



## كيفية العناية بنفسك خلال فترة العلاج الكيميائي (الكيماوي)

### أثناء تلقي العلاج

**ما هو العلاج الكيميائي؟**  
يتم وضع خطة وجدول للعلاج الكيميائي لكل مريض بشكل خاص حسب حالته، قد يتم إخضاعك لجلسات العلاج الكيميائي التي قد تمتد لمدة أشهر مع احتمالية وجود فترات توقف ما بين الجلسات، وبالرغم من أنك لن تضطر للحضور للعلاج يومياً إلا أن مفعول العلاج يظل مستمراً في الجسم، لذلك لابد من اتباع تعليمات الطاقم الطبي طوال فترة العلاج الكيميائي  
هذه النشرة يمكن استخدامها كمرجع يرشدك لطرق العناية بصحة الفم خلال فترة العلاج

### الأكل والشرب

**سيقوم أخصائي التغذية بمساعدتك فيما يتعلق بتفاصيل الأكل والشرب خلال فترة العلاج**  
اختر الأطعمة المحتوية على نسب عالية من البروتينات والسعرات الحرارية وكذلك السوائل الألبان والحليب واللحوم والبيض والفاصوليا (البقوليات) والزيادي والأيس كريم  
اختر الأطعمة اللينة أو المهروسة إذا كنت تعني من ألم أو صعوبة أثناء مضغ وبلع الطعام المعتاد الحساء والخنات (المرق) والمعكرونة والبيض المخفوق والبطاطا المهروسة  
قم بإضافة الصلصات والزيت أو الزبدة لترطيب الأكل  
تجنب الأطعمة الحمضية أو السوائل مثل الطماطم والبرتقال أو عصير الجريب فروت  
تجنب الطعام الجاف أو الصلب أو المقرمش مثل الخبز المحمص والمكسرات والبطاطس المقرمشة والفواكة والخضار الغضة الصلبة  
بإمكانك تقسيم الوجبات الرئيسية إلى وجبات أصغر أو تناول أو الوجبات الخفيفة خلال اليوم إذا كانت عندك صعوبة في أكل الوجبات بشكل معتاد  
تناول المكملات الغذائية و/أو العصائر أو الحليب المخفوق  
حاول تناول 8 أكواب يومياً على الأقل من السوائل الغير غازية بشرط أن تكون خالية من الكافيين والكحول  
تناول لقمة صغيرة من الطعام ورشقات من الشراب بتكرار للحفاظ على سهولة عملية البلع  
تغير حاسة التذوق أمر طبيعي، أطلب نصائح للمساعدة في تحسين مذاق الطعام  
إذا كنت تواجه مشكلة في الأكل أو الحفاظ على وزنك بنفس المعدل، الرجاء إبلاغ الفريق الطبي حالاً

### البلع

**التغيرات التي قد تحدث لعملية البلع خلال العلاج**  
قد تحس بصعوبات في البلع في أي وقت خلال فترة العلاج ذلك بسبب الآثار الجانبية للعلاج  
قد تشعر بجفاف في الفم، احمل معك دائماً قارورة ماء واشربها على رشقات بشكل مستمر  
قد تلاحظ تغيير في حاستي التذوق والشم  
تحدث إلى أحد أفراد الطاقم الطبي المسؤول عنك إذا شعرت بحرقان في الفم أو الحلق عند البلع

### العناية بصحة الفم

**سيقوم فريق الأسنان المخصص لمرضى الأورام بمساعدتك في الحفاظ على نظافة الفم والأسنان خلال العلاج**  
**الخيط الطبي**  
استخدم الخيط الطبي مرة واحدة في اليوم إذا أمكن  
**تنظيف الأسنان**  
استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع معجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً للوقاية من التسوس  
نظف الأسنان بلطف بعد وجبات الطعام وقبل النوم  
لتنظيف الفم استخدم قطعة شاش طبية مرطبة أو قطعة من الإسفنج طبية مبلولة بغسول الفم  
إذا لم تتمكن من تحمل طعم معجون الأسنان فاستبدله بغسول بيكربونات الصودا (الوصفة في الخلف)  
حتى مع الشعور بالحرقان في الفم ينصح بشدة اتباع تعليمات العناية بصحة الفم ونظافته  
يمكنك استخدام غسول الفم المخدر ( زابلوكين) إذا وصفه طبيب الأسنان أو طبيب الأورام  
**غسول الفم المنزلي ( انظر طريقة تحضير الوصفة في الخلف)**  
تمضمض وحرك الغسول في جميع مناطق الفم ثم ابصق الغسول عدة مرات بعد التنظيف بالفرشاة أو استخدام الخيط الطبي أو الأكل  
كرر استخدام غسول الفم كل ساعة إلى ساعتين في فترات استيقاظك  
للتخلص من اللعاب المخاطي السميك، استخدم غسول الفم بشكل أكثر وخذ رشقات من الماء بشكل متكرر  
**ترطيب الفم**  
قم بترطيب المجاري الأنفية خلال الليل عن طريق استخدام جهاز رذاذ البخار في غرفتك  
قم بترطيب الفم عن طريق استخدام غسول الفم والمرطبات المحتوية على الماء  
تجنب استخدام المنتجات المصنوعة من مشتقات البترول كالفازلين أو منتجات الجلوسرين  
**العناية بالشفة**  
استخدم مرطبات الشفة المائية أو الشمعية أو الزيتية  
لا تستخدم مشتقات البترول كالفازلين إطلاقاً

إذا كنت تراجع طبيب الأسنان الخاص بك، عليك إخباره بأنك تخضع لعلاج السرطان حالياً، سيقوم طبيب الأسنان بالتواصل مع الفريق الطبي المشرف عليك قبل البدء في علاج الأسنان  
قم بإبلاغ الطاقم الطبي حالاً عند حصول أي من الآتي:

- 1- ظهور أي تقرحات في الفم
- 2- الشعور بالألم عند البلع
- 3- الشعور بتورم في الفم
- 4- الشعور بالألم الذي يؤثر على الأكل والشرب

# العناية بصحة الفم

## وصفة غسول الفم المنزلي



ملعقة صغيرة (5 مل) من ملح الطعام



ملعقة صغيرة (5 مل) من بيكربونات الصودا  
(صودا الطبخ)



عدد أكواب 4 (تعادل لتر واحد) من  
الماء

### طريقة تحضير غسول الفم بالمنزل

- 1- امزج ملعقة صغيرة من بيكربونات صودا وملعقة صغيرة من ملح الطعام مع 4 أكواب من الماء
- 2- ضع المزيج في حاوية ذات غطاء
- 3- يجب حفظ غسول الفم في درجة حرارة الغرفة
- 4- تخلص من باقي المحلول بنهاية كل يوم وحضر غسول جديد يومياً

### طريقة استخدام غسول الفم

- امزج جيداً عن طريق رج العبوة قبل الاستخدام  
تمضمض وغرغر بكمية تعادل ملعقة كبيرة (15 مل) و من ثم أبصق  
كرر ذلك عدد مرتين إلى 3 مرات في كل استخدام  
استخدم الغسول كل ساعتين يومياً

- أترك طقم الأسنان وأي تركيبات خارج الفم قدر الإمكان  
أزل طقم الأسنان والتركيبات الصناعية قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة  
اغسل ونظف طقم الأسنان بالفرشاة بعد الوجبات وقبل النوم  
ضع طقم الأسنان في محلول التطهير لفترة لا تقل عن 8 ساعات  
إذا كنت تستخدم علاج ضد الفطريات، قم بنقع الطقم في محلول مضاد الفطريات

### العناية بطقم الأسنان

## ملاحظات هامة حول رعايتك:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---