بین برود)

* تا می‌توانید مایعات بخورید به خصوص آب

* تکه‌های یخ بمکید

* آب نبات‌های کم شیرین بمکید و یا آدامس‌های

کم شیرین بجوید.

* از مصرف غذاها یا نوشیدنی‌هایی که سبب

سوزش و التهاب دهان شما می‌شوند پرهیز کنید

مثل: پرتقال، گریپ فروت، لیموترش و یا سایر

مرکبات

- سس یا آب گوجه فرنگی

- غذاهای تند و شور (کلاً به غذایان زیاد ادویه و

نمک نزنید)

- سبزیجات خام، نان برشته شده، کلوچه و دیگر

غذاهای سفت و خشک

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.