

Kako voditi brigu o sebi prije početka zračenja glave i vrata



PREHRANA I UNOS TEKUĆINE	Preporučujemo da upitate Vašeg kirurga o mogućnosti posjete dijetetičaru. Vaš dijetetičar pomoći će Vam prije početka liječenja oko prehrane i unosa pića - Jedite uravnoteženu prehranu s namimicama iz svih skupina prema savjetu dijetetičara - Ukoliko Vam je žvakanje i gutanje uobičajene hrane bolno i otežano, birajte mekanu ili kašastu hranu - Svaki dan nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine (bez alkohola i kofeina) - Održavajte istu tjelesnu težinu - Ukoliko ste pothranjeni, savjetujte se s dijetetičarem
GUTANJE	Vaš logoped može Vam pomoći oko gutanja prije početka liječenja Ispitivanje akta gutanja i promjena prehrane - Prije početka liječenja, možda će vas pregledati logoped kako biste bolje razumjeli kako gutate - Kako biste tijekom liječenja mogli neometano gutati, nešto će se od Vaših uobičajenih jela i pića možda morati promijeniti Vježbe gutanja - Odmah započnite s vježbama - Svaku vježbu ponovite 5-10 puta, 3 puta dnevno Kako ću prepoznati probleme s gutanjem? - Pojava kašlja i potrebe za pročišćavanjem grla ili vlažnog/grgljajućeg glasa tijekom obroka - Osjećaj da hrana zapinje u grlu i/ili potreba za korištenjem tekućine kako bi se hrana ispirala - Veći napor pri gutanju i/ili je potrebno više vremena za pojesti obrok - Otežano žvakanje hrane - Tekućina Vam izlazi kroz usta ili nos Kako sigurnije gutati - Sjedite uspravno dok jedete i pijete te ostanite tako još slijedećih 30 minuta - Koristite čajne žlice i uzimajte male gutljaje tekućine - Naizmjenice uzimajte male zalogaje hrane i male gutljajetekućine - Nastojte ne govoriti dok žvačete ili gutate - Nakon jela provjerite da u Vašim ustima i uz obraze nema ostataka hrane - Kako bi Vam se pomoglo da gutate najbolje što možete, možda će Vam biti predložene i drugačije tehnike gutanja
NJEGA USNE ŠUPLJINE	Vaš stomatološko-onkološki tim pomoći će Vam oko njege usne šupljine prije početka liječenja Upotreba zubnog konca - Koristite zubni konac s voskom barem jednom dnevno Četkanje - Koristite mekanu zubnu četkicu - Nježno četkajte nakon jela i prije spavanja - Nježno četkajte jezik Inspiranje (vidi “Recept za blagu otopinu za ispiranje usne šupljine” na poledini) - Iisperite, mučkajte i pljunite otopinu nekoliko puta nakon četkanja zubi ili čišćenja zubnim koncem - Osigurajte vremenski razmak od 20 minuta između ispiranja ljekovitim otopinama Vlaženje usne šupljine - Nosne dišne puteve preko noći vlažite sobnim ovlaživačima zraka - Ovlažite često usnu šupljinu otopinama za ispiranje i lubrikantima na bazi vode - Izbjegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina Njega usnica - Upotrebljavajte lubrikantna sredstva topljiva u vodi, na bazi voska ili ulja - Nanesite nakon čišćenja zuba, prije spavanja i po potrebi - Nemojte koristiti vazelin
NJEGA KOŽE	Tim koji provodi liječenje zračenjem želio bi da znate neke korisne smjernice za njegu kože Pranje - Perite kožu blagim sapunom bez mirisa - Koristite toplu vodu, dobro isperite i osušite čistim mekanim ručnikom - Nosite laganu i prozirnu pamučnu odjeću Održavajte svoju kožu vlažnom - Po potrebi za ovlaživanje kože upotrebljavajte losione za tijelo ili kreme na bazi vode - Nemojte upotrebljavati losione poslije brijanja ili parfeme na svojoj koži - Izbjegavajte proizvode koji sadrže vazelin Zaštite svoju kožu od izravnih sunčevih zraka i vjetra - Nosite šešir sa širokim obodom i odjeću koja štiti od sunca - Izbjegavajte ekstremno visoke ili niske temperature - Nemojte koristiti vrećice leda i termofore i nemojte se namakati u kadi - Koristite samo električni aparat za brijanje
PREHRANA PUTEM SONDE I NJEGA SONDE	Možda ćete dobiti sondu. Vaš dijetetičar i tim zdravstvenog osoblja potrudit će se pomoći Vam u svladavanju ishrane putem sonde i u održavanju sonde. Dvije su vrste sonde: nazogastrična (kroz nos) i perkutana endoskopska gastrostoma (kroz kožu trbuha). - Dva puta dnevno (ujutro i navečer) sondu isperite sa 60ml (1 šprica) mlake vode iz slavine - Svakodnevno čistite kožu oko sonde i držite je suhom - Kožu čistite pamučnim štapićem umočenim u vodu ili u otopinu blagog sapuna u vodi - Uklonite sve prisutne kraste i iscjetke - Nježno osušite mekim, čistim ručnikom ili smotuljkom vate - Ukoliko iz rane curi, pokrijte je gazom i zavojem - Tijekom tuširanja sondu prekrijte prijanjajućom plastičnom folijom; kako bi ostala suha nemojte koristiti kupke, hidromasažne kade ili bazene - Na koži oko sonde nemojte utrljavati antibakterijske losione/gelove na bazi alkohola ili peroksida



Sveučilište u Zagrebu
Stomatološki fakultet
Zavod za oralnu medicinu
Tel: 01/4802 124, 01/4802 174; Fax: 01/4830 819
www.sfzg.unizg.hr

Njega usne šupljine

RECEPT ZA BLAGU OTOPINU ZA ISPIRANJE USNE ŠUPLJINE



1 čajna žličica
(5 ml) soli



1 čajna žličica (5 mL)
sode bikarbone



4 čaše
(1 l) vode

KAKO NAPRAVITI OTOPINU ZA ISPIRANJE USNE ŠUPLJINE

1. Pomiješajte 1 čajnu žličicu sode bikarbone i 1 čajnu žličicu soli s 4 čaše vode
2. Stavite otopinu u posudu s poklopcem
3. Otopina treba biti čuvana na sobnoj temperaturi
4. Na kraju svakog dana bacite ostatak otopine i napravite novu

KAKO KORISTITI OTOPINU

- Dobro protresite prije upotrebe
- Mućkajte i grgljajte jednu jušnu žlicu (15 ml) i potom ispljunite
- Ponovite 2 do 3 puta prilikom svake upotrebe
- Koristite otopinu svaka dva sata tijekom dana

HIGIJENA PROTEZA

- Držite proteze izvan usne šupljine što je više moguće
- Uklonite proteze, ploče i nadomjestke prije četkanja
- Četkajte i ispirite proteze nakon jela i prije spavanja
- Stavite proteze u otopinu za čišćenje tijekom najmanje 8 sati
- Ukoliko uzimate lijek protiv gljivica u ustima, stavite protezu u otopinu s tim lijekom

UPUTE ZA KORIŠTENJE UDLAGA ZA FLUORIDACIJU

1. Prije stavljanja udloga, operite zube četkicom i zubnim koncem
2. Utoke udloga ispunite gelom do 1/3. Pitajte stomatologa specijalista oralne medicine koji gel je najbolje koristiti.
3. Stavite udlogu i ispljunite višak gela
4. Ostavite udlogu u ustima 5 minuta
 - Koristite prije spavanja za dugotrajnije rezultate
 - Nakon svake upotrebe udloga očetkajte i osušite ih na zraku
 - Nemojte koristiti vruću vodu za čišćenje udloga (vruća voda će iskriviti udlogu)
 - Nakon uporabe udloga za fluoridaciju, tijekom 30 minuta nemojte piti, jesti niti ispirati usta

Ukoliko više ne možete koristiti svoje udloge za fluoridaciju o tome obavijestite svoj stomatološki tim

VAŽNE BILJEŠKE O VAŠOJ SKRBI: