

Baş ve Boyun Radyasyon Tedavisi Sırasında Kendinize Nasıl Bakmalısınız?



YEME VE İÇME

Kayıtlı olduğunuz diyetisyen (KD) yeme ve içme konusunda yardımcı olmak için sizinle çalışacaktır.

- 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, makama, omlet ve patates püresi tüketin
 - Yiyecekleri nemlendirmek için sos, et suyu, yağ veya tereyağı ekleyin
- Domates, portakal veya greyfurt suyu gibi asitli yiyecek ve içeceklerden uzak durun
- Kızarmış ekmek, fındık, cips ve çiğ meyve ve sebze gibi kuru, sert, kabuklu gıdalardan kaçının
- 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

Dil ve Konuşma Terapistiniz (DKT) tedavi sırasında yutkunma konusunda size yardımcı olacaktır.

Yutkunma Çalışması ve Diyet Değişiklikleri

- Yutkunma Güvenliği kılavuzunu izlemeye devam edin ("Radyasyon Öncesi" sayfasına bakın)

Yutkunma Egzersizleri

- Tedavi süresince egzersizlerinizi elinizden geldiğince yapmaya devam edin
- Her egzersizi günde 3 kez, 5-10 kere yapın

Radyasyona bağlı yutkunma değişiklikleri

Tedavinizin 2. haftasından sonra radyasyonun yan etkilerine bağlı olarak yutmanızın güçleştiğini fark edebilirsiniz. Bu değişiklikler tedaviniz tamamlandıktan sonra bir kaç hafta daha devam edebilir.

- Yutma esnasında ağzınızda/boğazınızda yanma hissi olabilir ve tat ve koku değişiklikleri hissedebilirsiniz
- Ağzınızda kuruluk hissedebilirsiniz. Yanınızda bir şişe su taşıyın ve sık sık yudumlayın

AĞIZ BAKIMI

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

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
- Florlu bir diş macunu ile yumuşak bir diş fırçası kullanın
 - Ağzınızı temizlemek için, ağız çalkalama suyuna batırılmış temiz bir nemli gazlı bez ya da sünger kullanın
 - Diş macunu kullanmaya dayanamıyorsanız, karbonat/yemek sodası ile gargara yapın

Gargara (Arka yüzdeki 'İlaçsız Ağız Gargarası Tarif' ve 'Flor Kaşıklarının Kullanımı' kısımlarına bakınız)

- Fırçalama, diş ipi kullanımı ve yemekten sonra bir kaç kez gargara yapın, çalkalayın ve tükürün
 - 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
- Tükürük yoğunlaştığında gargarayı daha sık uygulayın ve su yudumlayın

Ağzın Nemlendirilmesi

- Gece boyunca odanızdaki buhar makinesi ile burun boşluklarınızı nemlendirin
- Ağız gargaraları ve su bazı nemlendiricilerle sık sık nemlendirin
 - Vazelin ve gliserinli ürünlerden kaçının

Dudak Bakımı

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

CİLT BAKIMI

Radyasyon Tedavisi ekibiniz tedaviniz sırasında cilt bakımınızla ilgili yardımcı olacaktır.

Cildinizi kuru, gergin, kaşıntılı, kırmızı ve şiş hissedebilirsiniz

- Cilt bakımınıza daha önce önerilen şekilde devam edin ("Radyasyon Öncesi" sayfasına bakın)
- Kokusuz su bazlı vücut losyonlarını veya kremlerini günde 4 kez kullanın
- Gevşek deri parçalarını soymayın, cildinizi kaşımayın veya ovmayın

Cildinizde açılma olursa, ıslaklık meydana gelirse veya kaşıntı hissederseniz sağlık ekibinize bildirin.

- Hafif kokusuz bir sabunla yıkamaya devam edin. Bölgeyi hafifçe dokunarak kurulayın
- Doktorunuz cildiniz için bir krem reçete edebilir
- Günde 4 kereye kadar normal salin kompres kullanabilirsiniz

Ağzınızla ilgili bir problem yaşıyorsanız, sağlık ekibinizden herhangi birine derhal haber verin.

TÜPLE BESLENME VE BAKIM

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

Tüple beslenme

- Beslenme tüpünüzü günde 2 kere yıkamaya devam edin ("Radyoterapi öncesi" sayfasına bakın)
- Eğer kilo kaybediyorsanız veya ağızdan daha az yiyor ve içiyorsanız, KD'niz tüple beslenmenizi başlatmak ve izlemek üzere sizinle çalışmaya devam edecektir
- KD'nizin önerilerine uyarak su ve besin takviyeleri kullanın

Tüp Bakımı

- Tüpün etrafındaki cildi temiz ve kuru tutmaya devam edin
- Herhangi bir akıntı yoksa, üstünü örtmeyin
- Tüpünüzü kızanklık, hassasiyet, kötü koku ve enfeksiyon belirtileri yönünden kontrol edin
 - Enfeksiyon belirtileri: ateş kırmızısı cilt rengi, şişlik, akıntı, ağrı ya da ateş

Sağlık ekibinize aşığdaki durumlarda hemen haber verin

- Tüpünüzle ilgili enfeksiyon veya herhangi bir sorun olduğunu düşünüyorsanız
- Tampon (tüpün etrafındaki cildinize komşu kauçuk/plastik parça) çok sıkı veya çok gevşek görünüyorsa



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:
