

# Kako da se pripremite pre početka zračenja glave i vrata



<b>HRANA I PIĆE</b>	<p><b>Možete konsultovati nutricionistu-dijetetičara da vam pomogne oko izbora hrane i pića.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ishrana treba biti uravnotežena i da obuhvata sve grupe namirnica.</li><li>• Izaberite meku, kašastu ili pasiranu hranu ako osećate bolove tokom žvakanja i gutanja čvrste hrane.</li><li>• Pijte 8 čaša negazirane tečnosti dnevno (bez alkohola i kofeina).</li><li>• Održavajte svoju telesnu težinu istom.</li><li>• Ako ste pothranjeni, tražite savet od dijetetičara-nutricioniste.</li></ul>
<b>GUTANJE</b>	<p><b>Ukoliko imate problem sa gutanjem pre započinjanja lečenja obratite se logopedu za pomoć.</b></p> <p><b>Gutanje i promena ishrane</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pre nego što započnete zračenje, možete se obratiti logopedu za savet o načinima gutanja.</li><li>• Da bi gutanje bilo bezbedno tokom tretmana, možda će biti potrebno promeniti/prilagoditi vrstu hrane i pića.</li></ul> <p><b>Vežbe gutanja</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Počnite sa vežbanjem odmah.</li><li>• Svaku vežbu uradite 5-10 puta, 3puta dnevno.</li></ul> <p><b>Kako ćete znati da li imate problem sa gutanjem?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pojava kašlja ili zvuk grgoljenja tokom obroka.</li><li>• Osećaj da hrana stoji u grlu i potreba da uzmete gutljaj vode da bi prošla.</li><li>• Kada je potreban veći napor da se proguta ili treba više vremena za obrok.</li><li>• Teškoće sa žvakanjem.</li><li>• Vraćanje tečnosti kroz nos ili usta.</li></ul> <p><b>Bezbedno gutanje</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prilikom uzimanja hrane i tečnosti neophodno je da budete u sedećem položaju, kao i da posle obroka ostanete u istom položaju tokom 30 min.</li><li>• Koristite malu kašičicu i uzimajte male gutljaje tečnosti.</li><li>• Naizmenično uzimajte male zalogaje hrane i male gutljaje tečnosti.</li><li>• Trudite se da ne pričate tokom žvakanja i gutanja hrane.</li><li>• Proverite nakon obroka da li su vam usta čista i da u ustima nema ostataka hrane.</li><li>• Da bi ste gutali najbolje sto možete mogu Vam biti predložene drugačije tehnike gutanja.</li></ul>
<b>NEGA USNE DUPLJE</b>	<p><b>Pitajte vašeg onkologa ili zubara za savet o nezi usta.</b></p> <p><b>Upotreba konca za zube</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Najmanje jednom dnevno koristite konac za zube obložen voskom.</li></ul> <p><b>Pranje zuba četkicom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koristite meku četkicu za zube.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Nežno isčetkajte posle jela i pre spavanja.</li><li>◦ Nežno očistite jezik.</li></ul></li></ul> <p><b>Ispiranje (videti "Rastvor za ispiranje usta" na zadnjoj strani)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ispirajte usnu duplju nekoliko puta nakon pranja zuba i upotrebe zubnog konca.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Ispiranje usta rastvorom nekog leka se primenjuje odvojeno, 20 minuta kasnije.</li></ul></li></ul> <p><b>Nega usta i nosa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi pomoću isparivača.</li><li>• Održavajte vlažnost usta češćom upotrebom Rastvora za ispiranje i lubrikanata rastvorljivih u vodi.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina.</li></ul></li></ul> <p><b>Nega usana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koristite proizvode rastvorljive u vodi, balzame na bazi voska ili ulja.</li><li>• Nanesite nakon pranja usana, pred spavanje i kad god je to potrebno.</li><li>• Ne koristite masti na bazi vazelina.</li></ul>
<b>NEGA KOŽE</b>	<p><b>Vaš radioterapijski tim vam može dati uputstva za negu kože.</b></p> <p><b>Pranje</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Za pranje kože koristite blage sapune.</li><li>• Kupajte se toplom vodom, dobro isperite i osušite čistim mekim peškirom.</li><li>• Nosite komotnu pamučnu odeću da bi koža mogla da diše.</li></ul> <p><b>Hidrirajte kožu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koristite hidratne losione i kreme da bi ste koži pružili potrebnu vlažnost.</li><li>• Nemojte stavljati losione posle brijanja ili parfeme na kožu lica i vrata.</li><li>• Izbegavajte proizvode sa vazelinom.</li></ul> <p><b>Zaštite kožu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zaštite vašu kožu od direktne sunčeve svetlosti i od vetra.</li><li>• Nosite šešire sa širim obodom i zaštitnu odeću.</li><li>• Izbegavajte ekstremno visoke ili niske temperature.</li><li>• Nemojte koristiti hladne obloge, električne grejače (jastučice, čebad) i vrele kupke.</li><li>• Koristite isključivo električni aparat za brijanje.</li></ul>
<b>ISHRANA PUTEM SONDE-GASTROSTOME (TUBUSA) I NJENO ODRŽAVANJE</b>	<p><b>Ako imate gastrostomu(sondu za ishranu), vaš nutricionista-dijetetičar i medicinsko osoblje će vam objasniti kako da je koristite i održavate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Isperite sondu sa 60ml(1 špric) mlake vode, 2 puta dnevno(ujutro i uveče).</li><li>• Čistite kožu oko sonde(tubusa) svakodnevno i držite suvom.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Čistite kožu komadićem vate natopljenim blagim rastvorom sapuna u vodi.</li><li>2. Očistite stvorene kraste,curenje ili drugi sadržaj.</li><li>3. Lagano osušite mekim čistim peškirom ili vatom.</li><li>4. U slučaju da se javi curenje, kožu prekrijte zavojem i potražite stručnu pomoć.</li></ol></li><li>• Prekrijte sondu plastičnom folijom tokom tuširanja, izbegavajte kupanje u kadi ili bazenu da bi predeo oko stome ostao suv.</li><li>• Nemojte trljati kožu oko sonde alkoholom,hidrogenom ili dezinficijensom.</li></ul>



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:

---



---



---



---