

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Besvär i munnen – medicin och råd kan hjälpa

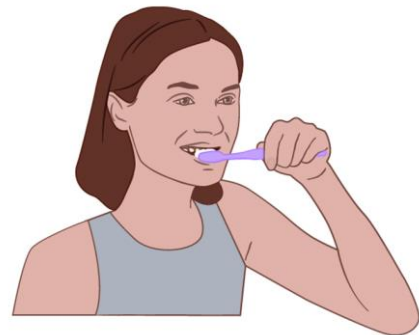
Cytostatika och strålbehandling mot munnen kan göra att du får sår och blåsor i munnen. Det kan göra ont och du kan behöva medicin mot smärtan. Du får också lättare hål i tänderna. Det finns råd som kan hjälpa.

Besvär du kan få

- **Mukositet:** Det är en inflammation i slemhinnan som kan ge sår och blåsor i munnen, matstrupen, magsäcken och tarmarna. Besvären börjar ungefär en vecka efter att du startar din cytostatikabehandling. Såren och blåsorna gör ont och kan bli infekterade. Det går över, men ibland gör det så ont att du inte kan äta, borsta tänderna eller ens svälja saliven. Det finns bedövning för munnen, men om det inte hjälper kan du behöva få mat genom en sond.
- **Infektioner:** Behandlingen gör att du får färre vita blodkroppar. Det kan göra att du får infektioner i munnen. Infektioner orsakas ofta av bakterier, virus och svamp som normalt finns i munnen. En svampinfektion kan ge beläggning på tungan och göra att det smakar illa, svider och känns torrt i munnen.
- **Blödningar:** Behandlingen gör att du får färre blodplättar. Det kan göra att du blöder i munnen.
- **Torr i munnen:** Behandlingen gör att du får mindre saliv. Därför kan du bli torr i munnen.
- **Ökad risk för hål i tänderna:** Bakteriefloren i munnen ändras och du kan få mindre saliv. Det gör att du lättare får hål i tänderna. Du kommer därför få träffa en tandläkare med särskild kompetens.

Råd om du har besvär i munnen

- Borsta tänderna två gånger om dagen med en extra mjuk tandborste.
- Använd den tandkräm som tandläkaren rekommenderar, som innehåller fluor och inte skummar.
- Om du inte kan använda tandborste kan du skölja munnen med klorhexidinlösning (0,12 %). Men inte om du har öppna sår i munnen. Då kan du i stället skölja med koksaltlösning.
- Smörj läpparna med vaselin eller cerat.
- Att suga på isbitar eller äta glass kan kännas skönt.
- Använd sugrör när du dricker. Det kan göra mindre ont.
- Ät gärna mjuk mat, till exempel potatismos, yoghurt och fisk. Det är bra om maten inte är för stark och varm. Du kan prova att blanda maten med en tesked olja för att smörja och lena munnen. Men alla gillar inte oljig mat.
- Det finns särskilda bedövningsmedel för besvär i munnen. Prata med vårdpersonalen om du vill prova.



Borsta tänderna med en extra mjuk tandborste.

Till dig som är förälder till ett barn som ammas

Om barnet har mycket besvär av sår i munnen kan det vara svårt att bli ammad. Barnet kan därför behöva sondmatas.