

# Aktif Kemoterapi Sırasında Ağızınıza Nasıl Bakmalısınız?



## AKTİF TEDAVİ

### **Aktif Kemoterapi Nedir?**

Kemoterapi takviminiz size özel tasarlanmıştır. Tedaviniz aralıklı bir şekilde aylarca sürebilir. Tedavi için her gün gelmiyor olsanız bile, kemoterapi vücudunuzda etki etmeyi sürdürür. Tüm tedaviniz boyunca ekibiniz tarafından size verilen öğretileri uygulamanız önemlidir.

*Bu broşür aktif tedavi sürecinde ağız bakımınıza yardımcı olmak için bir kaynak olarak kullanılabilir.*

## YEME VE İÇME

### **Kayıtlı olduğunuz diyetisyen (KD) yeme ve içme konusunda size yardımcı olacaktır.**

- Yüksek protein içerikli, yüksek kalorili yiyecek ve içecekleri tercih edin
  - Peynir, süt, et, yumurtalar, baklagiller, süzme yoğurt, puding ve dondurma tüketin
- Normal yiyecekleri çiğnerken veya yutarken ağrı veya sıkıntı çekiyorsanız yumuşak veya püre yapılmış gıdaları tercih edin
  - Kremalı çorbalar, sulu yemekler, güveç, makarna, omler ve patates püresi tüketin
  - Yiyecekleri nemlendirmek için sos, et suyu, yağ veya tereyağı ekleyin
- Domates, portakal veya greylift suyu gibi asitli yiyecek ve içeceklerden uzak durun
- Kızarmış ekmek, fındık, cips ve çiğ meyve ve sebze gibi kuru, sert, kabuklu gıdalardan kaçınin
- Yemek yemeniz daha da zorlaşırsa gün içerisinde sık sık küçük öğünler veya atıştırmalıklar yiyin
- Beslenme takviyeleri alın
- Her gün 8 bardak gazsız (alkolsüz ve kafeinsiz) içecek tüketmeyi hedefleyin
- Yutmayı kolaylaştırmak için küçük lokmalar ve sık sık sıvı yudumlar alın
- Tat değişikliği normaldir. Yiyeceklerin tadının daha iyi olması için püf noktalarını sorun

*Yemek yemede ve kilonuzu korumada güçlük çekiyorsanız hemen sağlık ekibinize haber verin.*

## YUTKUNMA

### **Tedaviniz sırasında yutkunmada oluşan değişiklikler.**

Tedavi sırasında tedavinin yan etkileri nedeniyle yutkunmanın daha güçleştiğini farkedebilirsiniz.

- Ağız kuruluğu hissedebilirsiniz. Yanınızda bir su şişesi taşıyın ve sıklıkla yudumlayın
- Tat ve koku değişiklikleri farkedebilirsiniz
- Yutkunma sırasında ağızınızda/boğazınızda yanma hissi varsa profesyonel sağlık çalışanınızla konuşun

## AĞIZ BAKIMI

### **Dental Onkoloji ekibiniz tedavi sırasında ağız bakımınız konusunda size yardımcı olacaktır.**

#### **Diş ipi kullanımı**

- Eđer yapabiliyorsanız günde en az bir kez diş ipi kullanın

#### **Fırçalama**

- Diş çürüğünü önlemek için günde iki kez yumuşak diş fırçası ve florlu diş macunu kullanın
  - Sıcak su ile fırçanın kollarını yumuşatın
  - Yemeklerden sonra ve yatmadan önce nazikçe fırçalayın
  - Ağızınızı temizlemek için, ağız çalkalama suyuna batırılmış temiz bir nemli gazlı bez ya da sünger kullanın
- Eđer diş macununa katlanamıyorsanız, ilaçsız bir ağız gargarası kullanın
- Ağızınızda ağrı olsa bile ağız bakımınıza devam etmeniz istenir

Diş hekiminiz veya onkologunuz tarafından reçete edildiği şekilde Xylocaine ile gargara yapabilirsiniz

#### **Gargara (arka yüzdeki "İlaçsız Ağız Gargarası Tarifi"ne bakınız)**

- Yemek, fırçalama ve diş ipi kullanımı sonrası bir kaç kez yıkayın, çalkalayın ve tükürün
- Uyanık olduğunuz her 1-2 saatte bir gargara yapın
- Tükürük yoğunlaştığında gargarayı daha sık uygulayın ve su yudumlayın

#### **Ağız Nemlendirilmesi**

- Gece boyunca odanızdaki buhar makinesi ile burun boşluklarınızı nemlendirin
- Ağız gargaraları ve su bazlı nemlendiricilerle daha sık nemlendirin
  - Vazelin ve gliserinli ürünlerden kaçın

#### **Dudak Bakımı**

- Suda çözünebilen balmumu veya yağ bazlı kayganlaştırıcılar kullanın
- Vazelin kullanmayın

**Dental tedaviniz için diş hekiminizle randevunuz varsa onları aktif kanser tedavisinde olduğunuz konusunda bilgilendirin. Diş hekiminiz tedaviye devam etmeden önce Dental Onkoloji Bölümü ile iletişime geçmelidir.**

**Aşağıdakilerden herhangi biri meydana gelirse sağlık ekibinize hemen haber verin:**

- Ağızınızda yara oluşursa
- Yutkunurken ağrı hissederseniz
- Ağızınızı şişmiş gibi hissederseniz
- Yemenizi veya içmenizi etkileyen ağrı hissederseniz

