

Kako da brinete o sebi nakon zračenja glave i vrata



HRANA I PIĆE	<p>Možete konsultovati nutricionistu-dijetetičara da vam pomogne oko jela i pića</p> <ul style="list-style-type: none">• Održavajte gutanje i telesnu težinu uzimanjem visokoproteinske i visokokalorične meke ili pasirane hrane• Počnite da jedete uobičajenu hranu čim žvakanje i gutanje bude lakše• Vratite se regularnoj balansiranoj ishrani• Trudite se da uzimate 8 čaša tečnosti dnevno (bez alkohola i kofeina)• Održavajte težinu nakon završenog zračenja tokom narednih 6-8 nedelja
ŽVAKANJE	<p>Obratite se logopedu ako vam je potrebna pomoć pri gutanju posle završene terapije zračenjem.</p> <ul style="list-style-type: none">• Možda će trebati još jedan kontrolni pregled 8 nedelja posle završenog tretmana, radi procene gutanja <p>Gutanje i promena ishrane</p> <ul style="list-style-type: none">• Nastavite sa istim načinom ishrane dok vam ne kažu drugačije• Pratite uputstva za bezbedno gutanje (vidi stranu "Pre zračenja") <p>Vežbe gutanja</p> <ul style="list-style-type: none">• Vežbajte 5-10 puta, 3puta dnevno tokom 6 meseci nakon završene zračne terapije <p>Zračenjem izazvan poremećaj gutanja</p> <ul style="list-style-type: none">• Kratkotrajne negativne posledice zračenja se obično poprave 1-2 meseca nakon završetka zračne terapije
NEGA USTA I ZUBA	<p>Pitajte vašeg onkologa ili zubara za savet o nezi usta.</p> <p>Upotreba konca za zube</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite konac za zube jednom dnevno, ako možete• Koristite rastvor sa anestetikom(Xylocain) pre upotrebe ako je neophodno <p>Četkica za zube</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite rastvor sa anestetikom(Xylocain) pre upotrebe ako je neophodno• Koristite meku četkicu za zube<ul style="list-style-type: none">◦ Nežno isčetkajte posle jela i pre spavanja◦ Za čišćenje usta koristite pamučnu tkaninu natopljenom rastvorom za usta <p>Rastvor za ispiranje usta(videti zadnju stranu)</p> <ul style="list-style-type: none">• Isperite usta posle...<ul style="list-style-type: none">◦ Čišćenja koncem◦ Pranja četkicom◦ Jela• Svakih 1-2 sata kada ste budni• Nastavite upotrebu fluoridnih nosača ako ste ih koristili ranije ili koristite pastu za zube sa fluorom u prevenciji karijesa <p>Obavestite svog zubara ako niste duže koristili fluoridne nosače ili pastu za zube sa fluorom.</p> <p>Nega nosa i usta</p> <ul style="list-style-type: none">• Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi (isparivači vode)• Za čišćenje i negu koristite rastvor za ispiranje usta<ul style="list-style-type: none">◦ Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina• Koristite gumu za žvakanje bez šećera ili pastile da stimulirate lučenje pljuvačke <p>Nega usana</p> <ul style="list-style-type: none">• Koristite hidratantne kreme, balzame za usta na bazi voska ili ulja<ul style="list-style-type: none">◦ Nemojte koristiti vazelin
NEGA KOŽE	<p>Nastavite sa negom kože pod nadzorom onkologa-radioterapeuta dok ne zaceli</p> <p>Vašoj koži treba vremena da se oporavi</p> <ul style="list-style-type: none">• Oporavak kože će početi 2-3 nedelje posle završetka terapije• Možda će trebati 3-4 nedelje da se boja kože vrati na predhodno stanje• Posle oporavka koža može biti osetljivija• Nastavite da negujete kožu po predhodnim preporukama (Pre/tokom zračenja)• Koristite hidratantne kreme ili losione za telo 4 puta dnevno• Izbegavajte izlaganje suncu tretirane regije• Koristite kreme za sunčanje (SPF 30 i veći) kada koža ozdravi <p>Gubitak kose može biti privremen ili stalan</p> <ul style="list-style-type: none">• Kosa na tretiranom polju može porasti ponovo 3-6 meseci posle zračne terapije• Nova kosa može biti tanja i/ili drugačija
ISHRANA PUTEM SONDE-GASTROSTOME (TUBUSA) I NJENO ODRŽAVANJE	<p>Ako imate gastrostomu(sondu za ishranu), vaš nutricionista-dijetetičar i medicinsko osoblje će vam objasniti kako da je koristite i održavate.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nastavite ishranu kroz sondu(tubus) u saradnji sa nutricionistom sve dok ne budete u mogućnosti da jedete i pijete• Vaš lekar ili hirurug će ukloniti sondu kada je ne budete koristili najmanje mesec dana a budete zadržali istu telesnu težinu



Clinical Center
Kragujevac, 30 Zmaj Jovina street,
34000 Kragujevac, Serbia
phone switchboard +38134505050
public relations +38134 30 01 24, info@kc-kg.rs
website : kc-kg@kc-kg.rs
mail address: www.kc-kg.rs/kontakti
Center of oncology +381505050, extension 51 80, 53 21

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

UPUTSTVA ZA KORIŠĆENJE FLUORIDNIH NOSAČA(ZUBNE KAŠIKE)

1. Upotrebite četkicu i konac za zube pre stavljanja nosača
2. Napunite nosač do 1/3 gelom
3. Ubacite nosač i ispljunite višak gela
4. Držite tokom 5 minuta
 - Koristite svako veče pred spavanje da bi ste imali dugoročnu korist
 - Isčetkajte nosač i osušite posle svake upotrebe
 - Nemojte koristiti vruću vodu za čišćenje nosača(vruća voda može iskriviti nosač)
 - Nemojte jesti, piti ili ispirati usta tokom 30 minuta posle upotrebe nosača.

Obavestite vašeg zubara ukoliko niste više u stanju da koristite fluoridne nosače.

VAŽNE NAPOMENE VEZANE ZA VAŠU NEGU:
