

Suunhoito syöpähoitojen aikana

Suun mukosiitiksi kutsutaan syöpähoitojen aiheuttamaa limakalvovauriota suun ja nielun limakalvoilla sekä maha-suolikanavassa.

Mukosiitti on tavallinen syöpähoitojen haitta, jonka vaikeus riippuu annetuista hoidoista ja yksilöllisestä kudostyypistä.

Lievemmissä muodossaan mukosiitti ilmenee pinnallisena, punoittavana ja ärtynenä, mutta limakalvo pysyy ehjänä. Vaikeammissa muodoissa kehittyvät syviä, lihaskerrokseen ulottuvia haavaumia.

Syöpähoitojen yleinen haitta ja mukosiitin kehittymiseen keskeisesti vaikuttava tekijä on vähentynyt syljeneritys, jonka takia limakalvojen luonnollinen huuhtelu- ja suojausmekanismi heikkenee. Syljen erityksen väheneminen harventaa nielimistoimintoja, jolloin bakteerien määrä suuontelossa kasvaa ja altistaa hampaiden ja limakalvojen infektiolle.

Suun, nielun ja koko suoliston vaikea mukosiitti altistaa vajaaravitsemukselle ja syöpähoitojen keskeytymiselle, siksi sitä on tärkeää ennaltaehkäistä ja hoitaa.

Hoito-ohjeet suun terveyden ylläpitämiseksi syöpähoitojen aikana

- Harjaa hampaat pehmeällä harjalla kaksi kertaa päivässä ja puhdista hammasvälit päivittäin
- Käytä vaahtoamatonta fluorihammastahnaa (ei sisällä natriumlauryylisulfaattia). Apteekissa on useita vaahtoamattomia ja mietoja tahnoja (esim. Aloe vera, Salutem, Yotuel, BioXtra, Oral Seven, Biotene, Xerostom)
- Jos syljeneritys on alentunut ja hampaat reikiintyvät herkästi, oma hammaslääkäri voi määrätä reseptillä olevaa hammastahnaa (Duraphat), joka sisältää enemmän fluoria kuin tavalliset hammastahnat

- Pureskelu- ja imeskelytableteilla voidaan lisätä syljeneritystä. (Xerodent: sisältää puskuroidua omenahappoa, fluoria ja ksylitolia. Dentiplus: sisältää fosfaatteja, fluoria ja ksylitolia)
- Rajoita mahdollisuuksien mukaan happohyökkäyksien määrä 5-7 kertaan päivässä
- Ksylimolipastillien ja purukumien käyttö lisää syljeneritystä ja katkaisee happohyökkäyksen
- Vältä voimakkaasti maustettuja ruokia sekä hyvin happamia hedelmiä, marjoja ja juomia
- Päivällä on tärkeää juoda paljon vettä, jotta sylkirauhaset pystyisivät muodostamaan sylkeä
- Jääpalojen imeskely lievittää oireita
- Suun limakalvojen kostutukseen voidaan käyttää kostutusgeeliä tai -öljyä
 - ruokaöljyä (kookosöljy, oliiviöljy ja muut kasviöljyt)
 - Xerostom, BioXtra, Episil, Oral Seven tai Oralbalance-geeliä.
 - Käytä tarvittaessa proteesin alle ja suun limakalvoille yöksi.
- Sinkki on tutkimuksissa vähentänyt ja lieventänyt mukosiittia
- Hunaja ja kamomillateet ovat tutkimuksissa osoittaneet lupaavia tuloksia mukosiitin hoidossa
- Huuhtele suun limakalvoja aina ruokailun jälkeen. Veden lisäksi suun huuhteluun suositellaan keittosuola- ja suolasooda liuosta.

Suolasooda suuvesi

- Sekoita 1tl suolaa ja 1tl soodaa 1 litraan vettä
- Sekoita hyvin ennen käyttöä
- Huuhtele ja kurlaa n.15ml (=1 ruokalusikallinen) huuhdetta ja sylje pois, toista 2-3 kertaa joka käyttökerralla
- Purskuttele ja kurlaa useita kertoja päivässä, esimerkiksi kahden tunnin välein.
- Suuhuuhte säilyy kannellisessa astiassa huoneenlämmössä yhden vuorokauden.