

Приложение В. Информация для пациентов

Стоматит – поражение слизистой оболочки полости рта.

Меры профилактики возникновения стоматита:

1. Полноценная санация ротовой полости;
2. Объективная систематическая оценка состояния слизистой оболочки полости рта.

Признаки стоматита: «пощипывание», покраснение слизистой оболочки полости рта, обильное выделение слюны, болезненность при пережевывании пищи. Могут появиться пузырьки, отечность языка, жжение, дискомфорт.

При возникновении стоматита назначается терапия, направленная на уменьшение воспаления:

- диета с включением в рацион мягкой, теплой, не раздражающей, термически обработанной пищи;
- очищающие средства: 3% раствор перекиси водорода, слабый раствор калия перманганата, раствор натрия бикарбоната, орошение 0,12% раствором хлоргексидина;
- заживляющие/обволакивающие средства: яичный белок, разведенный в одном стакане воды, антиоксидант витамин Е, аппликации 2% раствором метилурацила, дерината;
- местные анальгетики: 1-2% раствор лидокаина, раствор анестезина, новокаина;
- к другим местным воздействиям можно отнести обработку полости рта маслом шиповника, облепихи, раствором прополиса, витамином В12.

Ниже приводим несколько советов, как справиться со стоматитом:

1. Чистите зубы в период бодрствования каждые 4 часа зубной щеткой с мягкой щетиной;

2. Мы советуем полоскать рот по 3-5 мин каждые 2-3 часа не менее 8 раз в день. Между полосканиями, используйте для смазывания слизистой оболочек и язвочек облепиховым маслом, солкосерилом, актовегином;
3. Полощите рот раствором соды (1 чайная ложка на 1,5-2 стакана воды) или комбинацией: 1 чайная ложка соды + 1 чайная ложка соли на 1000 мл воды. Дежурными средствами для полосканий давно стали теплые отвары ромашки, шалфея, коры дуба, зверобоя, а также белковый раствор (один белок куриного яйца на 0,5 литра воды);
4. Можно использовать готовые лекарства для полоскания, содержащие смеси экстрактов ромашки, календулы и тысячелистника и обладающие противовоспалительным действием, кровоостанавливающими свойствами и способствует восстановлению поврежденной слизистой оболочки;
5. При язвенных стоматитах возможно **лечение** по следующей схеме: полоскание полости рта раствором перекиси водорода (1 столовая ложка на стакан воды), затем слабым (бледно-розовым) раствором марганцовки, далее использование различных полосканий и аэрозолей и на завершающем этапе – смазывание язвенных участков облепиховым маслом, соком колонхоэ или более современными препаратами: солкосерилом (гель, желе), актовегином (гель, желе). Солкосерил или актовегин способствуют быстрейшему заживлению язв и восстановлению поврежденной слизистой, Один сантиметр одного из гелей наносят чистым пальцем 3-4 раза в день перед едой, слегка массируя больное место;
6. При сильных болях полощите рот обезболивающими средствами.

Диетические рекомендации при стоматитах:

Продукты, которые помогут Вам в **лечении** стоматита – готовые смеси для детей (мясные, овощные и фруктовые), различные виды творога, йогурты, некислые желе, мягкие неострые сыры, взбитые сливки.

Включайте в рацион следующие блюда и напитки: овсяная каша, процеженный молочный суп, яйца всмятку, картофельное пюре, суп-пюре, творожный пудинг (можно размять с молоком), крем из яиц и молока и другую не раздражающую пищу. Не рекомендуется употреблять кислые фрукты и цитрусовые, так как они могут усилить раздражение слизистой оболочки полости рта. Используйте мягкую пищу, когда утихнут острых явлений стоматита. Готовьте тушеные, вареные, мятые блюда (мясо на пару, салаты с провернутым мясом и птицей,

запеканки, суфле, пудинги, супы и бульоны с минимальным количеством соли и, естественно, без перца). Помидоры употребляйте с осторожностью, т.к. они обладают способностью усиливать раздражение слизистой оболочки полости рта. Многим помогает варенье из лепестков роз. Настоятельно рекомендуется при стоматитах сливочное и молочное мороженое без каких-либо добавок. В тех случаях, когда у Вас появляется сухость или дискомфорт в полости рта или горле, когда пережевывание и глотание пищи затруднено, попробуйте пить больше жидкости (до 2-х литров в день). Арбуз и дыня должны регулярно появляться на Вашем столе. Держите недолго во рту кусочки льда или не содержащие сахара леденцы и жевательные резинки.

Роль психологической поддержки при герпесвирусной инфекции, вызванной ВПГ-1 и ВПГ-2

Герпесвирусная инфекция меняет образ жизни и характер человека. Эти психические нарушения нельзя назвать приятными, но Вы можете справиться с большинством из них, настраиваясь на собственное оптимистическое отношение к ним и правильное поведение.

Не стесняйтесь задавать вопросы по поводу того, что происходит. Помните, что Ваше эмоциональное благополучие так же важно, как и физическое здоровье. Очень помогает отвлечение внимания. Каждый человек нуждается в психологической поддержке в трудные времена.