

Priporočilo

Odsvetujemo uporabo proizvodov na osnovi mineralnega olja, glicerinskih proizvodov in komercialnih ustnih vodnic z alkoholom.

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtor: *Boštjan Zavratnik*

Soavtorici: *Andreja Zore, Tatjana Horvat*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



SUHOST UST

Nasveti za bolnike in njihove bližnje

Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Kaj je suhost ust?

Suhost ust je subjektiven občutek suhih ust zaradi zmanjšane izločanja sline.

Kako pogosto se pojavi suhost ust?

Suhost ust prizadene okrog 80 % bolnikov z napredovalo boleznijo in praktično vse bolnike v zadnjem obdobju življenja.

Kateri so najpogostejši vzroki za pojav suhosti ust?

Vzroki za pojav suhosti ust so lahko zmanjšano izločanje sline, razjede ustne sluznice, lokalna ali sistemska izsušenost (*dehidracija*) ter še nekateri drugi dejavniki. Ti vzroki so navadno medsebojno prepleteni, kar še poslabša občutek suhosti ust. Zmanjšano izločanje sline je lahko posledica operativnega posega ali obsevanja v predelu glave in vratu, okužbe ali vnetja, zmanjšane funkcije ščitnice, učinka zdravil... Razjede ustne sluznice se lahko pojavijo pri obolenjih, ki vplivajo na odpornost (*imunski sistem*) posameznika. Najpogosteje se pojavijo pri raku in zaradi zdravljenja raka.

Lokalna ali sistemska izsušenost (*dehidracija*) je lahko posledica neješčnosti ali izgube apetita, bruhanja, driske, povišane telesne temperature, aplikacije kisika brez vlažilca, dihanja skozi usta, izločanja nenormalno velike količine urina, sladkorne bolezni, krvavitve ter oteženega požiranja.

Ostali dejavniki, ki lahko povzročijo suhost ust, so depresija, anksioznost, bolečina, pitje kave in alkohola ter kajenje.

Zakaj je slina pomembna?

Slina ima naslednje pomembne naloge:

- vlaženje in čiščenje ust,
- protimikrobno delovanje,
- pomoč pri žvečenju, prebavi in požiranju hrane ter
- vzdrževanje mineralizacije zob.

Znaki suhih ust

Težave ob suhih ustih:

- žvečenje in požiranje postane oteženo ter boleče, pojavi se okvara okusa, kar skupaj vodi v pomanjkanje ali izgubo apetita,
- prisoten je lahko občutek žeje in neugodja,
- pojavi se lahko prizadetost dlesni in zobovja z razjedami in propadom zobovine (*karies*) ter infekcije,
- pojavi se lahko otežen govor z bistvenim zmanjšanjem komunikacijskih sposobnosti, kar lahko povzroča dodatne psihosocialne težave.

Kakšni so ukrepi za lajšanje suhosti ust?

Najpriporočljivejši ukrepi za lajšanje suhosti ust so:

- Ustno sluznico in ustnice negujte z uporabo mehke zobne ščetke ali gobice na palčki in z uporabo balzama za ustnice.

- Občutek suhosti ust blažite s pogostimi požirki navadne ali mineralne vode oziroma kakšnih drugih napitkov, ki so vam všeč – navadno najbolje prijavijo ohlajene pijače, saj blagodejno delujejo na izsušeno ustno sluznico.
- Uživate majhne rezine ledu ali sladoled za lizanje (*najbolje na palčki*). Pozor: ker se ob tem lahko pojavijo ozeblina ustne sluznice, lahko posamezne rezine ledu zavijete v gazo ali drugo tanko krpico in tako preprečite neposreden stik z ustno sluznico.
- Uporaba umetne sline je koristna. Uporabljajte jo lahko v obliki razpršila, gela ali ustne vodice. Izdelke uporabljajte skladno s priporočili proizvajalca.
- Žvečenje žvečilnih gumijev ali lizanje kislih bombonov brez dodatka sladkorja je priporočljivo, če vam to ustreza. Oboje spodbuja in pospešuje tvorbo in izločanje sline.
- Hrana naj bo prilagojena. Priporočamo uživanje bolj mehke, tekoče hrane, npr. juhe, pudingi, pire krompir, jogurti, sladoled, mlečni napitki itd. Kot prilogo lahko uživete razne omake in goste sokove.
- Izogibajte se trdi, suhi hrani, kot so krekerji, toast itd. Izogibajte se tudi sladki, začinjeni ali pikantni hrani.
- Ob hranjenju uživajte majhne požirke vode, mleka ali čaja, da boste lažje požirali. Priporočeno je, da pijete tekočine ob vseh obrokih.
- Koristna je lahko tudi uporaba majhnih količin masla, margarine, rastlinskega, olivnega ali kokosovega olja, ki ga 3-krat/dan in pred spanjem z jezikom razmažete po ustih.
- Žvečenje koščkov ananasa (*svežega ali konzervirane*) je priporočljivo kot dodatna pomoč pri čiščenju ust.
- Skrbite za primerno vlažnost zraka. Suh zrak lahko občutek suhih ust poslabša.