

ORALNA HIGIJENA (savjeti i preporuke)

Oralne tegobe i oštećenja u ustima mogu biti privremeni ili trajni i osim što predstavljaju teret za cjelokupno zdravlje osobe, postavljaju i iznimne zahtjeve na ogranične resurse koji stoje na raspolaganju za njihovo liječenje. Ipak, oralne komplikacije nisu uvijek neizbježne i mnogo se može učiniti kako bi se prevenirale i smanjio intenzitet simptoma primjenjujući proaktivni pristup oralnoj skrbi.

Najčešće oralne komplikacije koje nastaju prilikom liječenja onkoloških bolesnika npr.oralni mukozitis,razne infekcije i ulceracije,promjene okusa, krvarenja pa i bol. One se manifestiraju na razne načine , a najčešće kao suhoća sluznica, pečenje, neugodan zadah, otežano otvaranje usta...

Liječenje oralnih komplikacija prvenstveno je usmjereno na olakšavanje simptoma. Osim medikamentozne terapije od presudne je važnosti svakodnevni samopregled , redovito i pravilno provođenje njege usne šupljine i postupci prevencije istih.

NJEGA USNE ŠUPLJINE

Njega usne šupljine ključna je za prevenciju i/ili smanjenje oralnih komplikacija tijekom antineoplastičkog liječenja. Dobra komunikacija s pacijentom, kojom će on biti u potpunosti upoznat s planom liječenja i mogućim komplikacijama, ključna je za očuvanje njegova oralnog zdravlja. Pacijente je potrebno poticati da sami pregledavaju svoja usta i izvijeste medicinski tim o najranijim promjenama.

Slika : Samopregled usne šupljine



Unutarnja strana gornje usne



Unutarnja strana donje usne



Gornja strana jezika



Lijeva i desna strana rubova jezika

- **Kontrola prehrane i izbor namirnica**

Kvalitetna prehrana vrlo je važna u borbi protiv infekcija, u održavanju integriteta i obnovi sluznice. Postoje određene vrste hrane koja može dodatno oštetiti sluznicu kao što su oštre, grube i tvrde namirnice koje treba izbjegavati. Začinjena, vrlo slana i kisela hrana isto mogu uzrokovati iritaciju sluznice.

Hrana treba zadovoljavati nutritivne potrebe bolesnika, biti umjereno začinjena i prilagođena željama palijativnih bolesnika. Vrlo je važna i redovita hidracija usne šupljine te unos tekućine na usta.

- Četkanje zuba

Nježno četkanje zuba, desni i jezika potrebno je provoditi 2 – 4 puta dnevno, najbolje nakon obroka i prije spavanja. Preporučuje se upotreba mekanih četkica kako bi se spriječile ozljede oralne sluznice, a nakon svake upotrebe potrebno ih je dobro isprati vodom. Ako pacijent ima bolove ili ne može u potpunosti otvoriti usta mogu se koristiti štapići omotani vatom za čišćenje sluznice i zuba. Kako bi se spriječio prijenos infekcije, četkicu treba odložiti vertikalno s glavom okrenutom prema gore, ne smije biti uronjena u dezinfekcijsku otopinu već samo u njoj isprana. Četkice za zube potrebno je mijenjati redovito jednom mjesečno ili češće. Zubne paste trebaju biti blagog okusa i neabrazivne.

- Čišćenje interdentalnih prostora

Svakodnevno čišćenje prostora između zubi interdentalnom četkicom je preporučljivo. Interdentalnu četkicu treba upotrebljavati pažljivo i nježno kako bi se izbjegle ozljede sluznice i posljedična krvarenja.



- **Zubne proteze**

Nakon svakog obroka, zubnu protezu potrebno je isprati. Detaljno čišćenje proteze četkanjem vodom i zubnom pastom potrebno je učiniti barem dva puta dnevno. Tijekom ciklusa radioterapije i nakon liječenja, pacijente treba savjetovati da zubne proteze nose što je moguće rjeđe. Zubne proteze potrebno je očistiti, osušiti i pohraniti u zatvorenoj posudici za vrijeme dok se ne koriste.



- **Vodice za usta**

Vodice za ispiranje usta koriste se kao dopuna oralnoj higijeni, za sprječavanje ili liječenje infekcije usta, smanjenje suhoće usta i ublažavanje boli. Kao minimum za održavanje čistoće usne šupljine preporučuje se grgljanje i ispiranje usta fiziološkom otopinom najmanje četiri puta dnevno.

- **Suhoća usnica i usta**

Ovlaživači, balzami ili kreme za usne mogu se koristiti kako bi usnice dobile vlažnost. Kako bi se održala vlažnost usta, bolesnici trebaju održavati adekvatnu hidraciju i češće piti vodu. Pripravci umjetne sline također pomažu. Žvakaće gume bez šećera mogu potaknuti lučenje sline. Svježi komadići kiselkastog voća (ananas) mogu potaknuti stvaranje sline i obnovu sluznice usta. Inhalacije vodene pare ili raspršivači mogu pomoći u razrjeđivanju guste sline i

sekreta iz dišnih puteva. Izvlačenje sekreta iz nosa uz pomoć pumpice također može biti od pomoći, ali za to će pacijentu biti potrebna pomoć obitelji i pažljiva manipulacija kako bi se izbjegla ozljeda sluznice.



PREVENCIJA ORALNIH KOMPLIKACIJA

Primjena preventivnih mjera i kvalitetna oralna higijena smanjit će rizik oralnih komplikacija, a kad se pojave, potrebna je rana intervencija kako bi se izbjegao njihov daljnji razvoj.

Zbog otežanog unosa hrane na usta, mnogi pacijenti su izloženi riziku pothranjenosti, te je vrlo važno bolesnika i obitelj savjetovati o primjerenoj prehrani.

Alkohol i duhan oštećuju oralnu sluznicu. Pacijenta je potrebno podučiti kako postupno smanjiti i prestati s ovim štetnim navikama.

Edukacija pacijenta i obitelji o presudne je važnosti. Redovito pregledavanje usne šupljine te izvješćavanje o svim promjenama i njihovom nastanku, redovita oralna higijena, hidracija usne šupljine i pijenje vode uvelike pomažu u prevenciji oralnih komplikacija.

Literatura:

EUROPSKE SMJERNICE DENTALNE MEDICINE ZA ORALNU SKRB U BOLESNIKA SA ZLOČUDNIM BOLESTIMA prema Europskoj ekspertnoj skupini za oralnu skrb onkoloških bolesnika (EOCC)