

Сухість у роті під час лікування раку

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.

При лікуванні раку, особливо раку горла або шиї, може відбутися зменшення виділення слини. Сухість у роті може призвести до того, що їжа буде занадто твердою для жування і ковтання. Вона може також призвести до зміни смаку їжі. Вживання здорової їжі і рясне пиття допоможуть Вам почувати себе краще під час лікування.

Використовуйте наступні поради для того, щоб позбутися сухості в роті.

- Носіть з собою пляшку з водою. Відсorbуйте потроху води кожні кілька хвилин.
- Розсмоктуйте тверді льодяники, фруктовий лід на паличці та льодяні чипси.
- Жуйте жувальну гумку.
- Підтримуйте губи у вологому стані за допомогою бальзаму для губ.
- Проконсультуйтеся із своїм лікарем про продукти, що змочують ротову порожнину.
- Уживайте м'яку й зволожену їжу разом із соусами, підливами чи салатними заправками.
- Не пийте пива, вина або інших алкогольних напоїв. Алкоголь може ще більше пересушити ротову порожнину.

- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ($\frac{1}{4}$ teaspoon) baking soda, one pinch ($\frac{1}{8}$ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.
- Прополісуйте рота кожні 1–2 години за допомогою рідини для полоскання. Для цього розведіть 2 щіпки ($\frac{1}{4}$ чайної ложки) питної соди й 1 щіпку ($\frac{1}{8}$ чайної ложки) солі в 1 стакані теплої води. Крім того, можна використовувати готову рідину для полоскання рота, яка не містить спирту. Прополощіть і виплюньте. Не ковтайте цей розчин. Після цього прополощіть рота звичайною водою.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

З будь-якими питаннями, пов'язаними з харчуванням, зверніться до свого лікаря, медсестри або дієтолога.