

Kako voditi brigu o sebi prije početka zračenja glave i vrata



PREHRANA I UNOS TEKUĆINE	<p>Preporučujemo da upitate Vašeg kirurga o mogućnosti posjete dijetetičaru. Vaš dijetetičar pomoći će Vam prije početka liječenja oko prehrane i unosa pića</p> <ul style="list-style-type: none">• Jedite uravnoteženu prehranu s namirnicama iz svih skupina prema savjetu dijetetičara• Ukoliko Vam je žvakanje i gutanje uobičajene hrane bolno i otežano, birajte mekanu ili kašastu hranu• Svaki dan nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine (bez alkohola i kofeina)• Održavajte istu tjelesnu težinu• Ukoliko ste pothranjeni, savjetujte se s dijetetičarem
GUTANJE	<p>Vaš logoped može Vam pomoći oko gutanja prije početka liječenja</p> <p>Ispitivanje akta gutanja i promjena prehrane</p> <ul style="list-style-type: none">• Prije početka liječenja, možda će vas pregledati logoped kako biste bolje razumjeli kako gutate• Kako biste tijekom liječenja mogli neometano gutati, nešto će se od Vaših uobičajenih jela i pića možda morati promijeniti <p>Vježbe gutanja</p> <ul style="list-style-type: none">• Odmah započnite s vježbama• Svaku vježbu ponovite 5-10 puta, 3 puta dnevno <p>Kako ću prepoznati probleme s gutanjem?</p> <ul style="list-style-type: none">• Pojava kašlja i potrebe za pročišćavanjem grla ili vlažnog/grgljajućeg glasa tijekom obroka• Osjećaj da hrana zapinje u grlu i/ili potreba za korištenjem tekućine kako bi se hrana ispirala• Veći napor pri gutanju i/ili je potrebno više vremena za pojesti obrok• Otežano žvakanje hrane• Tekućina Vam izlazi kroz usta ili nos <p>Kako sigurnije gutati</p> <ul style="list-style-type: none">• Sjedite uspravno dok jedete i pijete te ostanite tako još slijedećih 30 minuta• Koristite čajne žlice i uzimajte male gutljaje tekućine• Naizmjenice uzimajte male zalogaje hrane i male gutljajetekućine• Nastojte ne govoriti dok žvačete ili gutate• Nakon jela provjerite da u Vašim ustima i uz obraze nema ostataka hrane• Kako bi Vam se pomoglo da gutate najbolje što možete, možda će Vam biti predložene i drugačije tehnike gutanja
NJEGA USNE ŠUPLJINE	<p>Vaš stomatološko-onkološki tim pomoći će Vam oko njege usne šupljine prije početka liječenja</p> <p>Upotreba zubnog konca</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite zubni konac s voskom barem jednom dnevno <p>Četkanje</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite mekanu zubnu četkicu<ul style="list-style-type: none">• Nježno četkajte nakon jela i prije spavanja• Nježno četkajte jezik <p>Ispiranje (vidi "Recept za blagu otopinu za ispiranje usne šupljine" na poleđini)</p> <ul style="list-style-type: none">• Isperite, mučkajte i pljunite otopinu nekoliko puta nakon četkanja zubi ili čišćenja zubnim koncem<ul style="list-style-type: none">• Osigurajte vremenski razmak od 20 minuta između ispiranja ljekovitim otopinama <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 ispiranje i lubrikantima na bazi vode<ul style="list-style-type: none">• Izbjegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina <p>Njega usnica</p> <ul style="list-style-type: none">• Upotrebljavajte lubrikantna sredstva topljiva u vodi, na bazi voska ili ulja• Nanesite nakon čišćenja zuba, prije spavanja i po potrebi• Nemojte koristiti vazelin
NJEGA KOŽE	<p>Tim koji provodi liječenje zračenjem želio bi da znate neke korisne smjernice za njegu kože</p> <p>Pranje</p> <ul style="list-style-type: none">• Perite kožu blagim sapunom bez mirisa• Koristite toplu vodu, dobro isperite i osušite čistim mekanim ručnikom• Nosite laganu i prozirnu pamučnu odjeću <p>Održavajte svoju kožu vlažnom</p> <ul style="list-style-type: none">• Po potrebi za ovlaživanje kože upotrebljavajte losione za tijelo ili kreme na bazi vode• Nemojte upotrebljavati losione poslije brijanja ili parfeme na svojoj koži• Izbjegavajte proizvode koji sadrže vazelin <p>Zaštite svoju kožu od izravnih sunčevih zraka i vjetra</p> <ul style="list-style-type: none">• Nosite šešir sa širokim obodom i odjeću koja štiti od sunca• Izbjegavajte ekstremno visoke ili niske temperature• Nemojte koristiti vrećice leda i termofore i nemojte se namakati u kadi• Koristite samo električni aparat za brijanje
PREHRANA PUTEM SONDE I NJEGA SONDE	<p>Možda ćete dobiti sondu. Vaš dijetetičar i tim zdravstvenog osoblja potvrdit 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).</p> <ul style="list-style-type: none">• Dva puta dnevno (ujutro i navečer) sondu isperite sa 60ml (1 šprica) mlake vode iz slavine• Svakodnevno čistite kožu oko sonde i držite je suhom<ol style="list-style-type: none">1. Kožu čistite pamučnim štapićem umočenim u vodu ili u otopinu blagog sapuna u vodi2. Uklonite sve prisutne kraste i iscjette3. Nježno osušite mekim, čistim ručnikom ili smotuljkom vate4. Ukoliko iz rane curi, pokrijte je gazom i zavojem• Tijekom tuširanja sondu prekrijte prijanjajućom plastičnom folijom; kako bi ostala suha nemojte koristiti kupke, hidromasažne kade ili bazene• Na koži oko sonde nemojte utrljavati antibakterijske losione/gelove na bazi alkohola ili peroksida



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: