

## هُوالشافی

### دهان و سرطان

دکتر بابک عموتیان

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

سرطان دهان ۳٪ از کل بدخیمی های بدن را به خود اختصاص می دهند. براساس آمار مراکز کنترل بیماری در آمریکا سالانه بیش از سی هزار مورد سرطان حفره دهان و گلو تشخیص داده می شود. سرطان دهان ششمین سرطان شایع در مردان و دوازدهمین سرطان شایع در زنان می باشد سرطان دهان در هر ناحیه از ای بافت دهان مثل لب ها، لثه ها، مخاط گونه، زبان، کام نرم و سخت می تواند اتفاق بیفتند.

#### چگونه می توان به تشخیص زودرس سرطان های دهان کمک نمود؟

همانند سرطان های سایر نقاط بدن تشخیص زود رس و به موقع می تواند عامل مهمی در موفقیت درمان سرطان های دهان باشد. چنانچه افراد هر از چند گاهی چند دقیقه از وقت خود را صرف معاینه ی لب ها و لثه ها، مخاط گونه و زبان شان بنمایند نقش بسیار مهمی در کمک به تشخیص به موقع در سرطان های احتمالی دهان شان می توانند بر عهده بگیرند. در معاینات داخلی دهان، افراد به علائم زیر باید توجه داشته باشند به عبارتی برخی از علائم شایع در سرطان دهان عبارت است از:

- ۱- زخم روی لب یا دهان که التیام پیدا نمی کند و به سادگی دچار خون ریزی شده و یا به تدریج اندازه ی آن بزرگ تر می شود.
- ۲- وجود تورم روی لب ها، دهان و یا گلو
- ۳- احساس بی حسی و یا درد دهان یا لب ها و یا دشواری در حرکت داد فک و یا زبان
- ۴- وجود لکه ی سفید یا قرمز و یا نقطه های سیاه بر روی لثه ها، زبان و یا سایر نواحی حفره ی دهان
- ۵- دشوار شدن و یا دردناک شدن عمل جویدن و یا بلعیدن
- ۶- متورم شدن و بزرگ شدن فک به طوری که مثلاً دندان مصنوعی فرد به راحتی در جای خود قرار نگیرد و قابل تحمل نباشد.
- ۷- تغییر صدا
- ۸- گوش درد
- ۹- تغییر رابطه ی دندان ها نسبت به یکدیگر و روی هم قرار نگرفتن مناسب آنها و لقی دندان ها بدون علتی مشخص.

#### چگونه می توان خطر ابتلا به سرطان های دهان را کاهش داد؟

برای کاستن از خطر ابتلا به سرطان دهان به نکات زیر باید توجه نمود:

- ۱- اجتناب از کشیدن سیگار، پپ و مانند آنها
- ۲- اجتناب از جویدن تنباکو و انفیه
- ۳- عدم استفاده مستمر از الکل
- ۴- ویزیت های دوره ای منظم توسط دندانپزشک که می تواند کمک به تشخیص زودرس سرطان های دهان و نهایتاً موثرتر واقع شدن درمان آن بنماید.

## حفظ سلامت بافت های دهان حین درمان سرطان

انجام برخی از روش های درمان سرطان ها اعم از سرطان های دهان می تواند همراه با عوارضی در حفره های دهان نیز باشد که این نکته پیوسته باید مورد نظر بیمار و پزشک معالج سرطان وی قرار گیرد و همواره باید قبل، حین و بعد از درمان سرطان از مشاوره ی دندانپزشکی برای کاهش عوارض ناشی از درمان سرطان بر حفره ی دندان، صورت و جمجمه (NIDCR) سالانه در ایالات متحده حدود ۱/۲ میلیون مورد سرطان تشخیص می شود و متأسفانه چهار صد هزار نفر از این افراد مبتلا به عوارض ناخواسته ی ناشی از روش های مختلف درمان سرطان می شوند. عوارض ناشی از شیمی درمانی، اشعه درمانی سر و گردن و پیوند مغز استخوان می تواند تأثیر سوء بر روی سلامت دهان داشته باشد به عنوان مثال شیمی درمانی موجب از بین رفتن سلول های سرطانی میشود ولی همچنین می تواند سلول های سالم را نیز تحت تأثیر قرار دهد و بر روی آنان هم تأثیرات نامطلوب بگذارد. مهمترین این عوارض در دهان عبارتند از:

- التهاب لثه ها، زخم های دهانی و عفونت
- اختلال در صحبت کردن، جویدن و بلع
- پوسیدگی دندان و ایجاد آروزبون هایی بر روی مینا و سطح ریشه دندان
- از دست دادن احساس مزه
- سخت شدن حرکت فک
- تأخیر در ترمیم زخم های دهانی، به عنوان مثال تأخیر در ترمیم نواحی جراحی شده در دهان

### چگونه می توان از عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان در دهان کاست؟

چنانچه قرار است فردی تحت درمان با اشعه و یا شیمی درمانی قرار گیرد بهتر آن است که قبل از شروع درمان سرطان معاینه ی دقیقی از دهان وی توسط دندان پزشک متخصص به عمل آید. کلیه دندا هایی که نیاز به ترمیم دارند و یا می توانند مستعد پوسیدگی باشند ترمیم گردند و چون حین درمان سرطان انجام جراحی های دهان از قبیل جراحی لثه توصیه نمی شود لذا با در نظر گرفتن ملاحظات ویژه، بهتر است این جراحی ها قبل از شروع درمان سرطان انجام شود تا بافت های دهان از سلامت بیشتر و نهایتاً از مقاومت بالاتری در برابر عوارض ناشی از درمان بدخیمی های برخوردار باشند.

علاوه بر مطالب یاد شده، به بیمار قویاً توصیه می شود که بهداشت دهان را به دقت به طور روزانه رعایت نماید تا به میزان زیادی از خطر عفونت لثه ها کاسته شود نکاتی که در این خصوص باید مورد نظر قرار گیرد عبارت است از:

- ۱- مسواک زدن دقیق و آرام دندان ها، لثه ها، و زبان به وسیله یک مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید بعد از هر غذا و قبل از خواب و چنانچه مسواک زدن برای برخی از بیماران دردناک باشد می توان با قرار دادن مسواک در آب گرم آن را نرم تر نمود تا از درد حین مسواک زدن کاسته شود.
- ۲- نخ کشیدن دقیق و آرام دندان ها به طوریکه موجب وارد آمدن صدمه به لثه ها نشود.
- ۳- استفاده موضعی از فلوراید جهت کاهش خطر پوسیدگی دندان
- ۴- برای تسکین و ترمیم زخم های دهان، استفاده از یک فنجان آب گرم همراه با یک چهارم قایق چایخوری خوری جوش شیرین و یک هشتم قاشق چای خوری نمک به صورت دهان شویه و نیز استفاده از برخی دهان شویه های گیاهی توصیه می شود.
- ۵- عدم استفاده از شکلات و آدامس هیا حاوی شکر و شیرینی و نیز اجتناب از مصرف تنباکو و الکل
- ۶- از آنجایی که شیمی درمانی و اشعه درمانی موجب کاهش بزاق و خشکی دهان می شود و خشکی دهان فرد را مستعد عفونت های دهان و پوسیدگی دندان می نماید لذا در این موارد توصیه می شود که دهان اغلب مرطوب نگاه داشته شود و به روش های ذیل کمک به سیلان بزاق گردد:

- ۱- مززه کردن و نوشیدن آب سرد
- ۲- قرار دادن قطعات یخ در دهان تا به تدریج در دهان آب شود.

- ۳- جویدن آدامس های بدون شکر (Sugarless)
- ۴- چرب کردن لب ها با استفاده از کرم های مخصوص
- ۵- استفاده از بزاق مصنوعی یا داروهایی که می توانند تحریک کننده ترشح بزاق باشند.
- ۶- استفاده از مرطوب کننده های فضای اتاق حین خواب جهت کاهش خشکی دهان در طی خواب شبانه
- ۷- عدم استفاده از دهان شویه های حاوی الکل و اسید
- ۸- استفاده از غذای نرم و البته مغذی، در صورتی که زخم در دهان وجود دارد و در صورت لزوم استفاده از

ویتامین

و در پایان به کلیه ی افرادی که قرار است تحت درمان سرطان قرار گیرند توصیه می شود قبل، حین و بعد از درمان جهت معاینات دندان پزشکی و انجام درمان های لازم دندان پزشکی تحت مراقبت دندان پزشک قرار گیرند.

منبع مورد استفاده: فصلنامه امداد ایران (وابسته به انجمن امداد ایران) سال ۳ شماره ۳

تلفن: ۷۷۵۱۲۰۴۱-۲