

Kako brinuti o sebi po završetku zračenja glave i vrata



JELO I PIĆE	Vaš dijetetičar će Vam i nadalje pomagati oko prehrane i unosa pića • Održavajte podjednaku tjelesnu težinu te održite gutanje hrane na način da unosite visokoproteinsku i visokokaloričnu mekanu ili usitnjenu hranu • Započnite jesti uobičajenu hranu kad bol prestane, a žvakanje i gutanje postanu lakši • Vratite se na uobičajenu uravnoteženu prehranu prema preporuci dijetetičara • Nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine dnevno (bez alkohola i kofeina) • Održavajte nepromijenjenu tjelesnu težinu prvih 6 do 8 tjedana nakon završetka liječenja
GUTANJE	Vaš logoped će Vam nastaviti pomagati oko gutanja • Možda ćete ići na drugu procjenu gutanja 8 tjedana nakon Vaše zadnje terapije, kako bi se vidjelo kako gutate Ispitivanje akta gutanja i promjena prehrane • Nastavite s istom prehranom, dok Vam nije rečeno drugačije • Nastavite slijediti smjernice za sigurno gutanje (Vidi stranicu “Prije zračenja”) Vježbe gutanja • Ponavljajte svaku vježbu 5-10 puta, 3 puta dnevno tijekom razdoblja od najmanje 6 mjeseci po završetku liječenja Utjecaj zračenja na gutanje • Kratkoročne nuspojave zračenja mogu postati blaže kroz 1-2 mjeseca nakon završetka liječenja
NJEGA USNE ŠUPLJINE	Nadležni stomatolog specijalist oralne medicine koji je u kontaktu s onkološkim timom pomoći će vam oko njege usne šupljine i nakon zračenja Upotreba zubnog konca • Ukoliko možete, koristite zubni konac barem jedanput dnevno • Koristite otopinu anestetika lidokaina prije korištenja zubnog konca, ukoliko je to potrebno Četkanje • Koristite otopinu anestetika lidokaina prije četkanja zubi • Koristite meku četkicu ◦ Nastavite nježno četkati zube nakon jela i prije spavanja ◦ Za čišćenje usta, koristite čistu vlažnu gazu ili vatirani štapić natopljen otopinom za ispiranje usta Ispiranje (vidi “Recept za blagu otopinu za ispiranje usta” na poledini) • Ispirite usta otopinom nakon... ◦ Četkanja ◦ Korištenja zubnog konca ◦ Jela • Dok ste budni, ispirite usta svakih 1-2 sata • Nastavite svakodnevno upotrebljavati udlage za fluoridaciju ili koristite fluoridiranu zubnu pastu kako bi se spriječio nastanak karijesa zuba Obavijestite svog stomatologa ukoliko više niste u stanju koristiti fluoridne zubne paste i/ili udlage za aplikaciju fluora 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 • Za poticanje lučenja sline koristite gume za žvakanje i/ili tvrde bombone bez šećera Njega usnica • Upotrebljavajte lubrikantna sredstva topljiva u vodi, na bazi voska ili ulja ◦ Nemojte koristiti vazelin
NJEGA KOŽE	Tim koji provodi liječenje zračenjem nastaviti će Vam pomagati vezano uz njegu kože Nastavite voditi brigu o svojoj koži prema savjetima liječnika sve dok Vam koža ne ozdravi Vašoj će koži trebati vremena da ozdravi • Koža će početi cijeliti 2 do 3 tjedna po završetku liječenja • Možda će trebati 3 do 4 tjedna da se Vaša koža vrati u normalno stanje • Vaša će koža biti osjetljiva nakon što zacijeli Nastavite provoditi njegu svoje kože kao što je opisano na stranicama “Prije/Tijekom zračenja” • 4 puta dnevno koristite losione za tijelo ili kreme bez mirisa, na bazi vode • Zraчено područje nemojte izlagati suncu • Kada Vam koža ozdravi, koristite kremu za sunčanje (zaštitni faktor od sunca 30 ili veći) Gubitak kose može biti privremen ili trajan • Kosa u zračenom području može Vam narasti 3-6 mjeseci nakon liječenja • Nova kosa može biti tanja i/ili se činiti drugačijom
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). • Nastavite s hranjenjem putem sonde i konzultirajte se s dijetetičarom u vezi prilagodbe prehrane kada započnete uzimati hranu i piće više na usta • Vaš liječnik ili kirurg može ukloniti sondu za hranjenje ukoliko ste održali tjelesnu težinu istom barem 1 mjesec bez korištenja iste u svrhu hranjenja



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. Utoje 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: