

Πώς να φροντίζετε το στόμα σας κατά τη διάρκεια τις Χημειοθεραπείας



Χημειοθεραπεία

Τι είναι η Χημειοθεραπεία;

Το πρωτόκολλο χημειοθεραπείας έχει σχεδιαστεί για εσάς. Η θεραπεία σας μπορεί να συνεχίζει για πολλούς μήνες με διακοπές στο ενδιάμεσο. Αν και δεν έρχεστε για την θεραπεία σας κάθε μέρα, η Χημειοθεραπεία σας εξακολουθεί να δρα στο σώμα σας. Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις οδηγίες που σας δόθηκαν από την ομάδα φροντίδα σας κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της θεραπείας σας.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναφορά για να σας βοηθήσει να φροντίσετε το στόμα σας ενώ βρίσκεστε σε χημειοθεραπεία.

Φαγητό και λήψη υγρών

Ο Διατροφολόγος σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να σας βοηθήσει με το φαγητό και λήψη υγρών

- Επιλέξτε φαγητά και υγρά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και πολλές θερμίδες
 - Τυρί, γάλα, κρέας, αυγά, φασόλια, γιαούρτι, κρέμες και παγωτό
- Επιλέξτε μαλακές ή αλεσμένες τροφές εάν έχετε πόνο ή πρόβλημα μάσησης ή κατάποσης κανονικών τροφών
 - Σούπες βελουτέ, σπιράδο, μαγειρευτά, ζυμαρικά, ομελέτες και πουρέ
 - Προσθέστε σάλτσες, ζωμούς κρέατος, ελαιόλαδο ή βούτυρο για να υγράνετε το φαγητό σας
- Αποφύγετε όξινες τροφές και υγρά όπως ντομάτες, λεμόνια και χυμό πορτοκαλιού ή γκρέϊπφρουτ
- Αποφύγετε στεγνά, σκληρά, ξεροψημένα φαγητά όπως τoστ, καρύδια, πατατάκια, και ωμά φρούτα και λαχανικά
- Τρώτε πολλά μικρά γεύματα ή σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας εάν το φαγητό γίνεται πιο δύσκολο
- Να παίρνετε συμπληρώματα διατροφής και μιλκσέϊκ
- Προσπαθήστε να πίνετε 8 ποτήρια νερό ή άλλα μη-ανθρακούχα ροφήματα καθημερινά (χωρίς αλκοόλ και καφεΐνη)
- Να τρώτε μικρές μπουκιές φαγητού και να πίνετε μικρές γουλιές νερού συχνά για να συνεχίσει να λειτουργεί η κατάποσή σας
- Αλλαγές στη γεύση είναι αναμενόμενες. Ζητήστε συμβουλές για να σας βοηθήσουν να έχει καλύτερη γεύση το φαγητό σας

Εάν έχετε πρόβλημα με το φαγητό ή να κρατήσετε το βάρος σας σταθερό, αναφέρετέ το αμέσως στην ομάδα φροντίδας της υγείας σας

Κατάποση

Αλλαγές στην Κατάποση Κατά τη διάρκεια της Θεραπείας

Σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας μπορεί να αισθανθείτε την κατάποσή σας δύσκολη λόγω των ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας

- Μπορεί να αισθανθείτε το στόμα σας στεγνό. Να έχετε ένα μπουκάλι νερό μαζί σας και να πίνετε γουλιές συχνά
- Μπορεί να προσέξετε αλλαγές στη γεύση και την όσφρηση
- Μιλήστε στον εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας εάν το στόμα ή ο λαιμός σας έχει αίσθηση ότι καίγεται όταν καταπίνετε

Φροντίδα του Στόματος

Η Οδοντιατρική Ογκολογική Ομάδα σας θα σας βοηθήσει να φροντίσετε το στόμα σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας

Χρήση Νήματος

- Κάνετε νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα εάν μπορείτε

Βούρτσισμα

- Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα με φθοριούχο οδοντόκρεμα δύο με τρεις φορές την ημέρα για την πρόληψη της τερηδόνας
 - Βουρτσίστε απαλά μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο
 - Για να καθαρίσετε το στόμα σας, χρησιμοποιείτε μία καθαρή υγρή γάζα ή αφρώδες υλικό βρεγμένο σε στοματικό διάλυμα
 - Εάν δεν μπορείτε να ανεχτείτε την οδοντόπαστα, χρησιμοποιείτε ουδέτερο στοματικό διάλυμα
 - Ακόμα και εάν το στόμα σας είναι ευαίσθητο, προσπαθήστε να συνεχίσετε τη φροντίδα του στόματος
 - Μπορείτε να ξεπλένετε με Ξυλοκαΐνη σύμφωνα με την οδηγία από τον οδοντίατρό σας ή τον ογκολόγο σας

Πλύσεις (δείτε “Συνταγή Ουδέτερου Στοματικού Διαλύματος” πίσω)

- Ξεπλύντε, κάντε γαργάρα και φτύστε το διάλυμα αρκετές φορές μετά το βούρτσισμα, το νήμα και το φαγητό
- Ξεπλένετε κάθε 1-2 ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας
- Εάν αισθάνεστε παχιά βλέννα στο στόμα κάντε πλύσεις πιο συχνά και πίνετε γουλιές νερού

Ενυδάτωση του Στόματος

- Ενυδατώστε τη μύτη κατά τη διάρκεια της νύχτας με συσκευή ατμού στο δωμάτιό σας
- Ενυδατώνετε το στόμα σας συχνά με διάλυμα και λιπαντικά βασισμένα στο νερό
 - Αποφύγετε βαζελίνη και προϊόντα γλυκερίνης

Φροντίδα Χειλιών

- Χρησιμοποιείτε υδατοδιαλυτά λιπαντικά, βασισμένα σε κερί ή σε λάδι
 - Μην χρησιμοποιείτε βαζελίνη

Εάν έχετε προγραμματίσει οδοντιατρική φροντίδα με τον οικογενειακό σας οδοντίατρο, ενημερώστε τον ότι βρίσκεστε σε χημειοθεραπεία για καρκίνο. Ο οδοντίατρος θα πρέπει να επικοινωνήσει με το Τμήμα Οδοντιατρικής Ογκολογίας πριν προχωρήσει.

Πείτε αμέσως στην Ομάδα Φροντίδας Υγείας σας εάν συμβεί οτιδήποτε από τα ακόλουθα:

- Εμφανίσετε πρήγες στο στόμα
- Αισθάνεστε πόνο όταν καταπίνετε
- Αισθάνεστε το στόμα σας πρησμένο
- Αισθάνεστε πόνο που επηρεάζει το φαγητό σας και την λήψη νερού ή ροφημάτων

Φροντίδα του Στόματος

ΣΥΝΤΑΓΗ ΟΥΔΕΤΕΡΟΥ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) αλάτι



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) σόδα



4 φλυτζάνια (1L) χαμομήλι

Πώς Να Φτιάξετε Το Στοματικό Σας Διάλυμα

1. Ανακατέψτε 1 κουταλάκι σόδα και 1 κουταλάκι αλάτι με 4 φλυτζάνια νερό
2. Βάλτε το διάλυμα σε ένα δοχείο με καπάκι
3. Το διάλυμα πρέπει να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου
4. Πετάξτε το υπόλοιπο στο τέλος κάθε μέρας και φτιάξτε νέο διάλυμα

Πώς να Χρησιμοποιείτε το Στοματικό σας Διάλυμα

- Ανακινείτε καλά πριν τη χρήση
- Ξεπλένετε και κάνετε γαργάρα με μια κουταλιά (15ml) και μετά φτύνετε
- Επαναλαμβάνετε 2 ή 3 φορές σε κάθε χρήση
- Χρησιμοποιείτε το διάλυμα κάθε 2 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή πιο συχνά

Φροντίδα Οδοντοστοιχίας

- Διατηρείτε τις οδοντοστοιχίες σας εκτός στόματος όσο περισσότερο γίνεται
- Απομακρύνετε τις οδοντοστοιχίες, πλάκες και προσθέσεις πριν το βούρτσισμα
- Βουρτσίστε και ξεπλύντε τις οδοντοστοιχίες μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο
- Τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε καθαριστικό διάλυμα για τουλάχιστον 8 ώρες
- Εάν βρίσκεστε σε αντιμυκητική θεραπεία, τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε αντιμυκητικό διάλυμα

Σημαντικές Σημειώσεις σχετικά με τη Φροντίδα σας:
