

Kujdesi për gojën: Informacion për pacientët dhe kujdestarët

Kujdesi i mirë i gojës është thelbësor. Problemet e gojës janë shumë të pakëndshme dhe mund të kenë një ndikim negativ në cilësinë e jetës së dikujt, duke përfshirë aftësinë e tyre për të ngrënë, për të folur dhe për të gëlltitur.

Goja bëhen lehtësisht me lëndime dhe e thatë me sëmundjet që përparojnë, dhe veçanërisht pas antibiotikëve të përsëritur dhe kimioterapisë.

Këshillat kryesore për kujdesin e gojës

- Mbani gojën dhe buzët të pastra dhe të hidratuara nëse është e mundur
- Idealisht ofroni kujdes për gojën kur personi është gjysmë i drejtë, për të shmangur mbytjen. Nëse kjo nuk është e mundur, sigurohuni që lëngu të mos grumbullohet në gojën e tyre
- Lani dhëmbët dy herë në ditë dhe përdorni një furçë dhëmbësh shumë të butë për dhimbjet e gojës - furçat e dhëmbëve dhe pasta e dhëmbëve për fëmijë mund të ndihmojnë. Përdorni një pastë dhëmbësh që nuk shkumon për njerëzit që kanë vështirësi në gëlltitje
- Nxirrni dhe pastroni protezat ose pllakat dentare të paktën një herë në ditë dhe shpëlajini ato pasi të keni ngrënë

Gojë e thatë

- Inkurajoni gllënjka të rregullta me ujë ose pije të tjera të preferuara dhe të ftohta. Një spërkatës i vogël bimësh mund të ndihmojë
- Thithni kube akulli (ndoshta të bëra nga një pije e preferuar), ose ëmbëlsira të ftohta
- Përtypni çamçakëz për të stimuluar prodhimin e pështymës - për sa kohë që nuk ka rrezik mbytjeje
- Hidratoni buzët me balsam buzësh ose një xhel me bazë uji si Oralieve ose KY-Jelly.
- Është më mirë të shmangni vazelinë me bazë vaji, pasi ato mund të thahen. (Vazelina dhe produktet e naftës gjithashtu shmangen më së miri nëse jeni në terapi me oksigjen, pasi kjo mund të jetë një rrezik zjarri).
- Pyesni mjekun, infermieren ose farmacistin rreth sprejve dhe xhelave që zëvendësojnë pështymë
- Kërkojini mjekut ose infermieres të rishikojë medikamentet pasi shumë ilaçe thajnë pështymën

Dhimbje në gojë

- Shmangni ushqimet acidike si ushqimet me agrume (p.sh. limon, portokall) dhe uthull (turshi) dhe ushqime shumë pikante
- Provoni të pini përmes një pipëze për të ndaluar që lëngjet të vijnë në kontakt me pjesën më të lënduar të gojës

- Qetësoni gojën me ushqime të buta dhe të ftohta si krem, kos, akullore
- Lëreni ushqimin e nxehtë të ftohet pak para se të hani
- Provoni ushqime më të buta si qull, makarona ose peshk me salcë, pjata me vezë dhe pudingë qumështi
- Shtoni lëng mishi ose salca për të lagur ushqimin
- Shmangni ushqimet e thata si biskotat, bukën e thekur dhe patatet e skuqura, por nëse shijohen, përtypini mirë dhe pini shumë lëngje
- Pyesni mjekun, infermieren ose farmacistin për shpëlarësit e gojës dhe qetësuesit. Uji me kripë është një shpëlarës i mirë i gojës - thjesht shtoni gjysmë lugë çaji kripë në një filxhan me ujë të ngrohtë.

Kur të kërkonti më shumë ndihmë

- Një zonë e caktuar dhimbjeje, skuqeje ose njollash të bardha mund të jetë shenjë e infeksionit (p.sh. mëllenjë ose plagë të ftohta) të cilat mund të kenë nevojë për mjekim.
- Njoftoni mjekun ose infermieren nëse problemet në gojë nënkuptojnë se gëlltitja e pilulave është e vështirë në mënyrë që të mund të përshkruhen qetësues të lëngshëm ose të tretshëm. Suplementet ushqimore të lëngshme mund të ndihmojnë nëse është shumë e dhimbshme ose e vështirë për të ngrënë ushqim të ngurtë.
- Vizitat dentare ose vizitat dentare në shtëpi mund të jenë shumë të dobishme