

# Πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας Κατά τη διάρκεια της Ακτινοθεραπείας Κεφαλής και Τραχήλου



## Φαγητό και λήψη υγρών

**Ο Διατροφολόγος σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να σας βοηθήσει με το φαγητό και τη λήψη υγρών**

- Επιλέξτε φαγητά και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και με πολλές θερμίδες
  - Τυρί, γάλα, κρέας, αυγά, φασόλια, γιαούρτι, κρέμες και παγωτό
- Επιλέξτε μαλακές ή αλεσμένες τροφές εάν έχετε πόνο ή πρόβλημα μασήσης ή κατάποσης κανονικών τροφών
  - Σούπες βελουτέ, σιφάδο, μαγειρευτά, ζυμαρικά, αυγά ομελέτα και πουρέ
  - Προσθέστε σάλτσες, ζωμούς κρέατος, ελαιόλαδο ή βούτυρο για να υγράνετε το φαγητό σας
- Αποφύγετε όξινες τροφές και υγρά όπως ντομάτες, λεμόνια και χυμό πορτοκαλιού ή γκρέϊπφρουτ
- Αποφύγετε στεγνά, σκληρά, ξεροψημένα φαγητά όπως τoστ, καρύδια, πατατάκια, και ωμά φρούτα και λαχανικά
- Τρώτε πολλά μικρά γεύματα ή σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας εάν το φαγητό γίνει πιο δύσκολο
- Χρησιμοποιήστε συμπληρώματα διατροφής και/ή χυμούς με ή χωρίς γάλα
- Προσπαθήστε να πίνετε 8 ποτήρια νερό ή άλλα μη-ανθρακούχα ποτά και ροφήματα καθημερινά (χωρίς αλκοόλ και καφεΐνη)
- Να τρώτε μικρές μπουκιές φαγητού και να πίνετε γουλιές νερού συχνά για να συνεχίσει να λειτουργεί η κατάποσή σας
- Αλλαγές στη γεύση είναι αναμενόμενες. Ζητήστε συμβουλές για να έχει το φαγητό καλύτερη γεύση

**Εάν έχετε πρόβλημα με το φαγητό ή να διατηρείτε το βάρος σας σταθερό, αναφέρετέ το αμέσως στην ομάδα φροντίδας υγείας σας**

## Κατάποση

**Ο Λογοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει με την κατάποσή σας**

**Μελέτη κατάποσης και αλλαγές διατροφής**

- Συνεχίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες Ασφαλούς Κατάποσης (Δείτε τη σελίδα "Πριν την Ακτινοθεραπεία")

**Ασκήσεις κατάποσης**

- Συνεχίστε τις ασκήσεις σας όσο καλύτερα μπορείτε καθόλη τη θεραπεία
- Κάνετε κάθε άσκηση 5-10 φορές, 3 φορές την ημέρα

**Αλλαγές στην κατάποση λόγω της ακτινοθεραπείας**

Οποιαδήποτε στιγμή μετά τη 2η εβδομάδα θεραπείας μπορεί να δυσκολευτείτε στην κατάποσή σας λόγω των ανεπιθύμητων ενεργειών από την ακτινοβολία. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να συνεχιστούν έως λίγες εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας σας

- Το στόμα σας ή ο λαιμός μπορεί να αισθανεται να καίγεται όταν καταπίνετε και μπορεί να παρατηρήσετε αλλαγές στη γεύση και όσφρηση
- Το στόμα σας μπορεί να είναι ξερό. Να έχετε ένα μπουκάλι νερό μαζί σας και πίνετε γουλιές συχνά

## Φροντίδα Στόματος

**Η Οδοντιατρική Ογκολογική Ομάδα θα σας βοηθήσει με τη φροντίδα του στόματος**

**Χρήση Νήματος**

- Κάνετε νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα εάν μπορείτε
- Χρησιμοποιήστε αναισθητικό διάλυμα Ξυλοκαΐνης πριν το νήμα εάν είναι απαραίτητο

**Βούρτσισμα**

- Χρησιμοποιήστε αναισθητικό διάλυμα Ξυλοκαΐνης πριν το βούρτσισμα
- Χρησιμοποιήστε μαλακή οδοντόβουρτσα με φθοριούχο οδοντόκρεμα
  - Για να καθαρίσετε το στόμα σας, χρησιμοποιήστε μια καθαρή υγρή γάζα μουσκεμένη σε στοματικό διάλυμα
  - Εάν δεν μπορείτε να ανεχτείτε την οδοντόπαστα, χρησιμοποιήστε ουδέτερο στοματικό διάλυμα

**Ξεπλένετε (δείτε "συνταγή ουδέτερου στοματικού διαλύματος")**

- Ξεπλύντε, κάντε γαργάρα και φτύστε το διάλυμα αρκετές φορές μετά το βούρτσισμα, το νήμα και το φαγητό
  - Ξεπλένετε κάθε 1-2 ώρες ή πιο συχνά κατά την διάρκεια της ημέρας
- Χρησιμοποιήστε νάρθηκες φθορίου καθημερινά ή φθοριούχο οδοντόκρεμα για την πρόληψη της τερηδόνας
- Ξεπλένετε το στόμα σας με το ουδέτερο διάλυμα και γουλιές νερού, πιο συχνά εάν αισθάνεστε πηχτή βλέννα

**Ενυδάτωση του στόματος**

- Ενυδατώστε τη μύτη σας κατά τη διάρκεια της νύχτας με συσκευή ατμού στο δωμάτιό σας
- Ενυδατώνετε το στόμα σας με στοματικό διάλυμα και λιπαντικά βασισμένα στο νερό πιο συχνά
  - Αποφύγετε βαζελίνη και προϊόντα γλυκερίνης

**Φροντίδα χεριών**

- Χρησιμοποιήστε λιπαντικά, υδατοδιαλυτά, βασισμένα σε κερί ή σε λάδι
- Μη χρησιμοποιείτε βαζελίνη

## Φροντίδα δέρματος

**Η Ομάδα Ακτινοθεραπείας σας θα σας βοηθήσει να φροντίσετε το δέρμα σας**

**Το δέρμα σας μπορεί να είναι ξηρό, χωρίς ελαστικότητα, με φαγούρα, ερυθρό και οιδηματώδες**

- Συνεχίστε να φροντίζετε το δέρμα σας όπως σας συμβούλευσαν προηγουμένως (Δείτε τη σελίδα "Πριν την Ακτινοθεραπεία")
- Χρησιμοποιήστε άοσμες λοσιόν σώματος ή κρέμες βασισμένες σε νερό 4 φορές την ημέρα
- Μην ξεφλουδίζετε το χαλαρό δέρμα, μην ξύνετε ή τρίβετε το δέρμα σας

**Να ενημερώσετε την Ομάδα Φροντίδας Υγείας εάν το δέρμα σας ανοίξει ή γίνει υγρό ή αν έχετε φαγούρα**

- Συνεχίστε να πλένετε με ήπιο σαπούνι και χλιαρό νερό. Σκουπίστε μαλακά την περιοχή για να στεγνώσει
- Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει μια κρέμα για το δέρμα σας
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε κομπρέσες με φυσιολογικό ορό έως 4 φορές την ημέρα

**Εάν έχετε προβλήματα με τη "στομία" σας, πείτε το σε οποιοδήποτε μέλος της ομάδας φροντίδας υγείας σας αμέσως**

## Σίτιση με σωλήνα και Φροντίδα

**Αν έχετε σωλήνα σίτισης, η ομάδα των γιατρών σας θα σας δείξει πως να τον χρησιμοποιήσετε και πως να τον φροντίζετε. Σίτιση με σωλήνα**

- Ξεπλένετε με άφθονο νερό εσωτερικά το σωλήνα σίτισης 2 φορές την ημέρα (Δείτε τη σελίδα "Πριν την Ακτινοθεραπεία")
- Εάν χάνετε βάρος ή τρώτε και πίνετε λιγότερο φαγητό και νερό, ο Διατροφολόγος σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να αρχίσετε να χρησιμοποιήσετε το σωλήνα σίτισης
- Πίνετε νερό και συμπληρώματα διατροφής ακολουθώντας τη συμβουλή του Διατροφολόγου σας

**Φροντίδα του σωλήνα σίτισης**

- Να διατηρείτε συνεχώς το δέρμα σας γύρω από τον σωλήνα καθαρό και στεγνό
- Εάν υπάρχει διαρροή ή έκκριμα σταματήστε να χρησιμοποιείτε κάλυμμα
- Ελέγξτε το δέρμα γύρω από το σωλήνα για σημάδια ερυθρότητας, ευαισθησίας, κακής οσμής και για σημεία μόλυνσης
  - Σημεία μόλυνσης: φλογισμένο ερυθρό δέρμα, οίδημα, έκκριμα, πόνος ή πυρετός

**Πείτε αμέσως στην ομάδα φροντίδας υγείας σας εάν...**

- Νομίζετε ότι έχετε μόλυνση ή κάποιο θέμα με το σωλήνα σας
- Ο καθετήρας (καουτσούκ/πλαστικό κομμάτι γύρω από το σωλήνα δίπλα στο δέρμα σας) φαίνεται πολύ σφιχτός ή πολύ χαλαρός

# Φροντίδα του Στόματος

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΟΥΔΕΤΕΡΟΥ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) αλάτι



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) σόδα



4 φλυτζάνια (1L) χαμομήλι

### Πώς Να Φτιάξετε Το Στοματικό Σας Διάλυμα

1. Ανακατέψτε 1 κουταλάκι σόδα και 1 κουταλάκι αλάτι με 4 φλυτζάνια νερό
2. Βάλτε το διάλυμα σε ένα δοχείο με καπάκι
3. Το διάλυμα πρέπει να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου
4. Πετάξτε το υπόλοιπο στο τέλος κάθε μέρας και φτιάξτε νέο διάλυμα

### Πώς να Χρησιμοποιείτε το Στοματικό σας Διάλυμα

- Ανακινείτε καλά πριν τη χρήση
- Ξεπλένετε και κάνετε γαργάρα με μια κουταλιά (15ml) και μετά φτύνετε
- Επαναλαμβάνετε 2 ή 3 φορές σε κάθε χρήση
- Χρησιμοποιείτε το διάλυμα κάθε 2 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή πιο συχνά

### Φροντίδα Οδοντοστοιχίας

- Διατηρείτε τις οδοντοστοιχίες σας εκτός στόματος όσο περισσότερο γίνεται
- Απομακρύνετε τις οδοντοστοιχίες, πλάκες και προσθέσεις πριν το βούρτσισμα
- Βουρτσίστε και ξεπλύντε τις οδοντοστοιχίες μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο
- Τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε καθαριστικό διάλυμα για τουλάχιστον 8 ώρες
- Εάν βρίσκεστε σε αντιμικητική θεραπεία, τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε αντιμικητικό διάλυμα

### Αν χρησιμοποιείτε νάρθηκες φθορίου, δείτε τις οδηγίες για τη χρήση τους

1. Βουρτσίστε και κάντε νήμα πριν φορέσετε τους νάρθηκες
2. Γεμίστε τους νάρθηκες ως το 1/3 με γέλη
3. Τοποθετήστε τον νάρθηκα στο στόμα και φτύνετε τυχόν περίσσεια γέλης
4. Αφήστε το νάρθηκα στο στόμα για 5 λεπτά
  - Χρησιμοποιήστε τον νάρθηκα πριν τον ύπνο για αποτελέσματα μεγαλύτερης διάρκειας
  - Βουρτσίστε τους νάρθηκες και στεγνώστε τους μετά από κάθε χρήση
  - Μην χρησιμοποιείτε καυτό νερό για να καθαρίσετε τους νάρθηκες (το καυτό νερό θα παραμορφώσει το νάρθηκα)
  - Αν χρησιμοποιείτε νάρθηκα φθορίου, μην τρώτε, πίνετε ή ξεπλύνετε για 30 λεπτά μετά τη χρήση φθορίου

**Ενημερώστε την Οδοντιατρική Ομάδα σας εάν δεν μπορείτε πια να χρησιμοποιήσετε τους νάρθηκες φθορίου**

### Σημαντικές Σημειώσεις σχετικά με τη Φροντίδα σας:

---

---

---

---