

Mulut kering (Xerostomia)



Air liur dihasilkan oleh kelenjar air liur kita, dan membantu kita mengunyah, merasa, menelan dan bercakap. Selain itu, air liur memulakan proses pencernaan dengan memecahkan makanan di mulut, dan mencegah jangkitan mulut dengan membersihkan gigi serta gusi. Apabila terdapat sedikit sahaja air liur di dalam mulut (keadaan yang dikenali sebagai mulut kering atau xerostomia), kesemua perbuatan yang tersebut menjadi sukar dicapai. Sekiranya teruk, mulut kering malah boleh mempengaruhi status khasiat pemakanan seseorang.

Punca Mulut Kering

Keterukan mulut kering boleh berkisar dari ringan hingga teruk, dan kemungkinan penyebabnya termasuk:

- **Terapi radiasi di kepala, leher atau mulut.** Ini boleh merosakkan kelenjar air liur dan mempengaruhi jumlah atau aliran air liur yang dihasilkan selama 2-3 minggu pertama terapi radiasi. Anda mungkin melihat pemulihan pada masalah mulut kering anda dalam tahun pertama selepas rawatan, tetapi sebilangan orang terus mengalami sebilangan besar mulut kering dalam jangka masa panjang, terutamanya jika rawatan tersebut ditujukan pada kelenjar air liur.
- **Kemoterapi.** Ini biasanya bersifat sementara dan akan bertambah baik sekitar 2-8 minggu setelah rawatan berakhir.

- **Pembedahan membuang kelenjar air liur.** Contohnya termasuk pembedahan untuk kelenjar air liur atau barah mulut. Ini menyebabkan mulut kekal kering selama-lamanya.
- **Ubat-ubatan.** Ubat-ubatan tertentu seperti ubat untuk merawat alahan (antihistamin), kemurungan (antimurung), kencing-kencing (diuretik) dan sakit (opioid) boleh menyebabkan mulut kering.
- Jangkitan mulut
- **Kekurangan air dalam badan** atau dehidrasi
- **Penyakit pertentangan sel baru dan sel lama pada mulut.** Ini mungkin berlaku selepas pembedahan pemindahan sel induk, ketika sel yang dipindahkan dari penderma menyerang kelenjar air liur dan tisu lembut di mulut anda.
- **Merokok dan minum alkohol boleh memburukkan mulut kering.**

Apa yang perlu anda perhatikan

Bergantung pada sebab dan keadaan lain yang berkaitan, tanda dan gejala boleh merangkumi:

- Rasa kering, melekit atau panas di mulut dan/atau tekak
- Kering dan retak pada bibir atau sudut mulut
- Lidah kering, retak, merah atau sakit
- Air liur tebal yang mungkin melekat di bibir anda semasa anda membuka mulut
- Sukar untuk mengunyah, merasa, menelan dan/atau bercakap
- Nafas berbau
- Bertambah dahaga
- Luka atau jangkitan pada mulut
- Kerosakan gigi yang lebih kerap
- Gusi rengsa dan sakit
- Sukar memakai gigi palsu

Bagaimana ia boleh dirawat

Mulut kering boleh diuruskan berdasarkan faktor-faktor yang menyebabkannya. Sebagai contoh, rawatan jangkitan mulut akan memperbaiki mulut kering yang disebabkan oleh jangkitan. Doktor atau jururawat anda mungkin mengesyorkan produk pelembab mulut yang boleh anda gunakan, misalnya ubat bilas air liur, semburan atau gel. Bincangkan dengan doktor atau jururawat anda jika anda dinasihatkan untuk berjumpa doktor gigi, terutamanya jika anda menjalani rawatan

antibarah. Prosedur pergigian harus dilakukan sebaiknya 2-3 minggu sebelum memulakan rawatan antibarah.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua yang mungkin berguna untuk menguruskan masalah mulut kering.

✓	X
<p>Jaga kebersihan mulut</p> <ul style="list-style-type: none">• Bilas mulut anda dengan air (atau bilas mulut dengan mencampurkan ½ sudu teh garam ke dalam secawan air) sebelum dan sesudah makan• Bersihkan mulut dan gigi anda selepas setiap kali makan dan sebelum tidur. Gunakan berus gigi yang lembut untuk membersihkan gigi dan lidah dengan lembut• Flos gigi secara lembut dengan menggunakan benang gigi yang tidak berlilin sekali sehari• Sapukan pelembab mulut seperti yang disarankan oleh doktor atau jururawat anda• Sapukan pelembap bibir berasaskan air atau balm bibir secara tetap untuk melegakan bibir yang retak dan menjadikannya lembab	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan pembilas mulut yang mengandungi alkohol - ini boleh memburukkan mulut kering

Menjaga penghidratan dan pemakanan

- Minum banyak air (8-12 gelas sehari), kecuali jika doktor anda menasihatkan sebaliknya. Membawa sebotol air ke mana-mana anda pergi boleh memudahkan anda untuk minum air dengan kerap sepanjang hari.
- Menghisap kerepek ais, gula-gula tanpa gula atau es loli untuk merangsang kelenjar air liur untuk menghasilkan lebih banyak air liur
- Minum sedikit air setiap kali anda mengunyah makanan – ini boleh melembabkan mulut dan menjadikannya lebih mudah untuk mengunyah dan menelan makanan
- Pilih makanan lembab atau gunakan susu, sup, kuah atau sos untuk membasahi makanan pejal sebelum makan – ini juga lebih memudahkan anda untuk kunyah dan telan makanan
- Makan sedikit-sedikit dan kunyah makanan anda sepenuhnya ketika makan
- Cuba suplemen berkhasiat cair jika anda menghadapi masalah mengambil makanan pejal. Bercakap dengan pakar pemakanan, doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut mengenai perkara ini
- Elakkan makanan atau minuman bergula kerana ia boleh menyebabkan kerosakan gigi
- Elakkan minuman yang mengandungi kafein kerana kafein boleh memburukkan mulut kering
- Elakkan makanan kering, kasar atau keras seperti biskut atau keropok
- Elakkan alkohol dan merokok kerana ini memburukkan mulut kering
- Elakkan makanan panas, pedas atau berasid kerana ia boleh memarakkan lidah anda

Persekitaran

- Gunakan pelembap kabut bilik terutama ketika anda tidur pada waktu malam. Ini membantu melegakan kekeringan

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja mengetahui perkara berikut, yang boleh menunjukkan komplikasi dari mulut kering:

- Tidak dapat makan ubat atau menelan pil
- Tidak dapat makan atau minum
- Ulser mulut yang menyakitkan
- Susah bernafas

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

