

Suunhoito-ohje syöpään sairastuneelle

1. Yleistä

- Terve suu on osa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, mikä vaikuttaa yleisterveyteen, ravinnon nauttimiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja elämänlaatuun.
- Suun terveys voi tuntua pieneltä ja mitättömältä asialta syöpään sairastuessa, mutta se vaikuttaa kuitenkin moneen asiaan elämässä.
- Tulehdustaudit leviävät herkästi rikkiäisten hampaiden tai limakalvojen kautta muualle elimistöön.
- Huolellinen ja säännöllinen suun ja hampaiden hoito vähentää infektiota
- Syövän hoitojen yhteydessä tyypillisiä suuhun liittyviä ongelmia ovat:
 - Syljenerityksen väheneminen
 - Limakalvojen rikkoutuminen ja siitä johtuva suukipu
 - Verenvuoto
 - Makuaistin heikkeneminen / muuttuminen
 - Nielemisvaikeudet
- Usein toistuva oksentelu aiheuttaa pysyviä kiilleaurioita hampaisiin ja siten edistää reikiintymistä.
- Paras hoitokeino suuhun liittyvissä ongelmissa on ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyssä tulee huomioida hyvä suuhygienia sekä riittävän vitamiini- ja hivenainepitoisen ruuan saanti

2. Kuiva suu

- Suun säännöllinen puhdistus
 - Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä. Käytä fluoripitoista hammastahnaa ja pehmeää hammasharjaa. Hammasharja on hyvä vaihtaa 1-3 kk välein. Hammasharja tulisi myös vaihtaa uuteen esimerkiksi aina uuden sairaalajakson alussa ja kuumeisen infektion yhteydessä.
 - Käytä säännöllisesti ja hellävaroen hammaslankaa, -tikkua tai väliharjaa.
 - Mikäli tavalliset fluoritahnat tuntuvat vahvan makuisilta ja limakalvoja ärsyttäviltä, voit käyttää miedonmakuisia ja vaahtoamattomia fluoritahnoja.
 - Puhdista hammasproteesit kaksi kertaa päivässä proteesiharjalla ja proteeseille tarkoitettulla puhdistusaineella tai miedolla saippualla.
 - Tavallista hammastahnaa ei tule käyttää, sillä se naarmuttaa proteesien pintaa. Proteesien puhdistuksen olisi hyvä käyttää kerran viikossa desinfioivia poretabletteja.
 - Oksentamisen sekä happamien juomien nauttimisen jälkeen suu kannattaa huuhdella vedellä tai keittosuolaliuoksella, jotta hammaskiillettä syövyttävä happamuus suussa vähenee ja limakalvot ja hampaat puhdistuvat.

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 5.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen

- Käytä ruokailun jälkeen ksylitolituotteita (purukumia tai pastilleja)
- Suun purskuttelu ja kurlaus ensisijaisesti vedellä.
- Suuta voi purskutella ja kurlata myös
 - Suolaliuoksella (1 tl suolaa + 1 tl soodaa / 1 l vettä)
 - Haalealla ja laimealla kamomillateellä
 - Kuuriluontoisesti laimennetulla klooriheksidiinillä 1:4, esimerkiksi Corsodyl. Välttää hammastahnan käyttöä 2 tuntia ennen ja jälkeen purskuttelun. **Huom!** Mikäli saatte sädehoitoa pään- ja kaulan alueelle, älkää käyttäkö klooriheksidiiniä sädehoidon aikana.
 - Alkoholittomalla suuvedellä, esim. BioXtra
 - Purskutella Antepsin- mikstuuraa 5 – 10 ml 30 minuuttia ennen ruokailua 2 minuutin ajan. Antepsin- mikstuura asettuu rikkoutuneille limakalvoille ja muodostaa suojakerroksen arkuutta vastaan.

3. Kipeytynyt suu

- Suukipu johtuu yleensä joko solunsalpaajien aiheuttamista limakalvovaurioista, sieni-infektiosta tai herpesviruksen aiheuttamista rakkuloista. Yleensä kovin vaikeaan suukipuun auttaa vain aika.
- Kipeytyneen suun hoito
 - Puhdista hampaat huolellisesti ja käyttäkää miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin.
 - Limakalvojen puhdistukseen voit käyttää kostutettuja sideharsotaitoksia.
 - Jos hampaiden harjaus on tilapäisesti vaikeutunut, suu tulee puhdistaa purskutteleamalla ja käyttämällä fluoritabletteja korvaamaan tahnasta saatava fluori.
 - Haavojen hoidossa voitte käyttää Bepanthen-imeskelytabletteja.
 - Tarvittaessa käytä lääkärin antamien ohjeiden mukaan Xylocainliuosta tai -geeliä esimerkiksi ennen aterioita tai hampaiden pesua.
 - Sivele ruokaöljyä suun limakalvoille aina tarvittaessa esimerkiksi ennen syömistä, juomista ja nukkumaan menoa. Tarvittaessa voit makeuttaa ruokaöljyn esimerkiksi piparmintulla.
 - Jääpalojen imeskely esimerkiksi ennen sytostaattihoitoa vähentää limakalvovaurioita.
 - Ota tarvittaessa kipulääkettä.
- Ruokailu
 - Ruoan pitää olla miedosti / vähän maustettua ja mahdollisimman vähän mekaanisesti ärsyttävää.
 - Hyytelömäiset ruoat ovat helposti nieltäviä.
 - Sopivia ruokia ovat myös jogurtti, jäätelö, viili, puurot ja keitot
 - Soseutettuja ruokia voi syödä isolla pillillä, jolloin ruoka ärsyttää vähemmän limakalvoja.
 - Mansikka, tomaatti ja sitrushedelmät voivat kirveltää

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 5.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen

- Mausteisia ruokia on hyvä välttää
- Vältä hyvin kylmää tai kuumaa, esimerkiksi sulattakaa jäätelö, jäädyttäkää tee.
- Tulehduksen hoito
 - Hiiva on yleisin tulehduksen aiheuttaja
 - Huolellinen suuhygienia
 - Hoitakaa tulehdusta lääkärin antamien ohjeiden mukaan esimerkiksi Doktorin-geelillä
 - Lääkehoidon tueksi voit käyttää sokeroimatonta puolukka- tai karpalomehua 2 – 3 tl ruokailun jälkeen

4. Hammashuolto

- Hoitava lääkäri harkitsee aina yksilöllisesti potilaan hammashuollon tarpeen ja ajankohdan, jolloin se on solunsalpaajahoitoja ajatellen mahdollista. Hammaslääkärissä käyntiin tulee olla hoitavan lääkärin lupa.
- **Hampaat olisi hyvä tarkistuttaa hammaslääkärillä ennen solunsalpaajahoidojen aloittamista**, koska hammasperäinen infektio voi viivästyttää solunsalpaajahoidojen antamista.

5. Yhteystiedot

- Mikäli sinulle tulee kysyttävää hoidosta, tai hoito aiheuttaa haittavaikutuksia, ole yhteydessä keuhkosairauksien poliklinikalle arkisin kello 8-15.
 - Keuhkolääkehoitajan puhelin: **05 220 2435**
 - Sihteerin puhelin: **05 220 2403**
- Mikäli voitisi heikkenee äkillisesti tai sinulle tulee kuumetta yli 38 astetta, hakeudu päivystykselliseen arvioon lähimpään päivystävään sairaalaan
- Hätätapauksissa soita 112.

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 5.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen