

Kako brinuti o svojim ustima za vrijeme aktivne kemoterapije



AKTIVNO LIJEČENJE

Što je aktivna kemoterapija?

Raspored kemoterapije koju primete 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, složenici, 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, tvrdu 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 beskofeinske)
- 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 poleđini)**
- Isperite, mučkajte 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:
