

Sakit Mulut (Mukositis oral)



Sakit mulut, atau mukositis mulut, berlaku apabila terdapat keradangan pada lapisan mulut. Ia mempunyai pelbagai bentuk, dari kemerahan pada mulut dan/atau gusi hingga ulser teruk yang boleh menyebabkan kesakitan dan kesukaran ketika makan, menelan dan bercakap. Masalah yang berkaitan dengan sakit mulut boleh memberi kesan negatif terhadap mutu hidup seseorang, dan cara terbaik untuk menguruskannya adalah dengan mencegah atau merawatnya lebih awal.

Punca Sakit Mulut

Lapisan seluruh saluran gastrointestinal (termasuk mulut, tekak, perut dan usus kita), juga disebut "mukosa". Ia terdiri daripada sel-sel yang membelah dan tumbuh dengan cepat. Kemoterapi dan terapi radiasi membunuh bukan sahaja sel-sel barah, malahan juga sel-sel lain yang cepat membahagi dan ini termasuk mukosa keseluruhan saluran gastrousus. Sebab-sebab yang berkaitan dengan barah dan rawatan barah yang menyebabkan sakit mulut termasuk:

- **Kemoterapi.** Lebih daripada 40% orang yang menerima kemoterapi akan mengalami sakit mulut semasa rawatan mereka, dan ini biasanya berlaku ketika jumlah sel darah putih rendah. Orang yang menerima ubat kemoterapi

tertentu (misalnya methotrexate, 5-fluorouracil, doxorubicin, vincristine, dan lain-lain lagi) akan lebih berkemungkinan mengalami sakit mulut berbanding dengan yang lain.

- **Terapi radiasi.** Orang yang menerima radiasi ke kelenjar air liur, kawasan kepala dan leher, atau penyinaran seluruh badan lebih berkemungkinan mengalami sakit mulut.
- **Penyakit Graft-versus-Host.** Ini adalah proses yang boleh berlaku selepas pemindahan sumsum tulang atau sel induk, di mana sel-sel penderma menyangka sel-sel penerima sebagai asing, dan menyerangnya. Ini boleh berlaku di mana-mana bahagian badan, termasuk mulut.
- **Jangkitan.** Luka mulut yang disebabkan oleh jangkitan misalnya virus herpes boleh menjadi lebih biasa berlaku pada penghidap barah.

Terdapat faktor lain yang boleh meningkatkan kemungkinan anda mengalami sakit mulut. Ini termasuk: kesihatan mulut yang buruk, merokok, minum alkohol, dehidrasi, mengambil ubat-ubatan yang menyebabkan mulut kering (misalnya antidepresan) atau yang menyebabkan anda terkena jangkitan mulut (misalnya kortikosteroid), dan penyakit tertentu (misalnya Penyakit buah pinggang, diabetes).

Apa yang perlu anda perhatikan

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

- Ulser mulut, gusi atau lidah
- Mulut dan gusi berwarna merah dan bengkak
- Pendarahan di mulut
- Sakit di mulut atau tekak
- Sukar atau sakit apabila makan, minum, menelan atau bercakap
- Mulut kering, dengan peningkatan lendir atau air liur yang lebih tebal

Bagaimana ia boleh dirawat

Secara umumnya, menjalani rejimen perawatan mulut yang baik (lihat bahagian “Apa yang boleh anda lakukan”) dapat membantu mencegah dan melegakan sakit mulut, serta mengurangkan risiko komplikasi yang berkaitan seperti jangkitan daripada ulser mulut. Bergantung pada rawatan yang anda terima, doktor anda mungkin mengesyorkan langkah tambahan yang boleh anda ambil. Sebagai contoh, anda mungkin disarankan untuk menghisap ketulan ais sebelum, semasa dan setelah rawatan kemoterapi. Kaedah ini disebut sebagai "cryotherapy", dan telah terbukti berkesan untuk mencegah sakit mulut yang disebabkan oleh ubat kemoterapi tertentu.

Untuk kesakitan yang berkaitan dengan sakit mulut, rawatannya bergantung pada tahap kesakitannya. Doktor anda mungkin menetapkan gel atau bilas mulut yang mengandungi agen kebas untuk menghilangkan rasa sakit. Sekiranya ini tidak dapat mengawal kesakitan, ubat penahan sakit oral atau opioid boleh digunakan.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua yang mungkin berguna untuk mencegah dan menangani sakit mulut:

✓	X
<p>Mengamalkan penjagaan mulut yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilas mulut sebelum dan sesudah makan, dan pada waktu tidur. Membilas membantu menghilangkan serpihan makanan dan menjaga mulut anda agar sentiasa lembap dan bersih. Sekiranya mulut anda sakit, anda boleh membilas setiap jam dengan bilas air garam • Gunakan bilas air garam (setengah sudu teh garam hingga 250 ml air), atau bilas mulut seperti yang disyorkan oleh doktor atau jururawat anda • Gosok gigi menggunakan berus gigi dengan bulu lembut dalam setengah jam selepas makan dan pada waktu tidur. Toothettes, atau span swab, boleh digunakan jika berus gigi menyebabkan kesakitan • Gunakan pelembap mulut berasaskan air untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan membilas mulut dengan alkohol kerana ia mengering dan boleh menyebabkan sensasi menyengat terutama jika terdapat ulser pada mulut • Elakkan ubat gigi dengan agen pemutihan kerana boleh mengandungi hidrogen peroksida yang menyakitkan mulut yang sakit • Jangan mulakan flos semasa menjalani rawatan barah jika itu bukan sebahagian dari rutin biasa anda melainkan jika dinasihatkan oleh doktor atau doktor gigi anda. Elakkan flos jika menyebabkan kesakitan atau pendarahan

<p>memastikan bahagian dalam mulut anda lembap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lembapkan bibir dengan balsam bibir atau pelembap • Periksa mulut anda setiap hari, terutamanya ketika anda menjalani rawatan antibarah. Maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda melihat kemerahan, bisul atau pendarahan 	
<p>Amalkan pemakanan dan penghidratan yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minum banyak air (8-12 gelas sehari), kecuali jika dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda. Bawalah sebotol air ke mana pun anda pergi agar anda lebih senang minum sepanjang hari • Makan makanan yang tinggi protein • Cuba ubah ketekalan atau konsistensi makanan anda, atau tambahkan kuah atau sos untuk melembutkan makanan anda jika anda menghadapi masalah pengambilan makanan pejal • Pertimbangkan suplemen pemakanan cair jika anda menghadapi masalah makan. Temui pakar pemakanan, doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut mengenai perkara ini 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makanan yang menjengkelkan (panas, pedas, berasid atau kasar), alkohol dan merokok. Ini akan memburukkan lagi sakit mulut anda

<p>Sekiranya anda memakai gigi palsu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keluarkan gigi palsu bila boleh, untuk membantu mengurangkan kerengsaan gusi. Pakai gigi palsu hanya pada waktu makan terutamanya jika gusi sensitif atau sakit • Keluarkan gigi palsu sebelum membersihkan mulut • Berus dan bilas gigi palsu selepas setiap waktu makan dan waktu tidur, dan simpan dalam rendaman antibakteria 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan memakai gigi palsu yang ketat atau longgar kerana boleh mengganggu gusi
<p>Kesakitan dan pendarahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk pendarahan ringan, bilas mulut anda dengan air ais untuk menghentikan pendarahan • Sapukan gel topikal atau minum ubat sakit seperti yang ditetapkan (misalnya sebelum anda makan untuk menghilangkan rasa sakit semasa makan) • Minum menggunakan straw untuk mengelakkan terkena ulser mulut • Potong makanan kecil-kecil supaya anda tidak perlu banyak mengunyahnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makanan panas kerana ia akan memburukkan lagi rasa sakit. Cuba makanan suam atau sejuk

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Segera dapatkan rawatan perubatan sebaik sahaja anda mengetahui perkara berikut, yang boleh menunjukkan komplikasi dari sakit mulut:

- Pendarahan berterusan dari mukosa
- Tidak dapat makan ubat atau menelan pil

- Tidak dapat makan atau minum selama lebih dari 24 jam
- Tanda-tanda dehidrasi (kencing berkurang, pening, mulut/kulit kering, berasa sangat letih atau mengantuk)
- Demam 38°C atau lebih tinggi

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat 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

