

Munnþurrkur

Munnþurrkur er algeng og oftast tímabundin aukaverkun vegna krabbameinslyfja og ýmissa annarra lyfja eins og verkjalyfja, þvagræsilyfja og þunglyndislyfja. Þegar geislameðferð er beint að munnholi og munnvatnaskirtlum finna allir fyrir munnþurrki og stundum verður hann varanlegur.

Einkenni

Munnvatnsframleiðsla í munnvatnaskirtlum minnkar eða hverfur. Við það breytist munnvatnið, verður þykkt og seigt og virkar ekki sem skyldi í munninum. Eðlilegt munnvatn mýkir fæðuna og hjálpar til við meltingu hennar og inniheldur ýmis efni sem verja munninn gegn sýkingum. Einnig viðheldur það eðlilegum raka í munninum svo að fólki líði vel og geti talað og andað án óþæginda. Munnþurrkur veldur því óþægindum við að matast, tyggja, kyngja, við tjáningu, áreynslu og svefn. Munnurinn þornar hraðar þegar fólk er á hreyfingu og svefninn truflast þegar tungan festist við góminn. Munnþurrkur einkennist oft af sviða í munnholinu, sárum í munnvikum og varþurrki. Munnþurrkur veldur því að munnurinn er útsettari fyrir sýkingum og tennur skemmast frekar. Munnþurrkurinn getur verið misalvarlegur.

Erfitt er að fyrirbyggja munnþurrkinn en ýmislegt er hægt að gera til að draga úr áhrifum hans og bæta líðan.

Munnhirða

- Góð munnhirða er mjög mikilvæg til að halda munninum rökum og hreinum
- Mikilvægt er að hreinsa tennur og skola munninn að minnsta kosti fjórum sinnum á dag og alltaf eftir máltíðir
- Til þess að skola munninn og halda honum rökum er mælt með að nota hreint vatn. Til þess að hreinsa munninn er mælt með að bursta tennur eftir máltíðir og oftast eftir þörfum. Notaðu þá mjúkan tannbursta og flúor tannkrem. Sumir mæla með því skola munninn uppúr saltvatni eða matarsóðalausn (1/2-1 teskeið í vatnsglas)
- Notið tannþráð með sérstakri varúð til þess að særa ekki tannholdið
- Notaðu varasalva til að mýkja varirnar
- Forðast munnskól sem innihalda alkóhól og sýklalyfjamunnskól nema í samráði við fagfólk
- Til eru ýmsar tegundir munnhirðuvara sem mælt er með fyrir munnþurrk og notast í samráði við fagfólk

Fæða og vökv

- Borðaðu próteinríka mjúka og blauta fæðu (t.d. fiskur, egg, ostur, soja/rísmjólkurvöru)
- Drekkja mikið af vatni/ósætum/ósúrum vökva (8-10 glös á dag). Gott að hafa alltaf drykk við hendina og súpa oft á
- Hægt að nota blandara og safapressur til að útbúa næringarríkar máltíðir og drykki
- Takmarka mjög harða, þurra, kryddaða og súra fæðu sem getur ert og þurrkað slímhúðina
- Takmarka neyslu á kaffi, te, áfengi og kolsýrðum drykkjum. Þeir geta aukið á munnþurrk og örva vökvalosun
- Til eru ýmsir orku- og næringardrykkir sem geta komið í staðinn fyrir kaffi/te

Rakagefandi aðferðir

- Gervimunnvatn í úðaformi með flúor
- Rakagefandi gel
- Munnsogstöflur
- Nota tyggigúmmí eftir máltíðir, sykurlaust sem inniheldur flúor
- Sykurlaust tyggjó eða brjóstsykur
- Velta ólívuolíu í munnum fyrir svefninn til að tungan límist síður við góminn og mýkja varir með varasalva eða vasilíni
- Huga að raka í umhverfi. Meta þörf á rakatæki

Notkun gervitanna

Gervitennur þarf að hreinsa og bursta vel eftir hverjar máltíð. Við munnþurrk geta gervitennur orðið lausar. Hægt er að nota tannlím til að festa tennurnar, það hlífir einnig gómnum. Stundum getur þurft að láta laga gervitennurnar.

Eftirlit og skoðun

Reglulegt eftirlit hjá tannlækni er mikilvægt. Einnig að fá skoðun ef einkenni um sýkingar, verkir í tönnum eða tannholdi koma fram. Við miklum munnþurrki mæla tannlæknar oft með reglulegri hreinsun og flúorpenslun og jafnvel flúorinntöku.

Viðbótarmeðferð

Fyrir suma getur nálastungumeðferð verið gagnleg til þess að örva munnvatnsframleiðslu. Leitið upplýsinga hjá fagaðila.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.