

Kako da negujete usta (usnu šupljinu) tokom primanja hemioterapije



AKTIVNI TRETMAN- TRETMAN U TOKU

Šta je hemioterapija?

Primaćete hemioterapiju po rasporedu koji je za Vas određen. Vaša terapija može trajati više meseci sa mogućim pauzama između. Iako nećete primati terapiju svaki dan, hemioterapija nastavlja da deluje u vašem telu. Zato je važno da pratite i prihvatate savete vašeg tima lekara tokom terapije.

Ovo uputstvo vam može pomoći u nezi usne duplje tokom primanja terapije.

HRANA I PIĆE

Možete konsultovati nutricionistu-dijetetičara da vam pomogne oko jela i pića

- Birajte visokoproteinsku i visokokaloričnu hranu i piće.
 - Sir, mleko, meso, jaja, pasulj, jogurt, puding i sladoled.
- Izaberite meku ili pasiranu hranu ukoliko imate bolove tokom žvakanja i gutanja regularne hrane.
 - Krem supe, čorbe, testenine, kajganu i krompir-pire.
 - Sosevima, prelivima, uljem ili buterom ovlažite-omekšajte hranu.
- Izbegavajte kiselu hranu i tečnosti kao paradajz, citrus-sokove (pomorandža, grejp, limun).
- Izbegavajte suhu, tvrdu, hrskavu hranu kao što su tost, orasi, čips, sirovo voće i povrće.
- Jedite više manjih obroka ili užina tokom dana kada obrok postane otežan.
- Uzimajte nutritivne suplemente i/ili kašice ili milkšejkove.
- Pijte 8 čaša negazirane tečnosti dnevno (bez alkohola i kofeina).
- Uzimajte male zalogaje hrane i male gutljaje tečnosti da bi ste održali proces gutanja.
- Promena osećaja ukusa je normalna. Pitajte za savet kako da poboljšate ukus hrane.

Ako imate sa problema sa uzimanjem hrane ili gubite u težini, obavestite svoj zdravstveni tim-(lekara ili medicinsku sestru).

GUTANJE

Promene u gutanju tokom tretmana

U bilo kom trenutku tokom hemioterapijskog tretmana vaše gutanje može biti otežano zbog neželjenih efekata lečenja.

- Možete imati osećaj suvoće u ustima. Nosite flašicu vode sa sobom i često vlažite usta.
- Možda primetite promenu ukusa i mirisa.
- Recite vašem lekaru ako imate osećaj žarenja u ustima/grlu tokom gutanja

NEGA USTA I ZUBA

Pitajte vašeg onkologa za savet o nezi usta tokom terapije

Upotreba konca za zube

- Koristite konac za zube bar jednom dnevno

Upotreba četkice za zube

- Koristite meku četkicu sa fluoridnom pastom za zube dva puta dnevno da izbegnete propadanje zuba
 - Nežno isčetkajte posle jela i pre spavanja
 - Da bi ste očistili usta, koristite komad čiste gaze ili tupfer natopljen rastvorom za ispiranje usta
Ako ne podnosite pastu za zube, koristite rastvor za ispiranje usta
 - Iako imate rane u ustima važno je da nastavite sa negom i higijenom vaših usta
Ako bude potrebe onkolog će vam prepisati rastvor sa anestetikom (Xylocaine)

Ispiranje (videti "Blagi rastvor za ispiranje usta" na zadnjoj strani)

- Isperite usta nekoliko puta posle pranja, čišćenja i jela
 - Isperite usta na svakih 1-2 sata kada ste budni
- Za gustu i lepljivu pljuvačku ispirajte češće usta i uzimajte po gutljaj vode

Nega usta i nosa

- Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi
- Održavajte vlažnost usta češćom upotrebom sredstava za ispiranje i lubrikanta na bazi vode
 - Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina

Nega usana

- Koristite hidratantne proizvode, balzame za usta na bazi voska ili ulja
- Nemojte koristiti vazelin

Ako imate zakazan pregled/intervenciju kod zubara, informišite ga da primete hemioterapiju. Vaš zubar bi trebao da konsultuje onkologa pre intervencije (npr. vađenje zuba i slično)

Recite vašem onkologu ako tokom lečenja primetite :

- Da imate rane u ustima
- Da osećate bol tokom gutanja
- Da imate osećaj otečenosti u ustima
- Da imate bolove tokom jela i pića.

Nega usta

BLAGI RASTVOR ZA ISPIRANJE USTA-POTREBNI SASTOJCI



Jedna mala kašičica
(5ml) soli



Jedna mala kašičica(5ml)
sode bikarbone



4 čaše vode
(1 litar)

KAKO DA NAPRAVITE RASTVOR?

1. Pomešajte jednu kašičicu sode bikarbone i jednu kašičicu soli sa 4 čaše vode
2. Sipajte rastvor u posudu sa poklopcem (ili flašu)
3. Rastvor čuvati na sobnoj temperaturi
4. Koristiti tokom dana, ostatak baciti i sutradan napraviti novu partiju

KAKO DA KORISTITE RASTVOR ZA USTA?

- Dobro promućkati pre upotrebe
- Uzeti jednu supenu kašiku (15ml) i isprati usta i grlo a zatim ispljunuti
- Ponoviti postupak 2-3 puta kod svakog ispiranja
- Ispirajte usta svaka 2 sata tokom dana

ODRŽAVANJE ZUBNE PROTEZE ILI VEŠTAČKE VILICE

- Izvadite protezu kad god je moguće
- Uklonite protezu ili veštačku vilicu pre pranja zuba
- Operite i isperite protezu posle jela i pre spavanja
- Potopite protezu u čist rastvor narednih 8 sati
- Ako imate terapiju protiv gljivica, potopite u antigljivični rastvor

VAŽNE NAPOMENE VEZANE ZA VAŠU NEGU:
