

sfaturi practice

PENTRU IGIENA CAVITĂȚII BUCALE // ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI



HOSPICE CASA SPERANȚEI
ÎN SPRIJINUL ÎNGRIJIRII PALIATIVE

Organismul uman se aseamănă foarte mult cu un domino. E suficient ca o singură piesă să își schimbe traiectoria că va atrage altele după ea.

Așa se întâmplă și în cazul alimentației și igienei orale unde, pe de-o parte boala poate aduce anumite modificări (prin existența unei tumori, unele tratamente administrate etc.) iar pe de altă parte alimentația, și în mod deosebit hidratarea și igiena cavității bucale, joacă un rol important pentru menținerea calității vieții.

A. IGIENA CAVITĂȚII BUCALE

DE CE ESTE IMPORTANTĂ IGIENA CAVITĂȚII BUCALE?

Deoarece există un echilibru între alimentație și sănătatea gurii. Acest echilibru este tulburat de scăderea consumului de alimente și apă și de alți factori, cum ar fi:

- Anumite medicamente (inclusiv chimioterapia)
- Scăderea imunității
- Oxigenoterapia

CUM EFECTUAȚI CORECT IGIENA CAVITĂȚII BUCALE?

- Periați dinții regulat cu o periuță moale, cel puțin de 2 ori/ zi, 2-3 minute
- Creșteți consumul lichidelor
- Umeziți-vă cavitatea bucală frecvent pe timpul zilei și nopții
- Folosiți regulat soluții pentru dezinfectarea bucală (clorhexidina, bicarbonat de sodiu)
- Mergeți periodic la stomatolog pentru consult
- Folosiți ața dentară

CUM SE POATE EFECTUA IGIENA DACĂ PACIENTUL ESTE IMOBILIZAT LA PAT?

NU renunțați la efectuarea toaletei cavității bucale dacă sunteți imobilizat la pat; solicitați ajutor din partea familiei!

Un membru al familiei / îngrijitorul principal va parcurge următorii pași:

- Efectuați inspecția cavității bucale de două ori pe zi (dimineața și seara) asigurându-vă de integritatea dinților, a gingiei și a mucoasei bucale.
- Dacă observați modificări, anunțați medicul sau asistenta care vă vizitează.
- Ajutați pacientul ca după fiecare masă să-și clătească gura cu apă din abundență astfel încât resturile alimentare să fie îndepărtate.
- Ajutați-l să se spele pe dinți cu o periuță mică, moale și pastă de dinți sau folosiți bețișoare speciale (cu burete în capăt), apoi folosiți apă de gură (faceți această manevră de 4 ori / zi).

ACEASTĂ MANEVRĂ TREBUIE
EFECTUATĂ DUPĂ FIECARE
MASĂ SAU CÂT DE DES
SUPPORTĂ PACIENTUL! ◀◀◀

- Dacă pacientul nu mai poate folosi periuța de dinți, folosiți bețișoarele speciale / tifon îmbibat în soluție de apă de gură (verificați prospectul apei de gură pentru a afla dacă se dizolvă în apă / sau întrebați asistenta care vă vizitează).
- Aplicați cremă hidratantă pe buze.
- Dacă pacientul este purtător de proteză, ajutați-l la îndepărtarea protezelor dentare și curățarea acestora cu ajutorul unei periuțe pe care s-a aplicat pastă de dinți. După îndepărtarea protezelor, clătiți cavitatea bucală cu apă din abundență și spălați gingiile folosind o periuță specială (cu perii mult mai moi).

B. ALIMENTAȚIA ȘI STIMULAREA APETITULUI

Odată cu apariția bolii și evoluția ei se poate schimba și atitudinea dumneavoastră față de mâncare. Fie vă puteți pierde pofta de mâncare, fie vă saturați mai repede. Scăderea apetitului apare din diferite cauze: schimbarea gustului, apariția senzației de greață, dificultate la înghițire etc.

CUM PUTETI STIMULA APETITUL?

- Mâncați atunci când vă este foame
- Mâncați porții mai mici - mai des
- Mâncați ceea ce vă place și poftiți
- Consumați alimente cu un gust persistent
- Porționați mancarea în farfurii mici, frumos decorate, diversificate
- Respectați tratamentul pentru controlul simptomelor ce ar putea influența pofta de mâncare (durere, greață)
- Luați legătura cu medicul sau asistenta care vă vizitează pentru mai multe sfaturi

C. CARE SUNT PROBLEMELE CE POT APĂREA?

Problemele de la nivelul gurii cu care vă puteți confrunta sunt variate: senzația de uscare a gurii, hipersalivația, infecțiile. Ele pot influența și alimentația datorită simptomatologiei asociate: înghițirea cu greutate, dificultatea de percepere a gustului.

1. GURA USCATĂ

Senzația de gură uscată este una dintre cele mai comune probleme întâlnite. În limbaj medical, ea se numește „xerostomie”.



CARE SUNT CAUZELE?

- Igiena orală deficitară
- Afectarea glandelor salivare.
- Corpul produce aproximativ 1 - 1,5 litri de salivă pe zi. Cantitatea de salivă scade prin distrugerea mucoasei bucale sau a glandelor salivare secundar evoluției bolii.
- Radioterapie sau intervenții chirurgicale în zona capului/ gâtului
- Deshidratare (prin consum scăzut de lichide, diaree, urinări dese, vărsături, febră, hemoragii)
- Infecții virale, bacteriene
- Medicamentație (tramadol, morfină, amitriptilină, scobutil și altele)

CE PUTEȚI FACE PENTRU A AMELIORA SENZAȚIA DE GURĂ USCATĂ?

- Beți cât mai multe lichide sau cantități mici la intervale scurte de timp
- Efectuați toaleta cavității bucale cât mai des posibil (ideal după fiecare masă)
- Sugeți 2-3 tablete de vitamina C/ zi sau bomboane mentolate/ fructate sau mestecați gumă deoarece ele stimulează secreția salivară
- Țineți în gură o cantitate mică (0,5 ml) de unt, margarină, ulei vegetal sau bucăți de ananas (preferabil proaspăt); repetați acest lucru de câteva ori pe zi
- Consumați alimente cu conținut crescut de apă (fructe, lactate, supe, ciorbe, etc.)
- În farmacii există preparate ce imită saliva (așa numita „salivă artificială”) pe care le puteți, de asemenea, folosi pentru ameliorarea senzației de gură uscată.

2. HALENA

Halena este respirația urât mirositoare.

CARE SUNT CAUZELE HALENEI?

- Igiena orală deficitară
- Fumatul
- Probleme dentare (infecții gingivale, carii, etc.)
- Cauze alimentare - consumul de varză, usturoi, ceapă, ridichi, etc.
- Diferite afecțiuni medicale, ex.: abcese pulmonare, insuficiența renală cronică, cancerul esofagian sau gastric, etc.

Pentru ca tratamentul să fie eficient, este importantă cunoașterea cauzei; adresați-vă medicului sau asistentei care vă vizitează pentru a primi indicații specifice.

SFATURI UTILE

- Efectuați toaleta bucală cel puțin de două ori pe zi
- Folosiți ața dentară și apa de gură
- Creșteți cantitatea de lichide consumate (nu uitați: cantitatea optimă de lichide este între 1,5-2 litri pe zi)

3. INFECȚII ORALE

Datorită scăderii secreției salivare, scăderii imunității, dar și a altor factori, pot apărea și infecții orale. Cele mai frecvente sunt **stomatita** și **candidoza**.

CE ESTE STOMATITA?

Stomatita este inflamația mucoasei bucale.

- La inspecția cavității bucale se observă roșeață intensă, umflarea mucoaselor, afte; uneori inflamația se extinde la luetă (omuleț), cuprinzând colțurile gurii și limba; se manifestă cu dureri la înghițire, greutate în alimentare / hidrată, febră.

CARE SUNT CAUZELE?

- Infecții (candidoza, ulcerul aftos),
- Igiena defectuoasă,
- Malnutriția,
- Tratamentul oncologic – chimioterapie sau radioterapie locală,
- Anemia.

CE PUTEȚI FACE PENTRU AMELIORARE?

- Evitați mâncărurile picante și sucurile acide sau carbogazoase
- Beți lichide folosind un pai
- Consumați alimente moi: pireuri de fructe sau de cartofi, supe, ciorbe. Evitați alimentele uscate (pâine prăjită, chipsuri)
- Evitați folosirea periuței de dinți și a aței dentare
- Badijonați cavitatea bucală folosind degetul acoperit cu un pansament îmbibat în soluție de bicarbonat de sodiu (o linguriță la un pahar 250 ml de apă)
- Pentru mai multe sfaturi consultați medicul sau asistenta care vă îngrijește.

CE ESTE CANDIDOZA ORALĂ CARE SUNT CAUZELE?

Este o infecție provocată de o ciupercă, numită candida albicans. În mod normal, ea se află în cavitatea bucală, tractul digestiv, vagin și pe piele.

În condițiile prezenței unor factori favorizanți, ciuperca se înmulțește excesiv și necontrolat, invadând țesuturile din jur.

Câțiva dintre acești factori favorizanți sunt:

- Administrarea anumitor medicamente (penicilină, amoxicilină, Tetraciclină, corticosteroizi, etc.)
- Scăderea imunității (pacienți cu diabet zaharat, cancer avansat),
- Fumatul
- Neefectuarea corectă a igienei cavității bucale.

CUM SE MANIFESTĂ CANDIDOZA ORALĂ?

La debutul infecției veți observa că gura este înroșită anormal și poate fi însoțită de o senzație de arsură la nivelul gurii și a gâtului. Ulterior, pe mucoasa bucală și faringe vor apărea pete de culoare albă, care seamănă cu bucățelele de vată. Aceste pete pot accentua durerea și iritația de la nivelul gurii.

Deseori este asociată cu scăderea poftei de mâncare, modificarea gustului (puteți simți un gust neplăcut persistent metalic, amar sau dulce), înghițirea cu dificultate a alimentelor, durere la nivelul cavității bucale. De asemenea, mai pot apărea crăpături și fisuri la nivelul colțurilor gurii.

CE PUTEȚI FACE PENTRU AMELIORAREA CANDIDOZEI ORALE?

- Efectuați riguros toaleta cavității bucale apoi clătiți cu apă cu bicarbonat de sodiu (o liguriță la 250 ml apă) sau cu o apă de gură (ex. Corsodyl);
- Îndepărtați proteza și curățați-o după fiecare masă;
- Lăsați peste noapte proteza în soluții dezinfectante;
- Alimentele fierbinți vă pot crește disconfortul, prin urmare serviți masa la temperatura camerei sau chiar rece.
- Pentru mai multe sfaturi consultați medicul sau asistenta care vă îngrijește.

4. ÎNGHIȚIREA CU DIFICULTATE SAU DISFAGIA

Poate că deseori ați avut senzația că alimentele sau lichidele devin “aderente” la înghițire sau că se opresc în gât. În termeni medicali aceasta se numeste disfagie.

Disfagia mai poate fi însoțită de:

- Senzație de sufocare în momentul înghițirii;
- Tuse în timpul înghițirii;
- Scădere în greutate;
- Senzație de presiune în mijlocul pieptului;
- Durere la înghițire.

CARE SUNT CAUZELE?

- Infecțiile (candidoză, stomatite);
- Tumori la nivelul gurii, limbii, faringe sau regiunea gâtului;
- Deficite ale nervilor și mușchilor de la acest nivel.

CE PUTEȚI FACE PENTRU AMELIORAREA DISFAGIEI?

- Creșteți aportul caloric, adăugând smântână în mâncare;
- Mâncați puțin și des;
- Pasați mâncarea iar fructele stoarceți-le;
- Consultați medicul pentru mai multe informații.

5. CE ESTE DISGEUZIA?

Este scăderea capacității de a simți gusturile (practic vi se pare că alimentele nu mai au nici un gust sau vi se pare că sunt toate dulci, acre sau altfel decât ar trebui să fie).

CARE SUNT CAUZELE?

Deseori este determinată de igiena deficitară și de candidoza orală. De asemenea, persoanele în vârstă pot avea probleme în perceperea gustului, ceea ce duce la scăderea poftei de mâncare.

CE PUTEȚI FACE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERCEPERII GUSTULUI?

- Îmbunătățiți igiena cavității bucale;
- Tratați candidoza bucală;
- Consumați alimente acre (murături, suc de lămâie);
- Mascați gustul amar al mâncării prin: adăugarea vinului sau berii la sosuri
- Folosiți mai multe condimente și mai puternice;
- Consumați multe lichide (1,5-2 litri pe zi).

NOTITE // NOTITE // NOT

TITE // NOTITE // NOTITE



www.hospice.ro