

SZÁJSZÁRAZSÁG (XEROSTOMIA)

Dr. Irina Mateieș



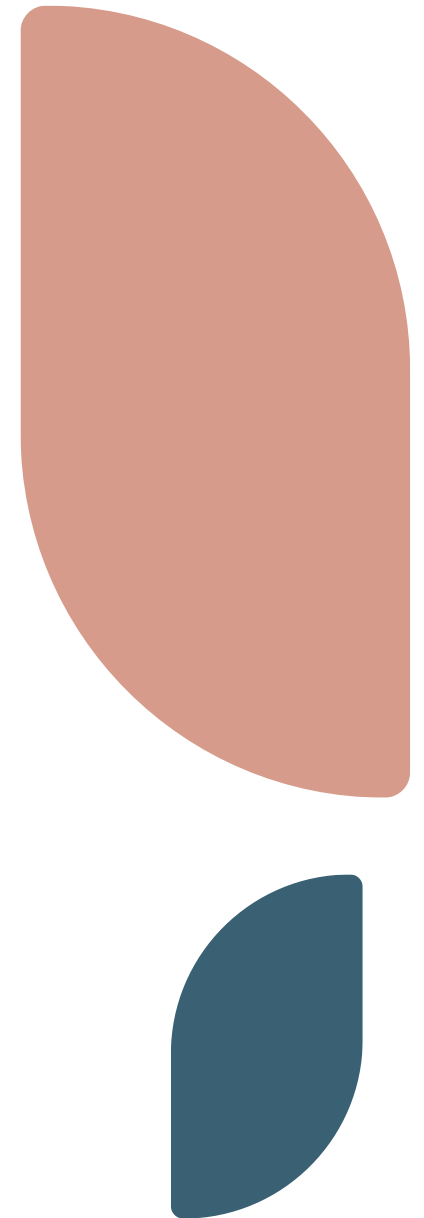
asociatiaawe.ro

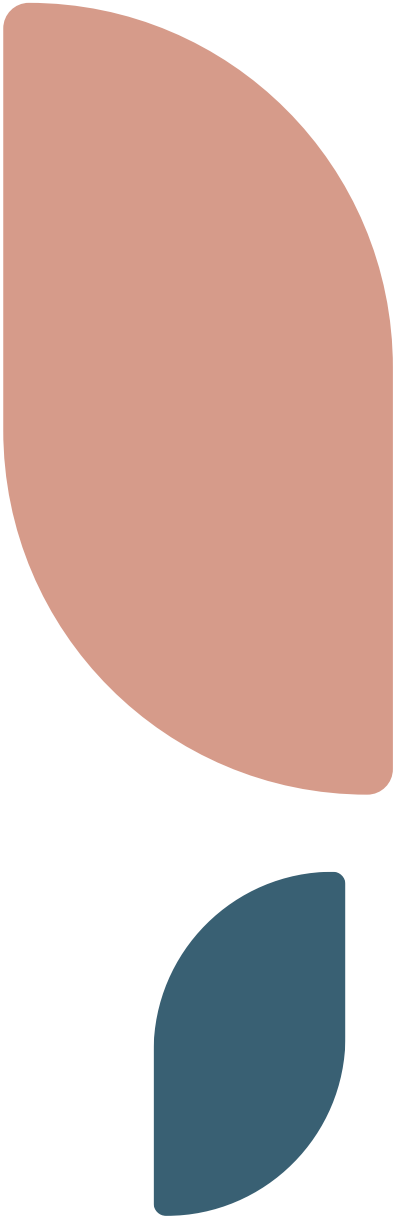
SZÁJSZÁRAZSÁG (XEROSTOMIA)

A sugárterápia/kemoterápia csökkentheti a nyál mennyiségét vagy növelheti a nyál minőségét(a nyál ragacsosabbá, nehezebben nyelhető válik). Emellett átmenetileg bizonyos gyógyszerek is hozzájárulhatnak a szájszárazsághoz, például a hányinger- vagy fájdalomcsillapítók.

A szájszárazság vagy a ragacsos nyál nehezíti az ételek rágását, növeli a fogszuvasodás vagy fertőzések kockázatát. Ha dohányzik, dohányt rág vagy alkoholt fogyaszt, a szájszárazság érzése rosszabbodhat.

Beszéljen kezelőorvosával a szedett gyógyszereiről, mert a különféle gyógyszerek (vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok, szorongáscsökkentők, allergiaellenes szerek, vízhajtók, antiepileptikumok, Parkinson-kór elleni gyógyszerek, nyugtatók) súlyosbíthatják a problémát.





Ételek és szokások, amelyek javíthatják a szájszárazság érzését:

- Lassan rágja az ételeket, és kortyoljon hozzá egy kis vizet, ha nem elegendő a nyálmennyisége.
- Ha a nyálfeltermelés valamennyire fennáll, rágcsáljon olyan ételeket, amelyek serkentik a nyálfeltermelést, például almát, sárgarépát, zellert, olívbogyót.
- Szopogasson ananászdarabokat (ez proteolitikus enzimet tartalmaz). A nyers ananász tartalmaz a legtöbb ilyen enzimet, de konzerv változatát is használhatja.
- Fogyasszon lédús és puha ételeket (levesek, pürék, főzelékek, szószok), de csípős fűszerek vagy sok só használata nélkül.
- Egész nap fogyasszon folyadékot (például citromos vizet), kortyolgasson enyhén szénsavas italokat. Egész nap tartson magánál egy flakon vizet.
- Szopogasson citromszeletet vagy C-vitamin tablettát, az ételéhez töltsön ecetet vagy citromlevet. Vigyázat! Egyeseknél a savanyú íz kellemetlen érzést okozhat.
- Szopogasson akár vízből, akár gyümölcsleéből készült jégkockát vagy mentolos cukorkát.
- A hideg ételek (fagylalt, hab (mousse), zselé) segíthetnek.
- Mondjon le a dohányzásról.
- Egyesek szerint a xilitol/szorbit rágógumi rágása segít, míg mások szerint épp hogy fokozza a szájszárazság érzését.
- Kerülje a koffein- vagy alkoholtartalmú italokat.
- Tartson az éjjeliszekrényén egy pohár vizet, és ha teheti, éjszakára használjon párástót.
- Keresse fel a fogorvosát, és kezelje az esetleges fogproblémákat. Gyakran ellenőrizze a szájüregét, hogy időben észrevegye a fekélyeket vagy a fogszuvasodást. Az szájhigiénia nagyon fontos - használjon fluortartalmú fogkrémet, fogselymet, alkoholmentes szájvizet.
- Naponta háromszor és lefekvés előtt vegyen a szájába egy kis vajat vagy növényi olajat, és oszlassa szét a nyelvével.
- Ha kapszula formájú gyógyszereket szed, mindig igyon egy kis vizet, mielőtt bevenné a gyógyszert, majd egy nagy pohár vízzel vegye be a gyógyszereket.
- Használjon "mesterséges nyál" típusú gyógyszerkészítményeket.
- Kezelje az esetleges szájüregi kandidiázist (szájpenészt).
- A gyógyszertárban kapható szájvizek helyett használja az egyiket az alábbiak közül:
 - 1 pohár víz 1/4 teáskanál sóval;
 - 1 pohár víz 1/4 teáskanál szódabikarbónával.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.
2. Twzcross, A. Wilcock. Controlul simptomelor în cancerul avansat.2001:57.
3. Lalla, RV et al. Mucositis guidelines leadership group of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer and International Society of Oral Oncology. (2014). MASCC/ISOO evidence based clinical practice guidelines for mucositis secondary to cancer therapy. Cancer. 2014;120:1453–1461. doi:10.1002/cncr.28592.

