



## كيفية العناية بنفسك قبل البدء في العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والعنق

### الأكل والشرب

سيقدم لك أخصائي التغذية المعلومات المتعلقة بالأكل والشرب قبل بدء العلاج تناول طعاماً متوازناً من جميع أصناف الأطعمة حسب ما هو مفصل في الدليل العماني للغذاء الصحي اختر الأطعمة اللينة أو المهروسة إذا كنت تعني من ألم أو صعوبة أثناء مضغ وبلع الطعام المعتاد تناول 8 أكواب يومياً على الأقل من السوائل الغير غازية بشرط أن تكون خالية من الكافيين والكحول حافظ على وزنك كما هو إذا انخفض وزنك، يجب مناقشة ذلك أخصائي التغذية

### البلع

سيقوم أخصائي النطق والكلام باعطائك الإرشادات المتعلقة بالبلع قبل بدء العلاج تقييم عملية البلع والتغيرات في نظام التغذية قبل بدء العلاج، قد يقوم أخصائي النطق والكلام بتقييم عملية البلع لديك قد يتم إرشادك لتغيير بعض الأطعمة والمشروبات المعتادة لديك من أجل تسهيل عملية البلع أثناء العلاج

**تمارين البلع**  
ابداً تمارين البلع فور بدء خطة العلاج  
قم بكل تمرين مطلوب 5-10 مرات متتالية وكررها 3 مرات يومياً  
**كيف أعرف إذا كان لدي مشاكل في البلع؟**  
الكحة المستمرة أو صوت خرخرة من الحلق أثناء الأكل الشعور بالتصاق الطعام في الحلق أو الحاجة الدائمة لشرب السوائل لتسهيل بلع الطعام الحاجة لبذل جهد زائد أو وقت أطول من المعتاد لبلع الطعام وجود صعوبة في مضغ الطعام خروج السوائل من الفم أو الأنف أثناء الأكل

**سلامة البلع**  
اجلس معتدلاً أثناء الأكل والشرب وابق جالساً بشكل معتدل لمدة نصف ساعة بعدها استخدم ملعقة صغيرة للأكل واشرب الماء في رشقات صغيرة تناوب بين أكل اللقمة الصغيرة ورشقات الشرب تجنب الكلام أثناء الأكل وبلع الطعام تأكد من خلو الفم من بقايا الطعام بعد الأكل قد يتم توجيهك لإستخدام طرق أخرى حتى تتمكن من بلع الطعام بطريقة أفضل

### العناية بصحة الفم

سيساعدك فريق الأسنان المخصص لمرضى الأورام في العناية بالفم والأسنان قبل بدء العلاج

**استخدام خيط الأسنان**  
استخدم خيط طبي مشمع مرة واحدة يومياً على الأقل

**تنظيف الأسنان**  
استخدم فرشاة أسنان ناعمة نظف الأسنان بلطف بعد وجبات الطعام وقبل النوم نظف اللسان بلطف

**غسول الفم المنزلي ( انظر طريقة تحضير الوصفة في الخلف )**  
تتمضمض وحرك الغسول في جميع مناطق الفم ثم ابصق الغسول عدة مرات بعد التنظيف بالفرشاة أو استخدام الخيط الطبي انتظر لمدة 20 دقيقة بعد كل استخدام لغسول فم قبل استخدام النوع الآخر (إذا كنت تستخدم أكثر من نوع من غسول الفم)

**ترطيب الفم**  
قم بترطيب المجاري الأنفية خلال الليل عن طريق استخدام جهاز رذاذ البخار في غرفتك قم بترطيب الفم عن طريق استخدام غسول الفم ومرطبات الفم المحتوية على الماء تجنب استخدام المنتجات المصنوعة من مشتقات البترول كالفازلين أو منتجات الجلوسرين

**العناية بالشفة**  
استخدم مرطبات الشفة المائية أو الشمعية أو الزيتية استخدم مرطبات الشفة بعد التنظيف ووقت النوم أو عند الضرورة تجنب استخدام مشتقات البترول كالفازلين

### العناية بالبشرة والجلد

سيقدم لك فريق العلاج الإشعاعي بعض الإرشادات المفيدة فيما يتعلق بالعناية بالبشرة والجلد

**أثناء الإغتسال**  
اغسل البشرة بصابون خفيف غير معطر استخدم الماء الدافئ عند الإستحمام وتأكد من الشطف جيداً وجفف الجلد باستخدام منشفة ناعمة ونظيفة لبس ملابس واسعة وقابلة للتهدئة كالمصنوعة من القطن

**ترطيب البشرة**  
استخدم مرطبات جلد سائلة أو مرهم بشرة مائية لترطيب البشرة حسب الحاجة لا تستخدم كريمات الحلاقة أو المنتجات المعطرة على جلدك تجنب المنتجات التي تحتوي على مشتقات البترول كالفازلين

**حماية البشرة والجلد**  
تجنب من تعريض الجلد والبشرة لأشعة الشمس المباشرة ونسمات الهواء أردي قبعة واقية من أشعة الشمس وكذلك ملابس تغطي معظم جسمك تجنب التعرض لدرجات حرارة شديدة أو برودة شديدة لا تستخدم أي كمادات ثلج أو ضمادات حرارة وتجنب التعرض للماء الحار استخدم فقط مكينة حلاقة كهربائية

### العناية أثناء التغذية بالأنبوب

إذا استدعى سير علاجك الحاجة لاستخدام أنبوب التغذية، سيقوم أخصائي التغذية بتقديم الإرشادات المتعلقة بكيفية استخدام الأنبوب والعناية به. قم بغسل أنبوب التغذية عن طريق تمرير 60 مل من الماء الفاتر خلال الأنبوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً نظف منطقة الجلد حول الأنبوب يومياً مع ضرورة إبقائه جافاً

- 1- نظف الجلد بقطعة من القطن المعقم المبلولة بالماء أو الصابون الخفيف بالماء
- 2- امسح أي تقشر في الجلد أو افرازات من المنطقة
- 3- جفف المنطقة بلطف بواسطة منشفة ناعمة أو قطعة من القطن المعقم
- 4- إذا كان هناك تسرب وافرازات حول الأنبوب، قم بتغطية المنطقة بضمادة شاش

قم بتغطية أنبوب التغذية عند الإستحمام بعازل بلاستيكي، ويمنع السباحة والغطس تقادياً لتبطل المنطقة تجنب فرك منطقة الجلد حول أنبوب التغذية أو استخدام مناديل التعقيم أو المراهم المحتوية على الكحول المعقم أو البروكسيدات أو المضادات الحيوية

# العناية بصحة الفم

## وصفة غسول الفم المنزلي



ملعقة صغيرة (5 مل) من ملح الطعام



ملعقة صغيرة (5 مل) من بيكربونات الصودا  
(صودا الطبخ)



عدد أكواب 4 (تعادل لتر واحد) من  
الماء

### طريقة تحضير غسول الفم بالمنزل

- 1- امزج ملعقة صغيرة من بيكربونات صودا وملعقة صغيرة من ملح الطعام مع 4 أكواب من الماء
- 2- ضع المزيج في حاوية ذات غطاء
- 3- يجب حفظ غسول الفم في درجة حرارة الغرفة
- 4- تخلص من باقي المحلول بنهاية كل يوم وحضر غسول جديد يومياً

### طريقة استخدام غسول الفم

- امزج جيداً عن طريق رج العبوة قبل الاستخدام  
تمضمض وغرغر بكمية تعادل ملعقة كبيرة (15 مل) و من ثم أبصق  
كرر ذلك عدد مرتين إلى 3 مرات في كل استخدام  
استخدم الغسول كل ساعتين يومياً

### العناية بطقم الأسنان

- أترك طقم الأسنان وأي تركيبات خارج الفم قدر الإمكان  
أزل طقم الأسنان والتركيبات الصناعية قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة  
اغسل ونظف طقم الأسنان بالفرشاة بعد الوجبات وقبل النوم  
ضع طقم الأسنان في محلول التطهير لفترة لا تقل عن 8 ساعات  
إذا كنت تستخدم علاج ضد الفطريات، قم بنقع الطقم في محلول مضاد الفطريات

### طريقة استخدام قوالب الفلورايد

- استخدم الفرشاة والخيط الطبي قبل وضع قوالب الفلورايد  
إملا قالب الفلورايد بمقدار الثلث بمزيج الفلورايد  
إلبس القالب وابصق الزائد من مزيج الفلورايد  
اترك القالب في الفم لمدة 5 دقائق  
استخدم قبل النوم للحصول على نتيجة أفضل  
قم بتنظيف القوالب وتجفيفها جيداً بعد كل استخدام  
لا تستعمل الماء الساخن لتنظيف القوالب لأن ذلك قد يؤدي إلى إتلافها  
امتنع عن الأكل أو الشرب أو المضمضة لمدة 30 دقيقة بعد استخدام  
قالب الفلورايد  
قم بإبلاغ فريق طب الأسنان إذا لم تعد قادراً على استخدام قوالب  
الفلورايد

## ملاحظات هامة حول رعايتك: