



## ALIMENTAREA SI HIDRATAREA

*Dieteticianul dumneavoastra va lucra alaturi de dumneavoastra pentru a va ajuta in privinta alimentatiei si hidratarii.*

- Alegeti alimente si lichide bogate in proteine si calorii
  - Branza, lapte, carne, oua, fasole, iaurt grecesc, budinci 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
  - Aduagati sosuri, uleiuri sau unt pentru a inmuia alimentele.
- Evitati alimentele acide si sucurile de rosii, portocale sau grapefruit.
- Evitati alimentele uscate, tari, cu crusta cum ar fi paine prajita, nucile, chipsurile, legumele si fructele crude.
- Mancati multe mese mici sau gustari in timpul zilei daca mancatul devine mai dificil
- Luati suplimente nutritive si/sau smoothies sau shake-uri cu lapte
- Propuneti-va sa beti 8 cesti de lichide necarbogazoase zilnic( fara alcool sau cofeina)
- Luati bucati mici de mancare sau lichide pentru a mentine functionala inghitirea
- Modificarea gustului e normala. Cereti sfaturi pentru ca mancarea sa aiba gust mai bun

*Daca aveti probleme cu alimentatia sau mentinerea greutatii comunicati cu echipa dumneavoastra medicala.*

## INGHITIREA

*Specialistul dumneavoastra in vorbire(logopedul) va poate ajuta cu inghitirea in timpul tratamentului. Studiul asupra inghitirii si schimbarile in dieta.*

- Continuati sa urmariti ghidurile asupra sigurantei inghitirii(vezi “inainte de radioterapie”).

*Exercitii de inghitire*

- Continuati cu exercitiile in timpul tratamentului cat de bine puteti
- Repetati fiecare exercitiu de 5-10 ori pe zi de 3 ori pe zi.

*Modificarile inghitirii datorate iradierii*

Oricand dupa a doua saptamana de tratament, puteti observa ca inghitirea este mult mai dificila datorita efectelor secundare ale iradierii. Aceste modificari pot continua pana la cateva saptamani dupa incheierea tratamentului.

- Gura sau gatul dumneavoastra se poate simti ca si cum ar lua foc cand inghititi si puteti observa schimbari la nivelul mirosului si gustului.
- Va puteti simti gura uscata. Purtati cu dumneavoastra o sticla cu apa si beti din ea des.

## INGRIJIREA ORALA

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

*Folosirea atei dentare.*

- Utilizati ata dentara cel putin o data pe zi daca puteti.
- Folositi clatire cu anestezic cu Xylocaina inainte de ata dentara daca e necesar

*Periajul*

- Folositi clatire cu anestezic cu Xylocaina inainte de periaj
- Folositi o perie de dinti moale si pasta de dinti fluorinata
  - Pentru a va curata gura, folositi un tifon umed sau tampon moale umezit in apa
  - Daca nu suportati pasta de dinti, folositi solutie orala pe baza de bicarbonat de sodiu.

*Clatirea( apa de gura)*

- Clatiti si scuipati apa de gura de mai multe ori dupa periaj, dupa folosirea atei dentare si dupa ce mancati.
  - Clatiti la fiecare 1-2 ore cand sunteti treaz.
- Folositi truse cu fluor sau asta de dinti fluorizata pentru a prevenii descompunerea dintiilor.
- Pentru mucus dens, clatiti des si inghititi cantitati mici de apa

*Hidratarea orala.*

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

*Ingrijirea buzelor*

- Utilizati des lubrifianti pe baza de ulei sau ceara, solubili in apa
- Nu aplicati gelurile pe baza de petrol.

## INGRIJIREA PIELII

*Echipa de radioterapeuti va va ajuta sa va ingrijiti pielea in timpul tratamentului*

*Puteti simti pielea uscata, tensionata, rosie sau umflata.*

- Continuati sa va ingrijiti pielea dupa sfaturile anterioare( vezi “Inainte de radioterapie”)
- Folositi lotiuni de corp sau creme pe baza de apa, neparfumate de 4 ori pe zi
- Nu indepartati pielea libera, nu va scarpinati sau nu va frecati pielea.

*Adesativa echipei medicale daca pielea se crapa , devine umeda sau va mananca.*

- Continuati sa va spalati cu sapun moale si apa calda. Mentineti suprafata uscata
- Medicul dumneavoastra va poate prescrie o crema pentru piele.
- Puteti folosi compereze cu solutie salina de maxim 4 ori pe zi.

*Daca aveti probleme cu stoma, spuneti imediat unui membru al echipei de ingrijire*

## HRANIREA PRIN TUB DE ALIMENTATIE SI INGRIJIREA ACESTUIA

*Daca aveti un tub de alimentatie, nutritionistul dumneavoastra si echipa de ingrijire vor lucra impreuna cu dumneavoastra pentru a va ajuta sa va alimentati pe tub*

*Alimentatia prin tubul de alimentatie.*

- Continuati sa spalati tubul de alimentatie cu apa de 2 ori pe zi( vezi “Inainte de radioterapie”)
- Daca pierdeti in greutate sau mancati si beti mai putine alimente si lichide pe gura, dieteticianul va continua sa lucreze cu dumneavoastra pentru a incepe si monitoriza nutritia pe tub
- Folositi apa si suplimentele de nutritie la sfaturile dieteticianului dumneavoastra.

*Ingrijirea tubului*

- Continuati sa mentineti pielea din jurul tubului curata si uscata.
- Daca nu exista supuratii, nu mai folositi pansament.
- Verificati tubul daca exista semne de roseata, edem, miros neplacut sau semne de infectie
  - Semne de infectie: culoare a pielii rosietica, uflaturi, supuratii, durere sau febra.

*Adesati-va imediat echipei dumneavoastra medicale daca:*

- Credeti ca aveti o infectie sau orice problema cu tubul
- Piesa de plastic din jurul tubului pare prea stransa sau prea larga.

# 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
- Clătiți 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, inmuiati proteza in solutie antifungica

### INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A SUPTURILOR DE FLUOR

1. Periați si folositi ata dentare inainte de a purta suporturie
2. Completati canelurile suporturilor 1/3 cu gel
3. Introduceti suportul si eliminati orice exces de gel
4. Lasati suportul inaintea pentru 5 minute
  - Folositi la culcare pentru rezultate mai de lunga durata
  - Periați suporturile si uscati la aer dupa fiecare utilizare
  - Nu utilizati apa fierbinte pentru spalarea suporturilor(apa fierbinte le va distruge)
  - Nu mancati, nu beti si nu va clatiti gura time de 30 minute dupa utilizarea solutiei cu Fluor.

*Informati echipa de dentisti daca nu mai puteti sa folositi suporturile de fluor*

## INFORMATII IMPORTANTE REFERITOARE LA INGRIJIREA DUMNEAVOASTRA

---

---

---

---