

Baş ve Boyun Radyasyon Tedavisi Sonrasında Kendinize Nasıl Bakmalısınız?



YEME VE İÇME

Kayıtlı olduğunuz diyetisyen (KD) tedavi sırasında size yeme ve içme konusunda yardımcı olmayı sürdürecektir.

- Yüksek proteinli ve yüksek kalorili, yumuşak veya püre yapılmış besinleri yemeye devam ederek kilonuzu koruyun ve yutmanızın devamlılığını sağlayın
- Ağrı kesildiğinde ve çiğneme ve yutma kolaylaştığında normal yiyecekler yemeye başlayın
- Sağlıklı Beslenme Gıda Rehberinde belirtilen düzenli dengeli diyeteye dönün
- Her gün 8 bardak gazsız (alkolsüz ve kafeinsiz) içecek tüketmeyi hedefleyin
- Tedaviniz tamamlandıktan sonraki ilk 6 ila 8 hafta boyunca kilonuzu koruyun

YUTKUNMA

Dil ve Konuşma Terapistiniz (DKT) size yutkunma konusunda yardımcı olmayı sürdürecektir.

- Yutkunmanızın nasıl olduğunu görmek amacıyla son tedavinizden 8 hafta sonra bir değerlendirmeye alınabilirsiniz

Yutkunma Çalışması ve Diyet Değişiklikleri

- Başka bir şey söylenilene kadar aynı diyeteye devam edin
- Yutkunma Güvenlik klavuzunu takip etmeye devam edin (Bkz. "Radyasyon Öncesi" sayfası)

Yutkunma Egzersizleri

- Tedaviniz bittikten sonra en az 6 ay süre boyunca her egzersizi günde 3 kez, 5-10 defa yapın

Radyasyona bağlı yutkunma değişiklikleri

- Tedavinin kısa süreli yan etkileri tedavi tamamlandıktan 1-2 ay sonra daha iyiye gidebilir

AĞIZ BAKIMI

Dental Onkoloji ekibiniz ağız bakımınız konusunda size yardımcı olmayı sürdürecektir.

Diş ipi kullanımı

- Eğer yapabiliyorsanız günde en az bir kez diş ipi kullanın
- Eğer gerekiyorsa diş ipi yapmadan önce Xylocaine anestezi gargara kullanın

Fırçalama

- Fırçalama öncesi Xylocaine anestezi gargara kullanın
- Yumuşak bir diş fırçası kullanın
 - Yemeklerden sonra ve yatmadan önce nazıkçe fırçalamaya devam edin
 - Ağızınızı temizlemek için ağız gargarasına batırılmış temiz bir ıslak bez kullanın

Gargara (Arka yüzdeki "İlaçsız Ağız Gargarası Tarifi"ne bakın)

- Aşağıdaki işlemlerden sonra ağız gargarası ile ağızınızı çalkalayın
 - Fırçalama
 - Diş ipi kullanımı
 - Yemek yeme
 - Uyanık olduğunuz her 1-2 saatte bir gargara yapın
 - Diş çürüğünü önlemek için flor kaşıklarınızı her gün kullanın veya dişlerinizi florlu diş macunu ile fırçalayın
- Flor kaşıklarınızı ve/veya diş macununuzu kullanmadığınız durumda dental ekibinizi bilgilendirin.**

Ağzın Nemlendirilmesi

- Gece boyunca odanızdaki buhar makinesi ile burun boşluklarınızı nemlendirin
- Ağız gargaraları ve su bazlı nemlendiricilerle daha sık nemlendirin
 - Vazelin ve gliserinli ürünlerden kaçın
- Tükürüğü uyarmak için şekersiz sakız ve/veya pastil kullanın

Dudak Bakımı

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

CİLT BAKIMI

Radyasyon Tedavisi ekibiniz cilt bakımı konusunda size yardımcı olmayı sürdürecektir. Cildiniz iyileşinceye dek tedavi ekibi tarafından önerilen cilt bakımına devam edin.

Cildinizin iyileşmesi zaman alacaktır

- Cildiniz tedaviler bittikten 2-3 hafta sonra iyileşmeye başlayacaktır
- Cilt renginizin normale dönmesi 3-4 hafta alabilir
- Cildiniz iyileştikten sonra hassas olacaktır
- Cilt bakımınıza "Radyasyon Öncesi / Sırasında" sayfalarında belirtildiği gibi devam edin
- Günde 4 kez kokusuz su bazlı vücut losyonları veya kremleri kullanın
- Tedavi alanının güneşe maruz kalmasını önleyin
- Cildiniz iyileştikten sonra güneş koruyucusu (SPF 30 veya daha yüksek olan) kullanın

Saç dökülmesi geçici veya kalıcı olabilir

- Tedavi alanındaki saçlarınız tedaviden 3-6 ay sonra yeniden çıkabilir
- Bu yeni saçlar daha ince olabilir ve/veya farklı hissedilebilir

TÜPLE BESLENME VE BAKIM

Eğer beslenme tübünüz varsa, kayıtlı olduğunuz diyetisyeniniz ve sağlık ekibiniz tüple beslenme ve tüpünüzün bakımı konularında sizinle birlikte çalışacaklardır.

- Tüp ile beslenmeye devam edin ve ağızdan daha fazla yeme ve içmeye başladıkça KD ile beslenmenizi düzenlemek için çalışın
- Beslenme tüpünüzü kullanmadan kilonuzu en az 1 ay koruyabildiğiniz zaman beslenme tüpünüz doktorunuz veya cerrah tarafından çıkartılabilir



Ağız Bakımı

İLAÇSIZ AĞIZ GARGARASI TARİFİ



1 silme çay kaşığı
(5ml) tuz



1 silme çay kaşığı
(5 ml) yemek sodası



4 bardak
(1 L) su

AĞIZ GARGARASINI NASIL HAZIRLAMALISINIZ

- 1 çay kaşığı yemek sodası ve 1 çay kaşığı tuzu 4 bardak su ile karıştırın
- Gargarayı kapaklı bir kap içine koyun
- Gargarayı oda sıcaklığında saklayın
- Her günün sonunda kalanı atın ve yeni bir ölçü yapın

AĞIZ GARGARASINI NASIL KULLANMALISINIZ

- Kullanmadan önce iyice çalkalayın
- 1 yemek kaşığı (15 ml) ile ağızınızı çalkalayın ve gargara yapın ve sonra tükürün
- Her kullanımda 2 ya da 3 kez tekrarlayın
- Gün boyunca gargarayı her 2 saatte bir uygulayın

PROTEZ BAKIMI

- Protezlerinizi mümkün olduğunca kullanmayın
- Fırçalamadan önce protezleri, plakları ve takma dişleri çıkarın
- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce protezlerinizi fırçalayın ve yıkayın
- Takma dişleri en az 8 saat boyunca temizleme solüsyonunda bekletin
- Eğer antifungal tedavi görüyorsanız, antifungal solüsyonu içerisinde bekletin

FLOR KAŞIKLARININ KULLANIM TALİMATI

1. Kaşıkları uygulamadan önce dişlerinizi fırçalayın, diş ipi kullanın
2. Kaşıkların oluklarının 1/3'ünü jel ile doldurun
3. Kaşığı yerleştirin ve jelin fazlasını tükürün
4. Kaşığı 5 dakika ağızda tutun
 - Daha kalıcı sonuçlar almak için yatarken kullanın
 - Her kullanımdan sonra kaşıkları fırçalayın ve kurumaya bırakın
 - Kaşıkları temizlemek için sıcak su kullanmayın (sıcak su kaşığın şeklini bozar)
 - Kaşıkları kullandıktan sonraki 30 dakika boyunca yemeyin, içmeyin ve ağızınızı çalkalamayın.

**Flor kaşıklarını daha fazla kullanamayacaksınız
Dental Ekibinizi bilgilendirin.**

BAKIMINIZ HAKKINDA ÖNEMLİ NOTLAR:
