

Kako brinuti o sebi po završetku zračenja glave i vrata



JELO I PIĆE	<p>Vaš dijetetičar će Vam i nadalje pomagati oko prehrane i unosa pića</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Vaš logoped će Vam nastaviti pomagati oko gutanja</p> <ul style="list-style-type: none">• Možda ćete ići na drugu procjenu gutanja 8 tjedana nakon Vaše zadnje terapije, kako bi se vidjelo kako gutate <p>Ispitivanje akta gutanja i promjena prehrane</p> <ul style="list-style-type: none">• Nastavite s istom prehranom, dok Vam nije rečeno drugačije• Nastavite slijediti smjernice za sigurno gutanje (Vidi stranicu "Prije zračenja") <p>Vježbe gutanja</p> <ul style="list-style-type: none">• Ponavljajte svaku vježbu 5-10 puta, 3 puta dnevno tijekom razdoblja od najmanje 6 mjeseci po završetku liječenja <p>Utjecaj zračenja na gutanje</p> <ul style="list-style-type: none">• Kratkoročne nuspojave zračenja mogu postati blaže kroz 1-2 mjeseca nakon završetka liječenja
NJEGA USNE ŠUPLJINE	<p>Nadležni stomatolog specijalist oralne medicine koji je u kontaktu s onkološkim timom pomoći će vam oko njege usne šupljine i nakon zračenja</p> <p>Upotreba zubnog konca</p> <ul style="list-style-type: none">• Ukoliko možete, koristite zubni konac barem jedanput dnevno• Koristite otopinu anestetika lidokaina prije korištenja zubnog konca, ukoliko je to potrebno <p>Četkanje</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite otopinu anestetika lidokaina prije četkanja zubi• Koristite meku četkicu<ul style="list-style-type: none">◦ Nastavite nježno četkati zube nakon jela i prije spavanja◦ Za čišćenje usta, koristite čistu vlažnu gazu ili vatirani štapić natopljen otopinom za ispiranje usta <p>Ispiranje (vidi "Recept za blagu otopinu za ispiranje usta" na poledini)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ispirite usta otopinom nakon...<ul style="list-style-type: none">◦ 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 <p>Obavijestite svog stomatologa ukoliko više niste u stanju koristiti fluoridne zubne paste i/ili udlage za aplikaciju fluora</p> <p>Vlaženje usne šupljine</p> <ul style="list-style-type: none">• Nosne dišne puteve preko noći vlažite sobnim ovlaživačima zraka• Ovlažite često usnu šupljinu otopinama za vlaženje usta i lubrikantima na bazi vode<ul style="list-style-type: none">◦ Izbjegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina• Za poticanje lučenja sline koristite gume za žvakanje i/ili tvrde bombone bez šećera <p>Njega usnica</p> <ul style="list-style-type: none">• Upotrebljavajte lubrikantna sredstva topljiva u vodi, na bazi voska ili ulja<ul style="list-style-type: none">◦ Nemojte koristiti vazelin
NJEGA KOŽE	<p>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</p> <p>Vašoj će koži trebati vremena da ozdravi</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Nastavite provoditi njegu svoje kože kao što je opisano na stranicama "Prije/Tijekom zračenja"</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 puta dnevno koristite losione za tijelo ili kreme bez mirisa, na bazi vode• Zračeno područje nemojte izlagati suncu• Kada Vam koža ozdravi, koristite kremu za sunčanje (zaštitni faktor od sunca 30 ili veći) <p>Gubitak kose može biti privremen ili trajan</p> <ul style="list-style-type: none">• Kosa u zračenom području može Vam narasti 3-6 mjeseci nakon liječenja• Nova kosa može biti tanja i/ili se činiti drugačijom
PREHRANA PUTEVOM SONDE I NJEGA SONDE	<p>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 gastrotoma (kroz kožu trbuha).</p> <ul style="list-style-type: none">• 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



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

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 udloge 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: