



DESATERO DOPORUČENÍ PRO PÉČI O DUTINU ÚSTNÍ A CHRUP

ONKOLOGICKY LÉČENÉHO PACIENTA

1. **Vyhledejte si informace o typech postižení dutiny ústní při onkologické léčbě a rizikových faktorech** – hlavní informace by Vám měl sdělit Váš ošetřující onkolog a zdravotníci, další pak můžete nalézt ve specializovaných letácích, brožurách nebo webových stránkách: např. www.mukozitida.cz
2. **Navštivte stomatologa k ověření stavu dutiny ústní a chrupu** – vždy lze doporučit návštěvu stomatologa a dentálních hygienistů před jakoukoliv onkologickou léčbou. Cílem je včas odhalit a řešit zdroje možných komplikací, infekce nebo poranění. Zásadní je pečlivé vyšetření a ošetření v případě plánovaného ozařování (radioterapie) do oblasti dutiny ústní, před transplantací krvetvorných buněk a před léčbou s bisfosfonáty nebo denosumabem.
3. **Upravte životní styl** – ukončete nebo alespoň výrazně omezte kouření a konzumaci alkoholických nápojů, zvažte změny stravování a možnosti hygieny dutiny ústní a chrupu.
4. **Upravte stravu s cílem omezit další poškození sliznic dutiny ústní** – není vhodná tvrdá, tuhá a suchá strava, příliš kořeněná, slaná, kyselá, příliš teplá až horká. Vhodná jsou jídla chladnější, měkká, kašovitá, tekutá (kaše, přesnídávky, pyré, jogurty, pudinky, krémy, měkké sýry, paštiky), pečivo namáčené nebo hodně zapíjené, tučnější pokrmy, přezrálé ovoce. Při omezení příjmu stravy je nutná konzultace nutričních (výživových) specialistů.
5. **Pravidelně pečujte o chrup** – chrup by měl být čištěn měkkým zubním kartáčkem dvakrát denně, ideálně po jídle, a kartáček je nutno po použití pečlivě opláchnout vodou (to se týká také snímatelných zubních náhrad). Je-li výraznější krvácivost nebo bolest, nebo nelze-li chrup čistit, pak konzultujte se zubním lékařem, zubním hygienistou nebo ošetřujícím lékařem možnost péče s využitím speciálních antimikrobiálních přípravků. Násilně neodstraňujte povlaky v ústech či na jazyku.
6. **Pravidelně pečujte o sliznice dutiny ústní a rty** – ústní vody a roztoky ke kloktání, udržování vlhkosti a čistoty dutiny ústní mají být pro pacienta příjemné nebo alespoň nedráždivé. To samé se týká jejich teploty – ideální je „tělesná“ nebo chladnější. Využít lze prakticky bez omezení obyčejnou vodu

(ideálně balená, či převařená pro pacienty s imunitním oslabením), tzv. fyziologický roztok (0,9% solný roztok), i nížce koncentrované roztoky s bikarbonátem (domácí 1% roztok příprava: *polovina čajové lžičky (2,5 ml) jedlé kuchyňské sody rozpustit do 250 ml původně převařené vody*). Základní četnost výplachů a kloktání by měla být 3x denně, resp. vždy po jídle, ideálně častěji s cílem udržet povrchy dutiny ústní vlhké a očišťované (**POZOR:** dodržujte doporučené dávkování u speciálních přípravků na recept nebo volně prodejných proti zánětu a bolesti, např. *benzydamin* (doporučuje se i preventivně při ozařování do oblasti dutiny ústní), či proti infekci, např. *chlorhexidin*, *itrakonazol* aj.). K ochraně poškozených sliznic i suchosti patří viskózní gelové přípravky většinou se základem s *kyselinou hyaluronovou*. Je důležité pravidelně popíjet vodu a tím udržovat ústa vlhká. I žvýkačky bez cukru pomohou stimulovat tvorbu slin. Nelze opomenout péči o rty, která zahrnuje používání balzámů, krémů, tyčinek k zvlhčení a promaštění.

7. **Tlumte bolest a ochlazujte sliznice dutiny ústní** – v omezení bolestivosti a zánětu může pomoci chlazení sliznic dutiny ústní chladnou vodou, popíjení chladnějších nápojů, mléka či příjem chlazené stravy, např. chladný jogurt, nanuky, zmrzliny, pyré. Pro léčbu silnější bolesti a předpis léčiv konzultujte lékaře, případně lze využít a zkusit volně prodejně roztoky a přípravky obsahující např. benzydamin, či jiné znečitlivující látky (pozor – dodržujte maximální doporučenou četnost užití nebo dávek).
8. **Nahlaste změny v dutině ústní** svému ošetřujícímu lékaři – včas a vždy.
9. **Upozorněte lékaře včas na omezení v sebeobsluze a sebepéči** – jistě bude hledána cesta k pomoci.
10. **Dodržujte navržené kontrolní prohlídky** u svého onkologa, stomatologa, hygienisty – pomáháte tím chránit své zdraví.

Prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.
LF UK a FN Plzeň, 17. 5. 2021



**SEKCE
PODPŮRNÉ LÉČBY**
ČESKÉ ONKOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI
ČLS JEP

Literatura: 1). Peterson DE, et al. Management of oral and gastrointestinal mucosal injury: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment, and follow-up. *Annals of Oncology* 2015; 26 (Suppl.5): 139-151. 2). Lalla RV, et al. Mucositis Guidelines Leadership Group of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer and International Society of Oral Oncology (MASCC/ISOO). MASCC/ISOO clinical practice guidelines for the management of mucositis secondary to cancer therapy. *Cancer* 2014; 120(10): 1453-1461. 3). Ariyawardana A, et al. Systematic review of anti-inflammatory agents for the management of oral mucositis in cancer patients and clinical practice guidelines. *Support Care Cancer*. 2019;27(10):3985-3995. 4). Elad S, et al. Basic Oral Care for hematology-oncology patients and hematopoietic stem cell transplantation recipients: A Position paper from the joint task force of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer / International Society of Oral Oncology (MASCC/ISOO) and the European Group for Blood and Marrow Transplantation (EBMT). *Support Care Cancer* 2015; 23(1): 223-36. 5) Vokurka S., et al. Postižení dutiny ústní onkologických a hematookologických pacientů – doporučení pro péči ze spolupráce Sekce podpůrné léčby České onkologické společnosti ČLS JEP, České hematologické společnosti ČLS JEP, Onkologické sekce České asociace sester a Společnosti radiační onkologie, biologie a fyziky ČLS JEP. *Klin Onkol* 2021; 34(2): 153-162. 6) 10. Samuel Vokurka. Průvodce postižením dutiny ústní při onkologické léčbě. 2.vydání 1/2021, Dialog Jessenius, Praha, 2021, ISBN 978-80-905986-3-8.