

Kako brinuti o svojim ustima za vrijeme aktivne kemoterapije



AKTIVNO LIJEČENJE	Što je aktivna kemoterapija? Raspored kemoterapije koju primате osmišljen je za Vas. Vaše liječenje se može provoditi tijekom više mjeseci, s pauzama između ciklusa. Iako na svoj tretman ne dolazite svaki dan, Vaša kemoterapija i dalje djeluje u Vašem tijelu. Važno je da slijedite upute koje ste dobili od svog onkološkog tima tijekom cijelog perioda liječenja. Ova brošura može Vam pomoći u savjetima kako se brinuti o usnoj šupljini dok traje aktivno liječenje.
JELO I PIĆE	Preporučujemo da upitate Vašeg kirurga o mogućnosti posjete dijetetičaru. Vaš dijetetičar će raditi s Vama kako bi Vam pomogao oko prehrane i unosa pića • Birajte visokoproteinsku, visokokaloričnu hranu i pića ◦ Sir, mlijeko, meso, jaja, grah, jogurt, pudinzi i sladoled • Birajte mekanu ili usitnjenu hranu ukoliko imate bolove ili poteškoće prilikom žvakanja ili gutanja uobičajene hrane ◦ Krem juhe, variva, složenci, tjestenina, kajgana i pire krumpir ◦ Dodajte umake, preljeve, ulje ili maslac kako biste ovlažili i omekšali hranu • Izbjegavajte kiselu hranu i pića poput rajčice i soka od naranče ili grejpa • Izbjegavajte suhu, tvrdi i hranu s koricom poput tosta, oraha, čipsa, sirovog voća i povrća • Ako Vam uzimanje hrane postane otežano tijekom dana, jedite više manjih obroka ili zalogaja • Uzimajte dodatke prehrani i/ili miksane napitke na bazi voća/povrća ili mlijeka • Nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine svakodnevno (bezalkoholne i beskoфеinske) • Uzimajte češće manje zalogaje hrane i gutljaje tekućine kako biste olakšali gutanje • Promjena okusa je normalna. Raspitajte se kako poboljšati okus hrane Ako imate probleme s prehranom ili održavanjem tjelesne težine, o tome odmah obavijestite svoj tim zdravstvenih djelatnika
GUTANJE	Promjene gutanja tijekom Vašeg liječenja Bilo kada za vrijeme liječenja gutanje Vam može postati otežano kao posljedica nuspojava kemoterapije • Možete osjećati da su Vam usta suha. Nosite sa sobom bocu s vodom i često uzimajte gutljaje • Možete primijetiti promjene osjeta okusa i mirisa • Obavijestite svog liječnika ukoliko imate osjećaj da Vam usta/grlo žare prilikom gutanja
NJEGA USNE ŠUPLJINE	Nadležni stomatolog specijalist oralne medicine koji je u kontaktu s onkološkim timom brinut će se o Vašim ustima tijekom terapije Korištenje zubnog konca • Ukoliko možete, koristite zubni konac barem jednom dnevno Četkanje • Koristite mekanu zubnu četkicu sa fluoridnom zubnom pastom 2 puta dnevno kako biste spriječili zubni karijes ◦ Nježno četkajte nakon jela i prije spavanja ◦ Da biste očistili svoja usta, koristite čistu gazu ili štapić za uši natopljen u otopini za ispiranje usne šupljine • Ukoliko ne podnosite zubnu pastu, koristite blagu otopinu za ispiranje usne šupljine • Čak iako je u Vašim ustima prisutna upala, budite uporni u provođenju oralne higijene • Za ispiranje možete koristiti i lidokain (površinski anestetik) koji Vam je preporučio Vaš stomatolog ili onkolog Ispiranje (vidi “Recept za blagu otopinu za ispiranje usne šupljine” na poledini) • Isperite, mućkajte i ispljunite otopinu za ispiranje nekoliko puta nakon četkanja, korištenja zubnog konca i jela • Dok ste budni, ispirite usta svakih sat do dva vremena • Za gustu sluz, češće koristite otopinu za ispiranje usta i ispirite vodom Vlaženje usne šupljine • Nosne dišne puteve preko noći vlažite sobnim ovlaživačima zraka • Ovlažite često usnu šupljinu otopinama za vlaženje usta 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 ◦ Nemojte koristiti vazelin
Ako imate zakazan termin kod obiteljskog stomatologa, obavijestite ga da ste u tijeku aktivnog liječenja raka. Stomatolog bi trebao kontaktirati Zavod za oralnu medicinu Stomatološkog fakulteta prije nastavka liječenja. Obavijestite svoj zdravstveni tim ako se pojavi nešto od sljedećeg: • Ako Vam nastanu rane u ustima • Ako Vas boli dok gutate • Ako osjećate da su Vam usta natečena • Ako Vas boli dok jedete i pijete	



ZAGREB LEAGUE AGAINST CANCER
Zagrebačka liga protiv raka

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

VAŽNE BILJEŠKE O VAŠOJ SKRBI:
