Pitkäaikaissairaudet ja suun limakalvot

Pitkäaikaissairauksien yhteydessä esiintyvien suun limakalvomuutosten itsehoito

ANNIKA LUOTO
ANNE-MARI SEPPÄLÄ
ANNI TAPIO

OAMK

Tekijät: Oulun ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelijat
Annika Luoto, Anne-Mari Seppälä ja Anni Tapio
Kustantaja: Tamro Oyj, 2020

Sisällys

Alkusanat 4

Suuhygieniaohjeet 5
Päihteiden käytön lopetus 6

Diabetes 7

Ihosairaudet
- Punajäkälä 8
- Punahukka 9

Verisairaudet
- Leukemia 10
- Anemia 11

Syöpäsairaudet 12

Sidekudossairaudet
- Nivelreuma 13
- Sjögrenin oireyhtymä 14

Ruoansulatuskanavansairaudet
- Refluksitauti 15
- Keliakia 16
- Syömishäiriöt 17
- Ulseratiivinen koliitti 18
- Crohnintauti 19

Itsehoito-ohjeet 20
- Kuivan suun- ja sienitulehduksen hoito 21
- Suun haavaumien hoito 22
- Ruokavalion vaikutus limakalvoihin 23
- Itsehoito apteekkituotteilla 24
- Aftojen hoito 25

Alkusanat

Pitkäaikaissairauksissa ilmenevät suun limakalvomuutokset voivat olla ikävä vaiva, jotka haittaavat tavallista arkielämää. Näihin on kuitenkin olemassa helpotuksia, joita käsittelemme tässä oppaassa. Oppaan on tarkoitus auttaa ja tukea jokaista, jolla ilmenee pitkäaikaissairauden yhteydessä ilmeneviä limakalvomuutoksia. Aiheessa käsittelemme vain limakalvoja koskevia muutoksia, joten hampaistoa koskevissa muutoksissa suosittelemme pyytämään apua alan ammattilaisilta tai apteekkihenkilökunnalta.

Opas on tiivistetty ja yksinkertaistettu versio opinnäytetyöstämme, Pitkäaikaissairauksien yhteys suun limakalvomuutoksiin ja niiden itsehoito. Enemmän tietoa oppaassa käsittelemistämme aiheista löytyy opinnäytetyöstämme, joka löytyy nettiosoitteesta Theseus.fi. Aineisto on kerätty luotettavista lähteistä, jotka löytyvät opinnäytetyömme lähdeluettelosta.

Opas on tarkoitettu apteekkihenkilökunnan hyödynnettäväksi ja jaettavaksi asiakkaille, jotta tietoisuus pitkäaikaissairauksien yhteydestä suun limakalvomuutoksiin leviäisi ja asiakkaat saisivat tarvitsemansa hyödyn ja avun tämän oppaan avulla.

Haluamme kiittää yhteistyökumppaneitamme Merikosken apteekkia ja Tamro Oyj:tä sekä ohjaavia opettajiamme mahdollisuudesta toteuttaa tämä opas.

Suuhygienia-ohjeet

Suun terveys on tärkeä osa yleisterveyttä, joten oikeanlainen suuhygienia on ensiarvoisen tärkeää koskien meitä jokaista. Suuhygieniaan on kuitenkin panostettava erityisesti henkilön, jolla on jokin pitkäaikaissairaus, sillä suun terveydellä ja monella pitkäaikaissairaudella on molemminpuolinen yhteys. Hyvällä suuhygienialla edesautetaan pitkäaikaissairauksien ja niiden yhteydessä mahdollisesti esiintyvien limakalvomuutosten hoitoa. Alla on listattuna hyvään suuhygieniaa edesauttavat tavat. **Hyvä suuhygienia on myös tärkeä osa ientulehduksen hoidossa ja ehkäisyssä.**

Hampaiden harjaus 2x päivässä käyttäen fluorihammastahnaa (aikuisten fluoripitoisuus 1450ppm.). Harjatessa vältä liiallista painamista ja muista käydä jokainen hampaan pinta läpi. Jos hammastahna ärsyttää limakalvoja, kokeile tahnaa, joka ei vaahtoa (natriumlauryylisulfaatiton).

Hammasvälienpuhdistus kerran päivässä joko hammaslangalla, hammasväliharjalla tai silikonisella hammastikulla.

Puhdista kieli hampaiden harjauksen yhteydessä joko hammasharjalla tai kielen puhdistamiseen suunnitelluilla kielikaapimilla.

Hampaattoman henkilön tulee puhdistaa limakalvot päivittäin kostealla sideharsolla.

Proteesit puhdistetaan päivittäin niihin tarkoitetuilla välineillä ja pesuaineilla niiden kanssa annettujen ohjeiden mukaan. Proteesit otetaan yön ajaksi pois suusta ja ne säilytetään kuivassa ilmavassa säilytysrasiassa. Proteeseja voidaan käyttää myös päivällä pois, jotta sylki pääsee voitelemaan limakalvoja. Proteesien yksilölliseen hoitoon ja käyttöön antaa ohjeet aina terveydenhuollon ammattilainen.

Jos tavallisilla suuhygienian ylläpidon toimenpiteillä ei saada aikaan toivottua tulosta, voi kokeilla erilaisia suuhuuhteita. Pyri kuitenkin välttämään alkoholia sisältäviä suuvesiä, sillä ne voivat ärsyttää ja kuivattaa suuta.

Päihteiden käytön lopetus

Tupakointi aiheuttaa lukuisia sairauksia ja heikentää merkittävästi niiden hoitojen tehoa. Lisäksi se hidastaa esimerkiksi haavojen parantumista. Myös suunuuska ja sähkösavukkeet heikentävät suuhygieniaa. Edellä olevien tavoin myös alkoholin käyttö vaikuttaa suun terveyteen. Yleisimmät suuhun kohdistuvat vaikutukset ovat suun kuivuminen, limakalvomuutokset, eroosio ja suusyöpä.

Jos sinulla on suun limakalvoilla leukoplakiaa, erytroplakiaa, suusyöpää, ientulehdusta, sienitulehdusta, haavaumia, punajäkälää ja/tai punahukkaa, alla olevat asiat edesauttavat näiden hoitoa.

-**Tupakoinnin** lopettaminen

-**Nuuskan** käytön lopettaminen

-**Alkoholin** liikakäytön välttäminen

Diabetes

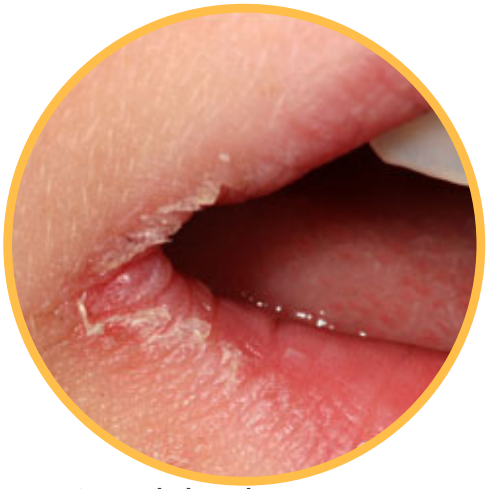
Diabetes on energia-aineenvaihdunnan häiriö, pitkäaikaissairaus, jossa haiman insuliinin tuotanto ja/tai vaikutus on häiriintynyt.

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suun limakalvomuutokset

-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*
-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*
-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Suupielten haavaumat *(itsehoito s.22)*

Pieniä epäspesifisiä haavaumia.
Kuva: Aleksi Rytkönen



Suupielen haavauma.
Kuva: Raimo Suhonen

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Punajäkälä

Punajäkälä on krooninen tulehduksellinen sairaus, joka ilmenee ihossa, hiuksissa, kynsissä ja limakalvoilla.

Yleisimmät tyypit ovat
-tavallinen punajäkälä
-limakalvojen punajäkälä
-paksukarstainen, hypertrofinen, punajäkälä

Suun limakalvomuutokset

-Valkoiset verkkomaiset juosteet poskien limakalvoilla *(itsehoito s.23)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Punajäkälä suun limakalvoilla.
Kuva: Raimo Suhonen

Punahukka

Punahukka on krooninen autoimmuunitauti.

Punahukka voidaan jakaa kolmeen alaluokkaan
-diskoidi lupus erythematosus (DLE, ihon punahukka)
-subakuutti ihon lupus erythematosus (SCLE)
-systeeminen lupus erythematosus (SLE, yleistynyt punahukka)

Suun limakalvomuutokset

-Haavaumaläiskät *(itsehoito s.22)*
-Vaaleat juosteet *(itsehoito s.24)*

Pieniä epäspesifisiä haavaumia.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Diskoidi lupus erythematosus.
Kuva: Terveysportti/Duodecim, Yrjö T. Konttinen, Ahmed Ali ja Crispian Scully
Kuvan tunnus: tox24010 (024.010)
© 2020 Dental Mammoth Oy

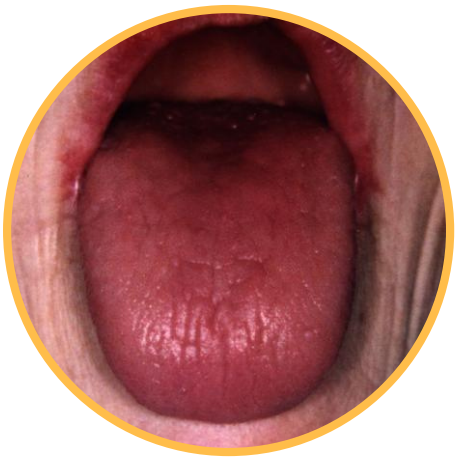
Leukemia

Leukemia on verisyöpä, jota voi esiintyä monina eri tyyppeinä solualkuperän mukaan.
Ne luokitellaan akuutteihin ja kroonisiin
sekä myelooisiin (luuydinperä isiin) ja lymfaattisiin (imukudosperäisiin) leukemioihin.

Haavauma poskessa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suun limakalvomuutokset

-Ikenien turpoaminen *(itsehoito s.5)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*
-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*
-Haavaumia suupielissä *(itsehoito s.22)*



Kuiva suu
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suupielen haavauma.
Kuva: Raimo Suhonen

Anemia

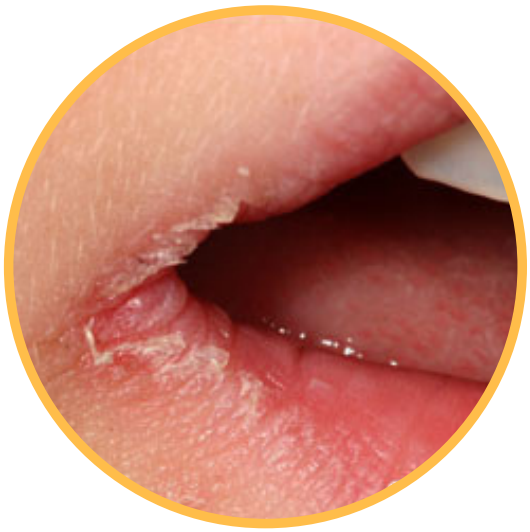
Anemia tarkoittaa tilaa, jossa veren hemoglobiiniarvo on alentunut.

Anemiaa voi aiheuttaa
-raudanpuutos
-B12-vitamiinin tai foolihapon puutos
-punasolujen lisääntynyt hajoaminen (hemolyyttinen anemia)
-vuotoanemia
-luuydinsairauteen liittyvä anemia
-pitkäaikaiseen sairauteen liittyvä anemia

Suun limakalvomuutokset

-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Kielitulehdus *(itsehoito s.5&6)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*
-Haavaumia suupielissä *(itsehoito s.22)*

Haavauma poskessa.
Kuva: Aleksi Rytkönen



Suupielen haavauma
Kuva: Raimo Suhonen

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Syöpäsairaudet

Suun- ja nielun syöpä on Suomessa yksi yleisimmistä pään- ja kaulan alueen syövistä.

Suun- ja nielun syöpään luetellaan kuuluvaksi:
-huulisyöpä
-kielisyöpä
-nielusyöpä
-määrittelemätön suusyöpä
-suurten sylkirauhasten syöpä

Suun limakalvomuutokset

-Limakalvoleesiot (leukoplakia, erytroplakia) *(itsehoito s.24)*
-Tuumori (kasvain) *(itsehoito s.23)*
-Huonosti paraneva, kivuton haavauma *(itsehoito s.22)*

Tuumori kielen reunassa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Leukoplakia.
Kuva: Tero Soukka

Erytroplakia.
Kuva: Tero Soukka

Nivelreuma

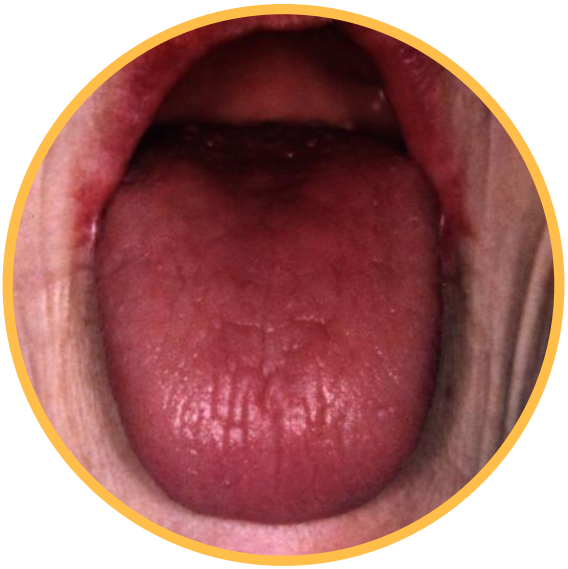
Nivelreuma on yksi yleisin autoimmuunitauti. Sairauden syynä on elimistön virheellinen toiminta, jossa sen immuunijärjestelmä vaurioittaa omia kudoksia aiheuttamalla liiallista tulehdusta.

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suun limakalvomuutokset

-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto



Kuiva suu
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

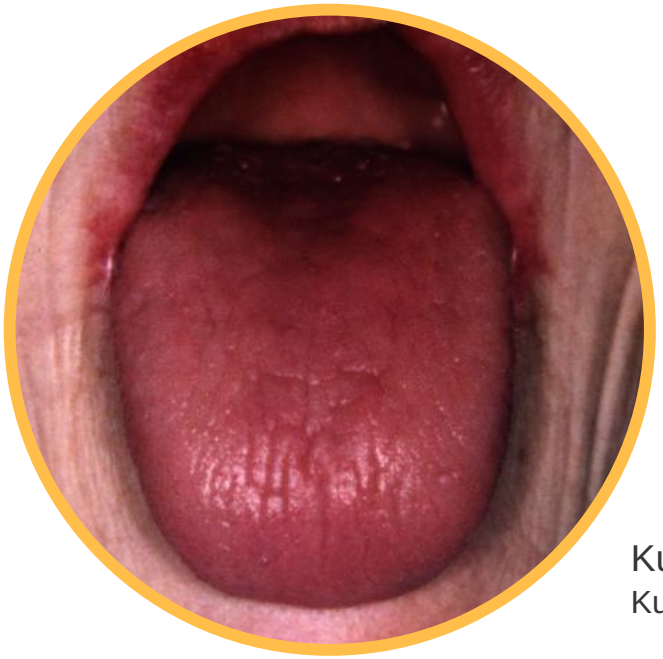
Sjögrenin oireyhtymä

Sjögrenin oireyhtymä (syndrooma) on yksi yleisimmistä autoimmuunisairauksista. Se voi olla joko primaarinen eli yksittäin esiintyvä tai sekundaarinen eli toisen autoimmuunitaudin yhteydessä esiintyvä, esimerkiksi nivelreuman yhteydessä.

Suun limakalvomuutokset

-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*
-Limakalvojen arkuus *(itsehoito s.21)*

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen



Kuiva suu
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

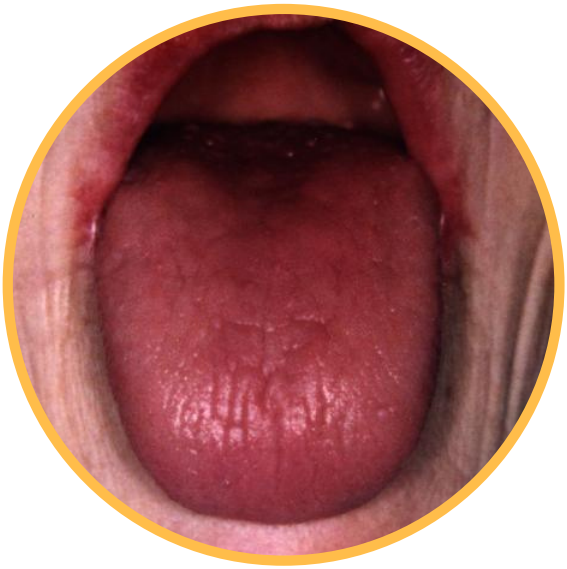
Refluksitauti

Refluksitauti on yksi yleisistä ruoansulatuskanavan sairauksista. Refluksitaudissa yleensä hapan mahan sisältö nousee ruokatorveen.
Yleisin syy refluksille on ruokatorven alemman sulkijalihaksen hetkellinen avautuminen, jolloin mahan sisältö pääsee nousemaan ruokatorvea pitkin.

Suun limakalvomuutokset

-Limakalvojen polttava tunne *(itsehoito s.21)*
-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*

Haavauma poskessa.
Kuva: Aleksi Rytkönen



Kuiva suu
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Keliakia

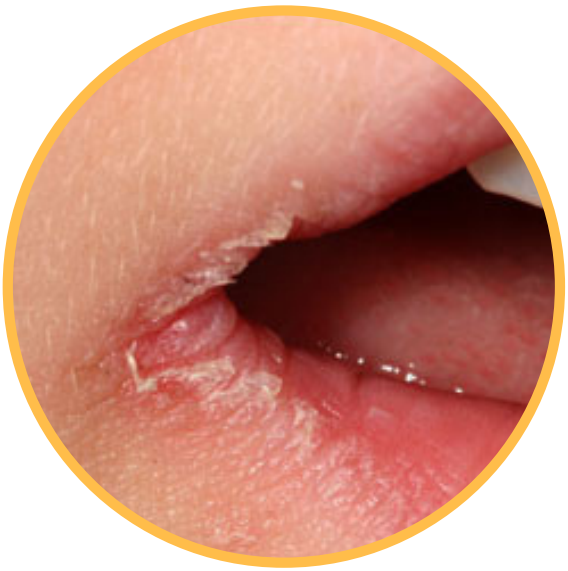
Keliakia on autoimmuunityyppinen systeemisairaus, jossa ravinnon sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolle vaurion ja lisäksi oireita voi tulla myös ruuansulatuskanavan ulkopuolisiin elimiin.

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Suun limakalvomuutokset

-Suutulehdus *(itsehoito s.5&21)*
-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Kielitulehdus *(itsehoito s.5&6)*
-Aftat *(itsehoito s.25)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*
-Suupielten haavaumat *(itsehoito s.22)*
-Rakkulamuutokset *(itsehoito s.22)*

Afta.
Kuva: Raimo Suhonen



Suupielenhaavauma.
Kuva: Raimo Suhonen

Syömishäiriöt

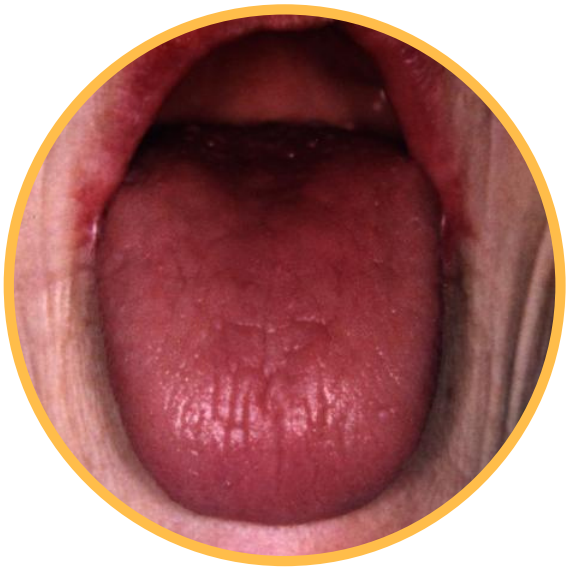
Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, jotka esiintyvät tavallisimmin nuorilla aikuisilla.
Se näkyy häiriintyneenä syömiskäyttäytymisenä sekä psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymisenä.
Yleisimmät syömishäiriöt ovat anoreksia eli laihuushäiriö sekä bulimia eli ahmimishäiriö.

Sienitulehdus suussa.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suun limakalvomuutokset

-Kuiva suu *(itsehoito s.21)*
-Sienitulehdus *(itsehoito s.21)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto



Kuiva suu
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Ulseratiivinen koliitti

Ulseratiivinen koliitti eli haavainen paksusuolitulehdus on luonteeltaan krooninen eli pitkäaikainen suolistosairaus, joka rajoittuu paksusuolen ja peräsuolen alueelle.

Suun limakalvomuutokset

-Aftat *(itsehoito s.25)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*

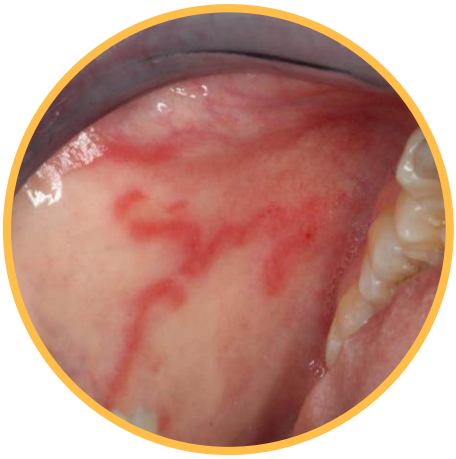
Afta.
Kuva: Raimo Suhonen

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Crohnin tauti

Crohnin tauti on tulehduksellinen suolistosairaus, joka esiintyy ruuansulatuskanavan alueella, yleisimmin kuitenkin ohutsuolessa ja myös paksusuolessa.

Haavauma poskessa.
Kuva: Aleksi Rytkönen



Crohn potilaan poski.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suun limakalvomuutokset

-Mukulakivimäinen muutos poskilla *(itsehoito s.5&6)*
-Ientulehdus *(itsehoito s.5&24)*
-Huulten turvotus *(itsehoito s.5&6)*
-Suupielten haavaumat *(itsehoito s.22)*
-Limakalvohaavaumat *(itsehoito s.22)*
-Ikenien turpoaminen *(itsehoito s.5&6)*

Ientulehdus (gingiviitti)
Kuva: Suomen hammaslääkäriliitto

Crohn potilaan poski 2.
Kuva: Aleksi Rytkönen

Suupielenhaavauma
Kuva: Raimo Suhonen

Itsehoito-ohjeet

Kuivan suun ja sienitulehduksen hoito

Kuivan suun hoito

-Säännöllinen veden juonti
-Suun kostutus vedellä/teelusikallisella ruokaöljyä
-Kuitupitoinen, kova pureskeltava ruoka lisää vähentynyttä syljen eritystä samoin kuin sitrushedelmien imeskely ja ksylitolituotteet
-Limakalvojen kostutukseen on apteekista löytyviä tekosylkivalmisteita ja geelejä, jotka toimivat paremmin kuin vesi
-Hammastahnaa valitessa välttää vaahtoavia tahnoja (erityisesti jos herkät limakalvot tai suussa polttavaa tunnetta)
-On olemassa kuivalle suullle suunnattuja hammastahnoja

Kuivan suun hoitoon esimerkkituotteita

BioXtra, GUM ja Salutem -Tamro Oyj

Dentiplus -Oy Verman Ab

Sienitulehduksen hoito

-Kuivan suun hoito
-Hyvä suuhygienia (sivu 5)
-Tupakoinnin lopetus
-Runsaas alkoholin käytön välttäminen
-Sienitulehduksen aikana proteesit tulee öisin säilyttää kuivassa ja ilmavassa rasiassa
-Jos käytössä astmalääkitys, tulisi suu huuhdella astmalääkityksen ottamisen jälkeen

Flux -Teva Finland Oy

Myös hyvä suuhygienia ja päihteiden käytön lopetus auttavat parantamaan ja ennaltaehkäisemään suun limakalvomuutoksia! (sivut 5-6)

Suun haavaumien hoito

Suupielten haavaumien hoito

1.Pidä kosteaa käärettä (paperipyyhe, sidetaitos, nenäliina, vanha pyyheliina yms.) haavauma-alueella 10-20min. ennen pesua.
2.Pese suupielet vedellä ja saippualla 2-4 kertaa päivässä.
3.Kuivaa suupielet huolellisesti pesun jälkeen.
4.Sipaise suupieliin lopuksi hydrokortisonivoidetta.

Limakalvohaavaumien hoito

-Toistuville suun limakalvon haavaumille voi käyttää klooriheksidiini purskutteluliuosta. Kysy lisää apteekin henkilökunnalta ja varmista hammaslääkäriltäsi tuotteen sopivuus sinulle.
-Suun haavaumien paikallishoitoon voi käyttää samoja tuotteita kuin aftojen hoitoon eli geelejä, suihkeita ja purskutteluliuoksia.

Esimerkkituotteita klooriheksidiini valmisteista

Kuva: Tamro Oyj

GUM Paroex -Tamro Oyj

Esimerkkituotteita suun haavaumien paikallishoitotuotteista

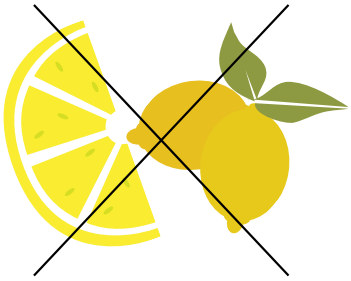
GUM Afta Clear -Tamro Oyj

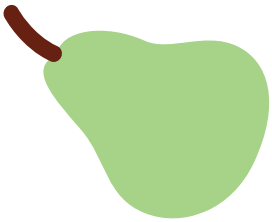
Myös hyvä suuhygienia ja päihteiden käytön lopetus auttavat parantamaan ja ennaltaehkäisemään suun limakalvomuutoksia! (sivut 5-6)

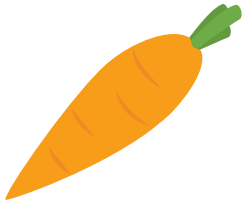
Ruokavalion vaikutus limakalvoihin

Ruokavalion vaikutus suun limakalvoihin punajäkälässä

Vältä happamia ja muuten limakalvoja ärsyttäviä ruokia ja juomia



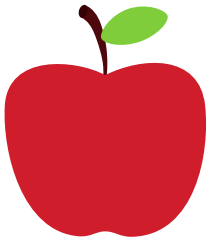


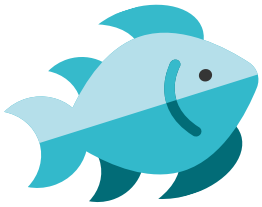


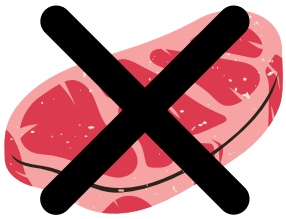
Ruokavalion vaikutus suun limakalvoihin syövässä

Syö enemmän tuoreita hedelmiä, raakoja vihanneksia ja kalaa monipuolisen ruokavalion ohella.

Vältä runsasta prosessoitujen lihatuotteiden syöntiä







Myös hyvä suuhygienia ja päihteiden käytön lopetus auttavat parantamaan ja ennaltaehkäisemään suun limakalvomuutoksia! (sivut 5-6)

Itsehoito apteekkituotteilla

-Toistuville suun limakalvon haavaumille tai ientulehdukseen voi käyttää klooriheksidiini purskutteluliuosta. Kysy lisää apteekin henkilökunnalta ja varmista hammaslääkäriltäsi tuotteen sopivuus sinulle.

Esimerkkituotteita klooriheksidiini valmisteista

GUM Paroex -Tamro Oyj

Kuva: Tamro Oyj

-A-vitamiinista mahdollisesti hyötyä leukoplakian hoitoon.

-Anemiaan liittyvien suun limakalvomuutosten hoitoon raudan, foolihapon ja B12-vitamiinin syöminen puutostilan mukaisesti.

Myös hyvä suuhygienia ja päihteiden käytön lopetus auttavat parantamaan ja ennaltaehkäisemään suun limakalvomuutoksia! (sivut 5-6)

Aftojen hoito

-B1, B2 ja B6-vitamiinien syönti
-Aftojen aiheuttamaan kipuun voi käyttää kipulääkkeitä.
-0,12% klooriheksidiiniä sisältävää suuvettä 15ml, voi purskutella kahdesti päivässä.
-Aftojen paikallishoitoon on olemassa apteekeista saatavilla geelejä, suihkeita, purskutteluliuoksia, voiteita ja suun limakalvoille kiinnitettäviä tabletteja. (Kysy lisätietoa tuotteista apteekkihenkilökunnalta)
-Vältä happamia ruokia ja juomia sekä sellaisia ruoka-aineita, jotka lisäävät aftojen puhkeamista (yksilöllistä)

Esimerkkituotteita aftojen hoitoon

GUM Afta Clear -Tamro Oyj

Myös hyvä suuhygienia ja päihteiden käytön lopetus auttavat parantamaan ja ennaltaehkäisemään suun limakalvomuutoksia! (sivut 5-6)

Erityiskiitokset

Terho Kämäräinen, myyntikoordinaattori (Tamro Oyj)
Mika Karhu, apteekkari (Merikosken apteekki)
Anna-Leena Keinänen TtM, lehtori ja tutkintovastaava (OAMK)

Limakalvomuutoksien kuvat:
Aleksi Rytkönen EHL, suupatologia
Tero Soukka EHL, suu- ja leukakirurgia
Raimo Suhonen LKT, prof. ihotautien erikoislääkäri
Suomen hammaslääkäriliitto
Terveysportti/Duodecim

Tuotekuvat:
Oy Verman Ab
Tamro Oyj
Teva Finland Oy

Yhteistyössä mukana