

GURA USCATĂ/ XEROSTOMIE

Dr. Irina Mateieș



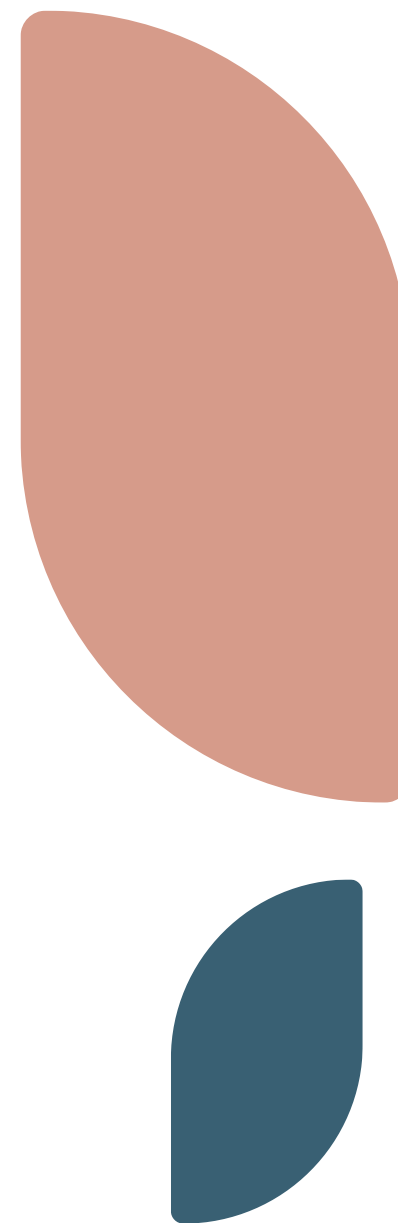
asociatalwe.ro

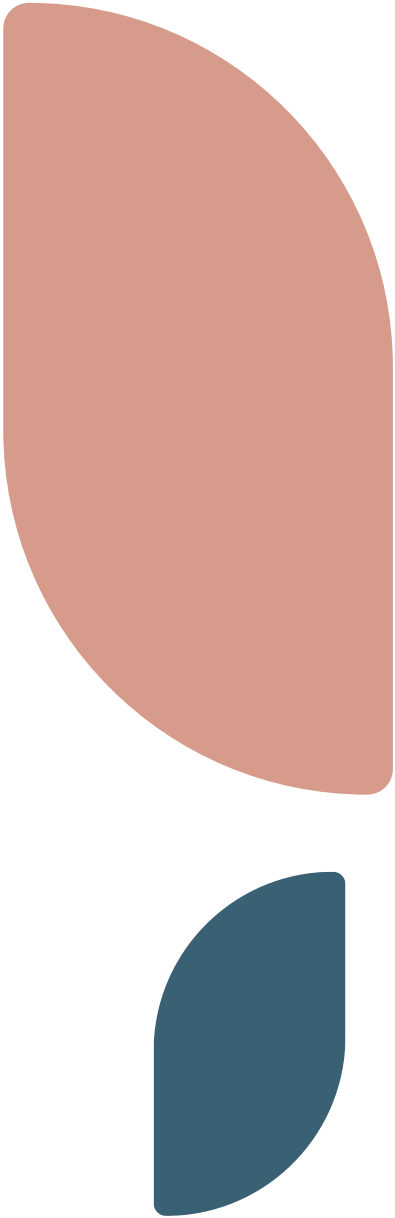
XEROSTOMIA (senzația de gură uscată)

Radioterapia/chimioterapia pot reduce cantitatea de salivă sau pot crește consistența salivei (devine lipicioasă, mai greu de înghițit). De asemenea, anumite medicamente, cum ar fi unele dintre cele împotriva grețurilor sau a durerii, pot contribui la uscăciunea gurii, temporar.

Gura uscată sau saliva lipicioasă fac dificil mestecatul alimentelor, cresc riscul de carii sau de infecții. Dacă fumați, mestecați tutun, beți alcool senzația de uscăciune se înrăutățește.

Discutați cu doctorul dumneavoastră despre medicația pe care o luați, pentru că diverse medicamente pot accentua problema (medicamente antihipertensive, antidepresive, antianxioase, antialergice, diuretice, anti-epileptice, anti-Parkinson, sedative).





Mâncăruri și obiceiuri care ar putea îmbunătăți senzația de gură uscată:

- Mestecați mâncarea încet și sorbiți puțină apă înainte să înghițiți, dacă cantitatea de salivă nu este suficientă.
- Dacă producția de salivă nu este absentă complet, puteți ronțai anumite alimente pentru a stimula secreția, cum ar fi – mere, morcovi, țelină, măsline.
- Puteți suge bucăți de ananas (conține o enzimă proteolitică – ananase). Ananasul crud are cele mai multe enzime, dar poate fi folosit și cel din conservă.
- Consumați mâncăruri umede și moi (supe, piureuri, tocănițe, sosuri), fără condimente iuți și fără multă sare.
- Beți lichide de-a lungul zilei (exemplu apă cu lămâie), sorbiți băuturi ușor acidulate. Purtați o sticlă cu apă la dvs în timpul zilei.
- Sugeți o felie de lămâie sau o vitamina C, adăugați la mâncăruri oțet, suc de lămâie – Atenție !!! la unele persoane gustul acid creează disconfort
- Sugeți cubulețe de gheață, făcute fie din apă, fie din suc de fructe sau sugeți bomboane mentolate.
- Mâncărurile reci ar putea fi de ajutor – cum ar fi înghețata, mousse (spume), jeleuri.
- Țineți un pahar de apă la capul patului și utilizați un umidificator de aer, dacă aveți, pe timpul somnului.
- Unele persoane consideră că mestecatul gumei cu xylitol/sorbitol le ajută, în vreme ce altele relatează că le accentuează senzația de gură uscată.
- Renunțați la fumat.
- Evitați băuturile care conțin cofeină sau alcool.
- Consultați stomatologul și rezolvați problemele dentare, dacă acestea există. Examinați-vă frecvent gura pentru a observa la timp dacă apar ulceratii sau carii.
- Igiena orală este foarte importantă – folosiți pasta de dinți cu fluor, ața dentară, apa de gură fără alcool.
- O cantitate mică de unt, de ulei vegetal plimbată în gură cu limba, de 3 ori pe zi și seara la culcare, poate fi de folos.
- Dacă aveți de luat medicamente sub formă de capsule întotdeauna beți puțină apă înainte să luați medicația și apoi luați medicamentele cu un pahar întreg de apă.
- Folosiți preparate farmaceutice tip „salivă artificială „
- Tratați candidoza orală, dacă aceasta există.
- În loc de apă de gură de la farmacie, folosiți una din următoarele:
 - 1 cană de apă cu ¼ lingură de sare;
 - 1 cană de apă cu ¼ lingură bicarbonat de sodiu.

Bibliografie

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.

