

Suun omahoito



Tietoa syöpään
sairastuneelle



Sisällys

Lukijalle	4
Syöpähoitojen vaikutus suun terveyteen	5
Solunsalpaajahoito.....	6
Sädehoito	7
Kantasoluhoito	8
Täsmälääkkeet eli biologiset syöpälääkkeet.....	8
Immunoterapia eli immunologiset syöpähoidot	9
Suun hoidon merkitys syöpähoitojen aikana	10
Miten voin itse vaikuttaa suun hyvinvointiin syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen.....	12
Hampaiden harjaus.....	12
Hammasvälien puhdistaminen	13
Hammasproteesit.....	13
Suuhuuhteet.....	14
Huulien ja suun kostuttaminen.....	14
Ravitsemus ja suun terveys	16
Syöpähoitojen vaikutus ravitsemukseen	18
Lähdeluettelo	20

Lukijalle

Syöpähoitojen kehittyessä syöpäkuolemien määrä vähenee. Yhä useampi syöpään sairastuneista potilaista paranee tai syöpäsairautta voidaan hoitaa ja hallita mahdollisesti hyvinkin pitkiä aikoja. Siksi syöpäpotilaiden elämänlaatuun vaikuttavat asiat ovat merkittäviä.

Suun terveys on tärkeä osa ihmisen elämänlaatua. Syöpä ja syöpähoidot saattavat vaikuttaa suun ja hampaiden terveyteen ja näin myös syöpäpotilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suun oireita ehkäisemällä ja seuraamalla turvataan syöpähoitojen eteneminen ja vaikutetaan positiivisesti syöpäpotilaan elämänlaatuun.

Tämä opas kuvaa erilaisten syöpähoitojen vaikutusta suun terveyteen ja tukee syöpäpotilaita suun omahoidossa ja suun oireiden seuraamisessa syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen.

Syöpähoitojen vaikutus suun terveyteen

Syövän tärkeimpiä hoitomuotoja ovat leikkaus, sädehoito, erilaiset lääkehoidot ja kantasoluhoito. Näitä voidaan antaa joko yksinään tai yhdistelminä.

Vaikka syövän eri hoitomuotojen tehokkuus on parantunut ja niitä on voitu kohdentaa tarkemmin hoidettavalle alueelle, niiden aiheuttamilta suun oireilta ei ole kuitenkaan pystytty välttymään.

Lääkehoito syövän hoidossa on kehittynyt ja kehittyä edelleen, solunsalpaajien rinnalle on tullut uusia täsmälääkkeitä sekä immunologisia hoitoja. Näiden uusien syöpälääkkeiden sivuvaikutukset suun terveyteen ovat vielä tutkimuksen kohteena.

Syöpähoitojen aiheuttamat suun oireet voivat johtua hoidosta tai hoidon sivuvaikutuksista. Oireet voivat olla akuutteja eli lyhytaikaisia tai kroonisia eli pitkävaikutteisia.

Mahdollisia suun oireita ovat:

- ▶ kipu ja turvotus suun limakalvoilla, mukosiitti
- ▶ makuaistin muutokset
- ▶ suun kuivuus
- ▶ infektiot ja haavaumat
- ▶ herkkyys kuumalle tai kylmälle ruoalle/juomalle
- ▶ nielemisvaikeus
- ▶ hampaiden reikiintyminen

Suun oireet muodostuvat erittäin vakaviksi etenkin silloin, kun niillä on vaikutusta syöpäpotilaan syömiseen ja juomiseen. Tästä voi olla seurauksena nestehukka tai vahaaravitsemustila. Mikäli suussa on kovaa kipua ja on vaikeaa syödä ja juoda, on tärkeää olla yhteydessä hoitavaan tahoon.

Solunsalpaajahoito

Syövän hoidossa käytettävien solunsalpaajien (sytostaattien) vaikutukset ulottuvat sairaiden solujen lisäksi myös terveisiin soluihin. Solunsalpaajien myrkyllinen vaikutus estää suun limakalvoa verhoavan epiteelin normaalin uusiutumisen. Solunsalpaajahoito heikentää verisolumuodostusta luuytimessä altistaen syöpäpotilaan sieni-, virus- ja bakteeri-infektioille ja lisää myös taipumusta ikenien ja limakalvojen liikakasvuun ja verenvuotoon.

Solunsalpaajilla on myös syljeneritystä heikentävä vaikutus, minkä seurauksena suu voi kuivua. Syljen vähentyminen ja oksentelu lisäävät hampaiden reikiintymisriskiä.

Kariesbakteerien ja laktobasillibakteerien määrä suussa saattaa olla runsasta, mikä lisää myös hampaiden reikiintymistä.

Solunsalpaajia saavilla potilailla suun limakalvo-oireet voivat vaihdella lievä-oireisesta kivusta haavaiseen ja rajuun suutulehdukseen. Suussa saattaa olla polttava tunne. Suupielin ja huuliin voi tulla haavaumia, myös makuaistin häiriöt ovat mahdollisia.

Solunsalpaajien haittavaikutuksista osa voi ilmetä välittömästi, osa päivien tai jopa viikkojen kuluttua. Muutokset suussa ovat kuitenkin yleensä ohimeneviä ja paranevat hoidon päätyttyä.

Mikäli solunsalpaajalääkitystä on jouduttu yhdistämään sylkirauhasten alueelle kohdistuvaan sädehoitoon, tuhoutuu suun puolustuskyky käytännössä kokonaan.

”

”...sytostaattien jälkeen suu käyttäytyi reilun viikon erikoisesti... limakalvoille oli tullut 'uusi kerros'... limakalvot alkoivat hajoilla niin, että se alkoi aina kurkusta...”

”

”...sytostaattitiputuksen aikaan kurkku kipeytyi ja ärtyi punaiseksi... jääveden/mehun juominen auttoi...”

Sädehoito

Sädehoito tuhoaa syöpäsoluja, mutta sillä on vaikutusta myös terveisiin soluihin. Sivuvaikutukset sädehoidossa vaihtelevat sen mukaan mille kehon alueelle hoitoa on annettu. Etenkin pään ja kaulan alueelle saatu sädehoito aiheuttaa niin ohimeneviä kuin pysyviäkin vaurioita suun alueella.

Limakalvojen surkastuminen ja kuivuus vaikeuttavat esimerkiksi hammasproteesien käyttöä, koska limakalvoilla ei ole sylkeä liukasteena. Suun kuivuus on merkittävä haitta pään ja kaulan alueen syöpäpotilailla, koska se on yleensä pysyvä haitta. Sylkirauhasissa tapahtuu kuitenkin toipumista noin kahden vuoden aikana.

Pitkän aikavälin vakava haittavaikutus suun alueelle saadussa sädehoidossa on osteoradioneekroosi (luun säteilyvaurio, luukuolio). Osteoradioneekroosi on avoin haavauma suun limakalvolla, joka ulottuu luuhun asti ja jonka paraneminen on viivästynyt yli kuusi kuukautta. Tämä on tyypillisintä silloin kun sädehoito on kohdistunut alaleukaan. Osteoradioneekroosin riskiä saattaa lisätä hampaan tai hampaiden poistaminen kyseiseltä alueelta. Säteilyvauriot vaativat erikoisalan osaamista, ja siksi varminta on olla yhteydessä suu- ja leukasairauksien poliklinikalle.

Sädehoidon

haittavaikutukset suuhun:

- ▶ vähentynyt syljeneritys
- ▶ huulien kuivuminen
- ▶ makuaistin häiriöt
- ▶ limakalvovauriot (mukosiitti)
- ▶ lihasten lyhentyminen ja kiristyminen
- ▶ leukalukko
- ▶ hampaiden lisääntynyt reikiintyminen vähäisen syljenerityksen takia

”

”...sädehoito vei makuaistin kolmeksi kuukaudeksi. Ainoastaan sitruunan maistoi vienosti. Makeaa en maista vielä...”

”

”...suutani sädetettiin. Suu tuli tosi kipeäksi, araksi ja makuaisti muuttui...”

Kantasoluhoito

Kantasolusiirtoa käytetään usein hematologisissa syövässä, kuten lymfooma, leukemia ja multippeli myelooma. Kantasolusiirtojen yhteydessä esiintyy syljenerityksen vähenymistä, mikä altistaa monille suu- ja hammassairauksille, kuten hampaiden reikiintymiselle, sieninfektioille ja limakalvovaurioille (mukosiitti). Mukosiitti on merkittävä hoidon haittavaikutus kantasolusiirtopotilailla.

Infektiot ovat kantasolusiirtojen vakava komplikaatio. Suun infektiot saattavat joskus olla kyseisten infektioiden alkuperänä, koska suu toimii mikrobeille ihanteellisena ”pesäpaikkana”. Kantasolusiirtoihin liittyy usein myös pahoinvointia ja rajua oksentelua, jotka vaurioittavat hampaita.

”

”...pahimmat oireet kantasolusiirron aikana... suu oli haavainen ja todella arka, eikä voinut hammasharjaa suuhun laittaa... ruoan ja juoman nauttiminen oli vaikeaa...”

Täsmälääkkeet eli biologiset syöpälääkkeet

Täsmälääkkeet ovat kohdennettua lääkehoitoa syöpää vastaan. Erilaisia täsmälääkkeitä on paljon, ja niillä on usein vähäisemmät haittavaikutukset kuin solunsalpaajilla ja sädehoidolla, koska täsmälääkkeiden vaikutus kohdistuu pääasiassa syöpäsoluihin.

”

”...4–5 päivää edeltävästä hoitokerrasta suu tuli todella kipeäksi. Kovaa särkyä, ikään kuin kaikki suun limakalvot olisivat rikki...”

”

”...hoitojen loppumisen jälkeen suussa kova polte...”

”

”...makuistim muutokset vaikuttivat ruokahalua heikentävästi...”

”

”...kurkkukipu, kuiva suu...”

Täsmälääkkeiden mahdollisia haittavaikutuksia suun terveyteen ovat suutu-lehdus (stomatiitti), suun kuivuus, suu- ja kielikipu, makuistim alentuminen tai puuttuminen kokonaan, suun haavaumat, halkeilevat huulet, verenvuoto, heikentynyt haavojen parantuminen, leuan osteonekroosi (haava suun limakalvolla, joka ulottuu luuhun asti) ja häiritsevät tuntemukset suussa.

Immunoterapia eli immunologiset syöpähoidot

Immunoterapia perustuu kehon immuunijärjestelmän tehostamiseen saaden kehon oman immuunijärjestelmän hyökkäämään syöpäsoluja vastaan. Immunoterapiassa voidaan antaa potilaalle sellaisia aineita tai soluja, jotka tuhoavat syöpäsoluja.

Immunologinen syöpähoito kehittyy, ja sitä tutkitaan aktiivisesti. Immunoterapian mahdollisia haittavaikutuksia suun terveyteen ovat oksentelu, suun haavaumat ja tulehdukset sekä makuistim muutokset.

Suun hoidon merkitys syöpähoitojen aikana

Syöpähoitojen haittavaikutukset voivat vaikeuttaa syöpäpotilaan ravinnon saamista, vaurioittaa limakalvoja sekä lisätä kipua ja infektioita. Pahimmillaan suun oireet saattavat heikentää syöpäpotilaan yleiskuntaa, minkä vuoksi syöpähoidot on ehkä keskeytettävä ja odotettava yleiskunnan kohentumista.

Suun kuivuus vähentyneen syljenerityksen takia on yleinen vaiva syöpähoitoa saavilla potilailla. Suun kuivuminen voi tapahtua ilman suurempia oireita, jolloin vaivaan ei tule ehkä kiinnitettyä riittävästi huomiota. Vähäinen syljeneritys altistaa kuitenkin limakalvovaurioille ja sieni- ja bakteeri-infektioille. Kuivassa suussa voi olla kipua, maku- ja hajuaistin häiriötä, nielemisvaikeuksia ja lisääntynyt riski hampaiden reikiintymiselle.

Limakalvovaurio eli mukosiitti esiintyy suussa limakalvohaavaumina, kipuna ja nielemisvaikeuksina. Sillä on merkittävä vaikutus elämälaadun heikkeneemiseen syöpäpotilailla, lisäksi mukosiitti saattaa viivästyttää syövän hoitoa ja huonontaa näin paranemismahdollisuuksia. Hyvä suuhygienia on tärkeä osa suun mukosiitin ennaltaehkäisyä.

Lisäksi suun terveyttä voi rasittaa joihinkin syöpähoitoihin liittyvä pahoinvointi ja oksentelu. Oksentelu aiheuttaa hampaiden kulumista, eroosiota eli hampaan pinnan liukenemista happojen vaikutuksesta. Oksentelun jälkeen suu on hyvä huuhdella vedellä. Hampaiden harjausta on kuitenkin syytä välttää puoli tuntia, jottei hapon pehmentämä kiille kulu mekaanisesti.

Myös syöpäpotilaan väsymys johtaa usein siihen, että suun omahoito voi jäädä vähemmälle. Suu saattaa olla lisäksi niin kipeä syöpähoitojen haittavaikutusten seurauksena, että suun hoitaminen on haasteellista.



Tehostettu suun omahoito auttaa kuitenkin suun terveyden ylläpidossa. Näin voidaan ennaltaehkäistä syöpähoitojen aiheuttamia vaurioita suun terveydelle ja edistää tällä tavoin syövän hoidon etenemistä ja paranemista.

Miten voin itse vaikuttaa suun hyvinvointiin syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen?

Hyvä suuhygienia

Hampaiden harjaus

Suun oireista riippuen hampaiden, ikenien ja kielen hellävarainen harjaus tulisi tehdä kaksi kertaa päivässä, mieluiten aamulla ennen ateriointia ja illalla ennen nukkumaanmenoa.

Jokaisen aterioinnin jälkeen hampaat kannattaa huuhdella haalealla vedellä, purskutella kevyesti ja sylkeä vesi pois. Hammasharjan tulee olla erittäin pehmeä, jotta se ei vaurioita herkkiä ikeniä ja limakalvoa. Bakteeripeitteen poistamiseksi tehokkaasti hampaiden pinnoilta suositellaan tehtäväksi pieniä pyöriä liikkeitä hammasharjalla, kevyellä kynäotteella 45 asteen kulmassa. Varo käyttämästä liikaa voimaa, hellävarainen harjaus ei vaurioita ikeniä.

Hammasharja tulee huuhdella aina hyvin käytön jälkeen ja säilyttää niin, että harjasosa pääsee kuivumaan (harjasosa ylös päin), sillä bakteerit viihtyvät kosteassa harjassa. Hammasharjaa on hyvä vaihtaa säännöllisesti, joka kuukausi tai tarvittaessa useamminkin.

Jos suu on kipeä ja arka, tai mikäli suu ei aukea kunnolla, voidaan suun ja hampaiden puhdistamiseen hammasharjan sijasta käyttää pehmeitä vanulappuja/puikkoja. Nämä eivät kuitenkaan poista riittävän tehokkaasti bakteeripeitteitä hampaiden pinnoilta, joten on suositeltavaa jatkaa puhdistamista hammasharjalla heti, kun se on mahdollista.

”...ostin bambuharjan ja tämä luonnonkuitu on miellyttävän pehmeä ja hampaiden harjaus onnistuu...”

Kielen harjausta ei suositella, jos sädehoitoa on annettu pään ja kaulan alueelle. Muuten kielen pintaa kannattaa kuitenkin puhdistaa säännöllisesti, koska kielen pinta saattaa usein olla katteinen eli siinä on peitekerrosta.

Hammastahnaksi suositellaan fluorihammastahnaa, hammas-tahnassa tulisi olla fluoria 1500 ppmF. Joissakin tapauksissa pään ja kaulan alueen sädehoitoa saaneille suositellaan korkeampaa fluoripitoisuutta hammastahnaan reikiintymisen ehkäisemiseksi. Tällaiset hammastahnat ovat reseptivalmisteita ja niitä saa tarpeen mukaan hoitavalta hammaslääkäriltä/lääkäriltä.

Hammastahnojen makuun ja vaahtoavuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Kannattaa suosia apteekista saatavia herkän suun vaahtoamattomia tai matalavaahtoisia hammastahnoja, joissa makuaineet ovat miedompia tai ne puuttuvat kokonaan.

Hammasvälien puhdistaminen

Hammasvälien puhdistaminen päivittäin on suositeltavaa hampaiden harjauksen lisäksi. On kuitenkin hyvä varmistaa, esimerkiksi syöpää hoitavalta yksiköltä, onko hammasvälien puhdistus turvallista, jotta ei aiheuta vaurioitumisriskiä limakalvoille. Tämä on tärkeää etenkin potilailla, jotka ovat saaneet sädehoitoa pään ja kaulan alueelle sekä potilaille, joilla on trombositopeniaa (verihitaiden liian vähäinen määrä veressä) tai häiriöitä veren hyytymistekijöissä.

Hammasproteesit

Koko- ja osaproteesien tulee ”istua” suuhun mahdollisimman hyvin, koska huonosti ”istuvat” ja liikkuvat proteesit ärsyttävät ja vaurioittavat herkkiä suun limakalvoja. Ruokailun jälkeen hammasproteesit on hyvä huuhdella, jolloin proteesin ja limakalvon väliin jäävä ruoka ei ärsytä herkkiä limakalvoja.

Hammasproteesit tulee pestä aamuin illoin hammasharjalla/proteesiharjalla ja nestesaippualla tai proteeseille tarkoitettua tahnaa/vaahdolla vähintään

”

”...kielen harjaus varovasti hyvin pehmeällä harjalla (pikkulapsille tarkoitettua) auttoi sammaksen ollessa pahimmillaan...”

kahdesti päivässä. Yöksi on suositeltavaa ottaa proteesit kokonaan pois suusta ja säilyttää ne puhtaina ja kuivina.

Limakalvojen ollessa kipeät ja vaurioituneet kannattaa proteeseja käyttää mahdollisimman vähän.

Suuhuuhteet

Suuhuuhteita voidaan käyttää tukemaan hyvää suuhygieniaa, ehkäisemään infektioita ja kostuttamaan suun limakalvoja. Suuhuuhteiden tulee olla alkolittomia. Suolavedellä tai sooda-suolavedellä huuhtelu rauhoittaa ja puhdistaa limakalvoja (1 tl suolaa tai 1 tl suolaa ja 1 tl soodaa / 1 l kuumaa vettä, purskuttelua viileänä). Haalea kamomillatee rauhoittaa myös suun limakalvoja.

Huulien ja suun kostuttaminen

Huulirasvoja ja voiteita on hyvä käyttää kuivien huulien kostuttamiseen. Esimerkiksi pään ja kaulan alueen sädehoidon aikana esiintyy huulien kuivumista. Riittävä veden juominen on myös tärkeää, se auttaa pitämään suun limakalvoja kosteana. Suositeltava määrä vettä vuorokaudessa on noin 1 ½–2 litraa.

Suun limakalvojen kosteuttamiseen voi käyttää apteekista saatavia kosteuttavia tabletteja, suuhuuhteita tai geelejä. Ruokaöljyä (rypsi, oliivi, pellava) voidaan myös käyttää kosteuttamaan ja hoitamaan limakalvoja – kun limakalvon pinta on öljyinen, se tuntuu kosteammalta.

Öljy kannattaa tuputella esimerkiksi pumpulipuikolla limakalvoille ja ikenille. Tätä kannattaa kokeilla esimerkiksi yötä vasten. 1 rkl öljyä nieltynä auttaa myös nielun karheuteen tai kuivuuteen.

Pureskelu lisää syljeneritystä, johon muun muassa ksylitolipurukumin pureskelu voi auttaa. Herkkävatsaisten kannattaa kuitenkin huomioida ksylitolin laksatiivinen vaikutus. Tuore ananasmurska voi lisätä syljeneritystä. Ananaksen happamuus kannattaa kuitenkin huomioida, sillä happamuus saattaa ärsyttää herkkiä ja hauraita limakalvoja. Hapoilla on myös eroosiivinen (syöpymiä aiheuttava) vaikutus hampaisiin.

Jääpalojen imeskelyä voi kokeilla limakalvojen kosteuttamiseen ja helpottamaan mahdollista kipua suussa.

Hyvä suuterveys vaatii hyvän omahoidon lisäksi riittävän tiheitä kontrollikäyntejä hammaslääkärillä ja suuhygienistillä.

Muistathan aina kertoa hoitavalle lääkärille, jos olet menossa suun alueen toimenpiteisiin. On tärkeää, että mainitset hammaslääkärillesi ja suuhygienistillesi, mitä syöpähoitoja olet mahdollisesti saanut tai saamassa.

Apteekista saa suuta kosteuttavia ja rauhoittavia tuotteita, kuten hammastahnoja, imeskelytabletteja, geelejä, suihkeita ja suuvesiä.

”

*”...suun kuivumista olen
hoitanut syömällä purkkaa, se
on parhaiten auttanut vaivaan.
Suunkostutusgeelit ja suihkeet
auttavat vain hetken... yöksi olen
öljynnyt suutani mikä auttaa
kuivuuteen jotenkin...”*

”

*”...tiivistetyt tarkastuskäynnit
vähentävät huolta ja auttavat
pitämään huolta myös
arkihoitorutiineista...”*

Ravitsemus ja suun terveys

Terveelliset ruokatottumukset ovat hyväksi suun terveydelle ja hampaille, lisäksi ne vaikuttavat koko kehoon. Hampaiden kannalta on tärkeää suosia säännöllisiä ateriarytmejä. Janojuomaksi suositellaan vettä. Makeat ja happamat tuotteet on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä.

Sopiva määrä ruokailuja on 5–6 päivässä. Näin sylki ehtii välillä neutraloida suun happamuutta. Sokerin käyttöön on hyvä kiinnittää huomiota. Jos makeaa syö usein, se aiheuttaa liikaa happohyökkäyksiä, joten on hyvä keskittää makeat syötävät herkkuhetkiin tai nauttia ne mieluiten aterioiden yhteydessä.

Kiinnitä huomio ravintoaineisiin, joissa on sokeria ja happoja, sillä nämä aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja hammaseroosiota.



Happoa muodostuu helposti ruoka-aineiden sisältämistä hiilihydraateista, esimerkiksi:

- ▶ leivonnaiset ja makeiset
- ▶ hillot ja marmeladit
- ▶ kaakao ja muut sokeroitunut juomat
- ▶ kuivatut hedelmät
- ▶ perunalastut yms. naksut

Happohyökkäys on reaktio, jossa suun bakteerit tuottavat sokereista ja muista hiilihydraateista happoja. Nämä hapot liuottavat hammaskiilteestä mineraaleja. Lähes joka kerta kun syömme tai juomme, aiheutuu tästä suuhumme happohyökkäys.

Happohyökkäyksen haitallisia vaikutuksia voidaan ehkäistä nauttimalla ksylitolituotteita (purkkaa, pastilleja) heti aterian tai välipalan jälkeen.

Pureskelu lisää syljeneritystä, pureskelua vaativia ruoka-aineita ovat täysjyväviljatuotteet, kasvikset ja hedelmät. Lisääntynyt syljeneritys auttaa hampaita korjaamaan happohyökkäyksen aiheuttamia vaurioita.

Syöpähoitojen vaikutus ravitsemukseen

Eri syöpähoidot saattavat aiheuttaa ruokahaluttomuutta, makuaistin muutoksia ja eriasteisia nielemisvaikeuksia. Siksi syöpäpotilaiden voi olla joskus vaikea noudattaa suun ja hampaiden kannalta terveellisintä ruokavalioita.

Suun limakalvojen ollessa tulehtuneet ja arat kannattaa vältellä voimakkaasti maustettuja ja happamia ruokia. Esimerkiksi marjoista on hyvä vältellä mansikkaa, myös paprika, tomaatti ja sitrushedelmät saattavat ärsyttää limakalvoja.

Kun limakalvot ovat arat, kärkeä ja kovan ruoan kanssa kannattaa myös olla varovainen. Usein pehmeät ja miedot ruoat sopivan lämpöisinä, eli ei liian kuumana tai kylmänä, on hyvä ratkaisu.

Suosittelavaa olisi syödä pieniä aterioita useita kertoja päivässä ja muistaa aterioiden keveys ja raikkaus.

”

”...pystyin syömään vain banaania tai kuivattuja viikunoita. Mansikat ja tomaatit olivat pahimpia...”

”...suun hajottua karkeiden ja kuumien ruokien syöminen oli haastavaa. Jääpalat ja muut kylmät ruuat tuntuivat hyviltä...”

”

”...en syönyt muuta kuin juotavaa jogurttia pariin kuukauteen...”

”

”...kipeällä suulla on vaikea syödä ja kun ei pysty syömään, se vaikuttaa mielialaan ja yleiseen kuntoon ja voinnin palautumiseen...”

Syöpäsairaus lisää usein energiantarvetta. Samaan aikaan potilaan ruokahalu voi olla kuitenkin huono, ja syöminen voi olla vaikeaa pahoinvoinnin tai kivuliaan suun takia. Tästä saattaa seurata vaajaravitsemusta, joka voi lisätä komplikaatoriskiä, pidentää hoitoaikaa ja vaikuttaa potilaan omatoimisuuteen.

Syömisvaikeuksiin olisi hyvä kiinnittää huomiota ja tarvittaessa jutella asiasta hoitohenkilökunnan kanssa.

Lähdeluettelo:

Duodecim, Oppiportti. Syöpätaudit.

European Oral Care in Cancer Group Oral Care Guidance and Support.
cancernurse.eu/documents/EOCCGuidelinesv7.pdf

Hammaslääkäriliitto. Syöpäpotilaan suunhoito.
hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/syopapotilaan-suunhoito

Hammaslääkäriliitto. Terveelliset ruokatottumukset.
hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset

Lääkärin tietokannat ja hammaslääketiede.
terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/terveysportti/koti

National Cancer Institute. Oral Complications of Chemotherapy and Head/Neck Radiation (PDQ®)–Patient Version.
cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat/oral-complications-pdq

Oral care guidance: an update.
e-eso.net/sessions/session_442.do?methodcall=getSlides&idegrandround=900&download=0

Yliopiston apteekki. Suunhoito tuotteet.
yliopistonapteekki.fi/terveys-ja-apteekki/suu-ja-hampaat/kuiva-suu.html

Oppaan laadinnassa on käytetty syöpäpotilailta määrällisellä tutkimuksella kerättyä tärkeää kokemustietoa. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Suomen Syöpäpotilaat ry:n ylläpitämissä suljetuissa Facebook-ryhmissä.

bioXtra

Kosteutta ja suojaa kuivalle suulle bioXtra®-sarjan tuotteilla

bioXtra®-tuotteiden innovatiivinen teknologia mahdollistaa välittömän avun ja kosteuden tunteen suussa.

bioXtra® ylläpitää suun luonnollista tasapainoa syljen tavoin.



www.bioxtra.fi

Markkinoija: Tamro Oyj



Alueelliset syöpäyhdistykset järjestävät monenlaista toimintaa ja tukea syöpäpotilaille.

www.syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot

ÄLÄ JÄÄ YKSIIN - VERKOSTOIDU

Sairastatko itse tai sairastaako läheisesi syöpää? Älä jää yksin – liity Facebookissa toimivaan potilasverkostoon. Verkostojen ryhmiä Facebookissa ylläpitää Suomen Syöpäpotilaat ry.

Potilasverkostot mahdollistavat kohtaamisen toisten, samaan syöpään sairastuneiden kanssa. Potilasverkostossa voit jakaa sairastamiseen liittyviä asioita vertaisten kesken.

Syöpä on nimitys noin kahdellesadalle eri syöpäsairaudelle. Osa syöivistä on erittäin yleisiä, ja sairastuneita on vuosittain tuhansia, mutta suuri osa on sellaisia, joissa sairastuneita on vähän. Monet sairastuneet ja heidän läheisensä kokevat erittäin hyödyllisenä mahdollisuuden kohdata samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia tai sellaisesta selviytyneitä ihmisiä.

www.syopapotilaat.fi/potilasverkostot/



KATTAVAA HAMMASHOITOA

Milloin kävit viimeksi hampstarkastuksessa? Varaa aika helposti ajanvaraus.mehilainen.fi tai numerosta 010 273 8000*. Tervetuloa!

Palvelumme kattavat myös suukirurgian kaikki toimenpiteet! Tervetuloa!



Hammas Mehiläinen Forum
Mannerheimintie 20 B, 5. krs.

* Soitto kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestinverkon liittymästä maksaa 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min.

SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

Suomen Syöpäpotilaat ry on potilaiden oma järjestö. Edistämme potilaan oikeuksia ja toimimme osana eurooppalaista syöpäpotilasyhteisöä. Olemme Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen ja osa Syöpäjärjestöjä.

Suomessa todetaan vuosittain noin 34 000 uutta syöpätapausta ja syövän sairastaneita on jo yli 230 000. Olemme olemassa syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään varten. Tarjoamme mahdollisuuden vertaistukeen verkossa sekä luotettavaa tietoa syöpäsairauksista. Teemme myös edunvalvontatyötä yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa.

Saat meihin yhteyden sähköpostitse, puhelimitse ja sosiaalisen median kautta.

www.syopapotilaat.fi
www.facebook.com/syopapotilaat/

POTILASOPPAAT

Oppaat antavat tiedepohjaista tietoa syövästä sekä sen sairastamiseen liittyvästä elämänmuutoksesta. Osa oppaista käsittelee jotain tiettyä syöpäsairautta ja osa paneutuu syövän hoidon erityiskysymyksiin. Potilasoppaita voi lukea ja tulostaa maksutta pdf-muodossa syopapotilaat.fi-sivustolta sekä suomeksi että ruotsiksi. Suomenkieliset oppaat saa sivustolta tilattua myös painotuotteena. Yksityishenkilöt voivat tilata painettuja oppaita maksutta kotiosoitteeseensa. Ruotsinkielisten oppaiden painatuksen ja jakelun hoitaa Pohjanmaan Syöpäyhdistys.

Löydät opasvalikoimamme osoitteesta www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat





Suomen Syöpäpotilaat ry