

# Cum sa iti ingrijesti cavitatea bucala in timpul chimioterapiei



## TRATAMENTUL ACTIV

### *Ce este chimioterapia activa?*

Programul de chimioterapie este facut pentru dumneavoastra. Tratamentul se poate intinde pe mai multe luni cu pauze intre ele. Chiar daca nu veniti in fiecare zi pentru tratament, chimioterapia continua sa lucreze asupra corpului dumneavoastra. E important sa urmariti ceea ce ati fost invatat de catre echipa medicala pe intreaga perioada de tratament.

*Acest plinat poate fi folosit ca un ghid pentru a va ajuta sa va protejati cavitatea orala in timpul tratamentului activ.*

## ALIMENTATIA SI HIDRATAREA

### *Dieticianul dumneavoastra va va ajuta cu alimentarea si hidratarea inainte de tratament*

- Alegeti alimente si lichide bogate in proteine si calorii
  - Branza, lapte, carne, oua, fasole, iaurt grecesc, budincile si inghetata
- Alegeti alimente moi sau pasate daca aveti dureri sau dificultati la inghitirea alimentelor solide
  - Supa crema, tocanita, musaca, paste, omleta si piure de cartofi
  - Aducati sosuri, uleiuri sau unt pt a umezi alimentele
- Evitati alimentele si lichidele acide ca rosiile, suc de portocale sau grapefruit
- Evitati alimentele tari, uscate cum ar fi painea prajita, nucile, chipsuri-le si fructele si legumele crude
- Mancati cat mai multe mese mici sau gustari pe zi in cazul in care alimentatia devine ingreunata.
- Luati suplimente nutritionale sau beti milshakeuri.
- propuneti-va sa beti 8 cesti de lichide necarbohidrate zilnic( fara alcool sau cofeina).
- Luati bucati mici de mancare si guri mici de lichid pentru a pastra in miscare inghitirea.
- Modificarea gustului este normala. Cereti sfaturi pentru a face mancarea sa aibe un gust mai bun.

*In cazul in care aveti probleme cu alimentatia sau mentinerea greutatii adresati-va echipei dumneavoastra medicala.*

## INGHITIREA

### *Schimbari care au loc in timpul tratamentului.*

In orice moment al tratamentului puteti observa ca inghitirea e mai dificila datorita efectelor secundare.

- Gura dumneavoastra se poate deveni uscata. Purtati cu dumneavoastra o sticla cu apa si beti din ea cand in cand.
- Veti observa schimbari in miros si gust.
- Vorbiti cu medicul dumneavoastra daca gura sau gatul il simtiti ca si cum ar fi " in flacari" atunci cand inghititi.

## IGIENA ORALA

### *Echipa dumneavoastra de oncologie dentara va va ajuta cu ingrijirea gurii in timpul tratamentului.*

#### *Folosirea atei dentare*

- Folositi ata dentara cel putin o data pe zi daca e posibil

#### *Periajul*

- Folositi o perie de dinti fina si o pasta de dinti cu fluor
  - Periați ușor după mese și înainte de culcare
  - Pentru a va curata gura, folosiți un tifon umezit sau tampon moale umezit in apa
  - Daca nu puteti folosi pasta de dinti, folosiți solutie orala normala.
  - Chiar daca cavitatea orala prezinta dureri continuati cu igiena orala.
  - Utilizati clatire cu anestezic cu Xylocaina la recomandarea medicului dentist sau oncolog.

#### *Clatirea*

- Clatiti si scuipati apa de gura de mai multe ori dupa periaj, dupa ce folositi apa dentara si dupa ce mancati.
  - Clatiti la fiecare 1-2 ore cand sunteti treaz.
- Pentru mucus gros folositi apa de gura mai des si beti apa.

#### *Hidratarea orala*

- Hidratati caile nazale in timpul noptii cu un vaporizator cu aburi de camera.
- Hidratati cu apa de gura si lubrifianti pe baza de apa mai des
  - Evitati gelurile cu petrol si produsele cu glicerina.

#### *Ingrijirea buzelor*

- Folositi lubrifianti pe baza de apa , ceara su ulei.
  - Nu aplicati gelurile pe baza de petrol.

*Daca aveti programare la stomatolog, informati-l inainte de toata ca sunteti sub tratament oncologic. Stomatologul va trebui sa contacteze departamentul de oncologie dentara inainte de a purcede cu procedura.*

*Adresati-va echipei dumneavoastra medicale daca una dintre urmatoarele simptome apar.*

- Afte bucale.
- Apare senzatia de durere la inghitit.
- Simtiti gura umflata.
- Simtiti o durere care va afecteaza alimentatia si aportul de lichide.

# Ingrijirea cavitatii bucale

## CLATIREA GURII-RETETA BLAND



1 lingurita (5 ml)  
de sare



1 lingurita(5ml)  
de bicarbonat de sodiu



4 cani(1litru)  
de apa

### CUM SA FACETI DUMNEAVOASTRA SOLUTIA DE APA DE GURA

1. Amestecati 1 lingurita de bicarbonat de sodiu si o lingurita de sare cu 4 cani de apa
2. Puneți apa de gura într-un recipient cu capac
3. Solutia de spalatura bucala ar trebui sa fie tinuta la temperatura camerei
4. Aruncați solutia la sfârșitul fiecărei zile și faceti una noua

### CUM SĂ UTILIZAȚI APA DUMNEAVOASTRA DE GURA

- Agitati bine inainte de utilizare
- Clătitii și faceti gargara cu o lingura (15 ml) și apoi scuipati
- Repetati de 2 sau 3 ori la fiecare utilizare
- Utilizati solutia de spalatura bucala la fiecare 2 ore in timpul zilei

### INGRIJIREA PROTEZEI DENTARE

- Tineti proteza dentara afara din gura cit de mult este posibil
- Scoateti protezele dentare, placile si alte proteze inainte de periaj
- Periați si clatiti proteza dentara dupa ce mincati si inainte de culcare
- Inmuiati proteza în soluție de curățare protezelor dentare timp de cel puțin 8 ore
- Daca sunteti pe terapie antifungica, inmuiați proteza in solutie antifungica

## INFORMATII IMPORTANTE REFERITOARE LA INGRIJIREA DUMNEAVOASTRA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---