

Kako brinuti o sebi za vrijeme zračenja glave i vrata



JELO I PIĆE	Vaš dijetetičar će Vam pomoći oko prehrane i unosa pića - Birajte visokoproteinsku, visokokaloričnu hranu i pića - Sir, mlijeko, meso, jaja, grah, jogurt, pudinzi i sladoled - Birajte meku 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 omekšali hranu - Izbjegavajte kiselu hranu i tekućine poput rajčice, naranče ili grejpa - Izbjegavajte suhu, tvrdi u i hrskavu hranu poput tosta, oraha, čipsa i sirovo voće i povrće - Jedite više manjih obroka ili užina tijekom dana ukoliko hranjenje postane otežano - Uzimajte dodatke prehrani i/ili miksane napitke na bazi voća/povrća ili mlijeka - Nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine svakodnevno (bezalkoholne i beskofeinske) - Uzimajte češće manje zalogaje hrane i gutljaje tekućine kako biste olakšali gutanje - Promjena okusa je normalna. Raspitajte se kako poboljšati okus hrane. Ukoliko imate problema sa prehranom ili gubitkom tjelesne težine, odmah obavijestite svoj liječnički tim
GUTANJE	Vaš logoped će Vam pomoći oko gutanja za vrijeme liječenja Praćenje gutanja i promjena prehrane - Nastavite slijediti smjernice za sigurno gutanje (Vidi stranicu “Prije zračenja”) Vježbe gutanja - Nastavite s vježbama najbolje što možete dok traje liječenje - Ponavljajte svaku vježbu 5-10 puta, 3 puta na dan Utjecaj zračenja na gutanje Nakon 2. tjedna zračenja gutanje Vam može postati otežano zbog nuspojava zračenja. Te promjene mogu potrajati do nekoliko tjedana nakon završetka zračenja. Ni slučajno nemojte zbog tih tegoba pauzirati zračenje. Ako se zračenje privremeno prekine, njegov učinak nije isti kao zračenje koje se primi u redovitom slijedu. Pitajte stomatologa specijalista oralne medicine da vam pomogne smanjiti bolove u ustima bez prekida zračenja. - Možete imati osjećaj kao da Vaša usta/grlo žare prilikom gutanja; možete zamijetiti i promjenu osjeta okusa i mirisa - Možete osjećati da su Vam usta suha. Nosite sa sobom bocu s vodom i često uzmite gutljaj
NJEGA USNE ŠUPLJINE	Nadležni stomatolog specijalist oralne medicine koji je u kontaktu s onkološkim timom pomoći će Vam oko njege usne šupljine tijekom liječenja Upotreba zubnog konca - Ukoliko možete, koristite zubni konac barem jedanput dnevno - Koristite otopinu ili gel anestetika lidokaina prije korištenja zubnog konca, ukoliko je to potrebno Četkanje - Koristite otopinu ili gel anestetika lidokaina prije četkanja zubi - Koristite meku četkicu i zubnu pastu s fluoridima (u Hrvatskoj je dostupna pasta koja sadrži 1400 ppm fluora i takvu je pastu najbolje nabaviti, ili iz inozemstva pastu s 5000 ppm fluora) - Za čišćenje usta, koristite čistu vlažnu gazu ili vatirani štapić natopljen otopinom za ispiranje usta - Ako ne možete podnijeti pastu za zube, upotrebljavajte otopinu sode bikarbone Ispiranje (vidi “Recept za blagu otopinu za ispiranje usta” i “Korištenje udloga za fluoridaciju” na poledini) - Ispirite, mučkajte i pljunite otopinu nekoliko puta nakon četkanja zubi, čišćenja zubnim koncem i nakon jela - Dok ste budni, ispirite usta svakih 1-2 sata - Upotrebljavajte udloge za fluoridaciju svakodnevno i koristite fluoridiranu zubnu pastu kako bi se spriječio nastanak karijesa zuba - 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
NJEGA KOŽE	Tim koji provodi liječenje zračenjem pomoći će Vam oko njege kože za vrijeme liječenja Vaša koža može se činiti suha, zategnuta, može svrbiti, biti crvena i natečena - Nastavite brinuti o Vašoj koži prema ranijim savjetima (vidi stranicu “Prije zračenja”) 4 puta dnevno koristite losione za tijelo ili kreme bez mirisa, na bazi vode - Nemojte ljuštiti olabavljenu kožu, grebsti ili trljati kožu Obavijestite Vaš tim zdravstvenih djelatnika ako Vam koža puca ili postane vlažna ili svrbi - Nastavite prati sa blagim sapunom i toplom vodom. Područje zatim posušite nježnim tapkanjem - Liječnik može preporučiti kremu za Vašu kožu - Možete koristiti komprese natopljene u fiziološkoj otopini i do 4 puta dnevno Ukoliko imate bilo kakvih poteškoća sa stomom, odmah obavijestite o tome bilo koga iz svog zdravstvenog tima.
PREHRANA PUTEM SONDE I ODRŽAVANJE SONDE	Možda ćete dobiti sondu. Vaš dijetetičar i tim zdravstvenog osoblja potruditi 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). Prehrana putem sonde - Nastavite ispirati sondu za hranjenje vodom dva puta dnevno (vidi preporuke “Prije zračenja”) - Ukoliko ste izgubili na težini, ili ste uzimali manje hrane i tekućine na usta, Vaš dijetetičar će poraditi sa vama na tome i početak će pratiti kako se hranite putem sonde - Uzimajte vodu i dodatke prehrani prema savjetu Vašeg nutricionista Održavanje sonde - Nastavite održavati kožu oko sonde čistom i suhom - Ako nema iscjedaka, prestanite koristiti zavoj - Provjeravajte oko sonde znakove crvenila, osjetljivosti, lošeg mirisa i znakove infekcije - Znakovi infekcije: koža vatreno crvene boje, oticanje, iscjedak, bol ili povišena tjelesna temperatura Odmah obavijestite zdravstveni tim ukoliko... ... mislite da imate infekciju ili probleme sa sondom (bilo da je sonda kroz nos ili kroz kožu trbuha). ... se graničnik (gumeni/plastični dio oko sonde prislonjen uz kožu) čini preuskim ili preširokim (odnosi se na sondu kroz kožu trbuha)



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: