

Kako da brinete o sebi nakon zračenja glave i vrata



HRANA I PIĆE

Možete konsultovati nutricionistu-dijetetičara da vam pomogne oko jela i pića

- 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

Obratite se logopedu ako vam je potrebna pomoć pri gutanju posle završene terapije zračenjem.

- Možda će trebati još jedan kontrolni pregled 8 nedelja posle završenog tretmana, radi procene gutanja

Gutanje i promena ishrane

- Nastavite sa istim načinom ishrane dok vam ne kažu drugačije
- Pratite uputstva za bezbedno gutanje (vidi stranu "Pre zračenja")

Vežbe gutanja

- Vežbajte 5-10 puta, 3puta dnevno tokom 6 meseci nakon završene zračne terapije

Zračenjem izazvan poremećaj gutanja

- Kratkotrajne negativne posledice zračenja se obično poprave 1-2 meseca nakon završetka zračne terapije

Pitajte vašeg onkologa ili zubara za savet o nezi usta.

Upotreba konca za zube

- Koristite konac za zube jednom dnevno, ako možete
- Koristite rastvor sa anestetikom(Xylocain) pre upotrebe ako je neophodno

Četkica za zube

- Koristite rastvor sa anestetikom(Xylocain) pre upotrebe ako je neophodno
- Koristite meku četkicu za zube
 - Nežno isčetkajte posle jela i pre spavanja
 - Za čišćenje usta koristite pamučnu tkaninu natopljenu rastvorom za usta

Rastvor za ispiranje usta(videti zadnju stranu)

- Isperite usta posle...
 - 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
- Obavestite svog zubara ako niste duže koristili fluoridne nosače ili pastu za zube sa fluorom.**

Nega nosa i usta

- Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi (isparivači vode)
- Za čišćenje i negu koristite rastvor za ispiranje usta
 - Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina
- Koristite gumu za žvakanje bez šećera ili pastile da stimulišete lučenje pljuvačke

Nega usana

- Koristite hidratantne kreme, balzame za usta na bazi voska ili ulja
 - Nemojte koristiti vazelin

NEGA USTA I ZUBA

Nastavite sa negom kože pod nadzorom onkologa-radioterapeuta dok ne zaceli

Vašoj koži treba vremena da se oporavi

- 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

Gubitak kose može biti privremen ili stalan

- Kosa na tretiranom polju može porasti ponovo 3-6 meseci posle zračne terapije
- Nova kosa može biti tanja i/ili drugačija

NEGA KOŽE

ISHRANA PUTEM SONDE-GASTROSTOME (TUBUSA) I NJENO ODRŽAVANJE

Ako imate gastrostomu(sondu za ishranu), vaš nutricionista-dijetetičar i medicinsko osoblje će vam objasniti kako da je koristite i održavate.

- Nastavite ishranu kroz sondu(tubus) u saradnji sa nutricionistom sve dok ne budete u mogućnosti da jedete i pijete
- Vaš lekar ili hirurg 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 liter)

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:

Autorizovano 2016 od strane Northeast Cancer Center, Sudbury Ontario. Sva prava zadržana.
Ovaj materijal se može slobodno kopirati i distribuirati subjektima u okviru autorskih prava.
Kreirano oktobar 2014. Ažurirano April 2016

DESIGNED BY: OvertheAtlantic.com, Sudbury (Canada)

