

Come prendersi cura della tua bocca durante la radioterapia nel distretto testa-collo



MANGIARE E BERE

Il tuo dietista ti aiuterà a gestire la tua alimentazione (liquida e solida)

- Scegli cibi e liquidi ad alto contenuto calorico e proteico
 - Formaggi, latte, carne, uova, fagioli, yogurt greco, budini e gelati
- Scegli cibi morbidi o frullati se hai dolore o difficoltà nel masticare o deglutire i cibi normali
 - Zuppe, stufati, pasta, uova strapazzate e purè di patate
 - Aggiungi salse, sughi, olio o burro per inumidire il cibo
- Evita cibi e liquidi acidi come pomodoro e succo d'arancia o di pompelmo
- Evita cibi secchi, duri e croccanti come pane tostato, noci, patatine, frutta e verdura crude
- Fai piccoli pasti o spuntini durante il giorno se deglutire risulterà più difficile
- Prendi integratori alimentari, frullati o frappè
- Cerca di bere 8 bicchieri di bevande non gasate al giorno (senza alcol e senza caffeina)
- Ingerisci piccoli pezzi di cibo e sorseggia spesso bevande liquide per aiutarti nella deglutizione
- Le alterazioni del gusto sono normali. Chiedi suggerimenti per aiutarti a gustare meglio il cibo

Se hai problemi a mangiare o a mantenere il tuo peso inalterato, riferiscilo subito ai tuoi medici.

DEGLUTIRE MEGLIO

Il tuo logopedista continuerà ad aiutarti nel gestire la deglutizione durante il trattamento
Valutazione della tua deglutizione e modifiche della dieta

- Continua a seguire i consigli dati nella dispensa "Come prendersi cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante nel distretto testa-collo".

Esercizi per la deglutizione

- Continua con i tuoi esercizi come meglio puoi durante il trattamento
- Ripeti i tuoi esercizi dalle 5 alle 10 volte, 3 volte al giorno

Cambiamenti nella deglutizione dovuti dalle radiazioni

In qualsiasi momento, dopo la seconda settimana di trattamento, è possibile che deglutire risulti più difficile, a causa degli effetti collaterali dovuti dalle radiazioni. Questi fastidi potrebbero continuare fino a poche settimane dopo la fine del tuo trattamento.

- La bocca o la gola potrebbero sembrare "in fiamme" quando deglutisci e potresti notare cambiamenti nella percezione del gusto e degli odori
- Potresti avere la sensazione di sentire la tua bocca asciutta. Porta con te una bottiglia d'acqua e sorseggia spesso

CURA E IGIENE DEL CAVO ORALE

Il tuo dentista o igienista dentale ti aiuterà con la cura della tua bocca durante il trattamento

Filo interdentale

- Usa il filo interdentale almeno una volta al giorno se ci riesci
- Se necessario, usa un anestetico topico prima di passare il filo interdentale. Chiedi quale

Spazzolare

- Usa un collutorio anestetico topico prima di spazzolare i denti
- Usa uno spazzolino morbido con un dentifricio contenente fluoro
 - Spazzola con delicatezza i denti sia dopo i pasti che prima di andare a letto
 - Pulisci delicatamente la bocca con una garza sterile inumidita con il collutorio
 - Se non riesci a tollerare il dentifricio, usa il collutorio

Collutorio

- Risciacqua più volte dopo lo spazzolamento dei denti, dopo l'uso del filo interdentale e dopo avere mangiato
 - Sciacqua la tua bocca ogni 1-2 ore quando sei sveglio
- Usa il tray per la fluoroprofilassi giornalmente oppure usa un dentifricio al fluoro per prevenire eventuali carie dentali
- Nel caso sia presente un muco molto denso, usa il collutorio e sorseggia spesso dell'acqua durante la giornata

Idratazione delle mucose orali

- Idrata le cavità nasali durante la notte con un deumidificatore sistemato nella tua camera
- Idrata con il collutorio e lubrificanti a base acquosa più spesso
 - Evita prodotti a base di gelatina di petrolio (vaselina) o di glicerina

Cura delle labbra

- Usa spesso lubrificanti a base di cera o a base di olio
- Non applicare la vaselina

CURA DELLA PELLE

Il tuo team di Radioterapia ti aiuterà a prenderti cura della tua pelle durante il trattamento

Potresti sentire la tua pelle secca e tesa, e sentire prurito. Potresti avere aree della pelle con un aspetto rosso ed eritematoso

- Continua a prenderti cura della pelle come in precedenza consigliato (consultare la dispensa "Come prendersi cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante nel distretto testa-collo").
- Utilizzare lozioni o creme inodori per il corpo su base acquosa 4 volte al giorno
- Non rimuovere la pelle screpolata e non grattarti

Comunica ai tuoi medici se dovessero comparire delle ferite sulla tua pelle, se risultasse umida o se sentissi prurito

- Continua a lavarti con sapone delicato e acqua tiepida. Tampona delicatamente la zona asciutta
- Il tuo medico può prescriverti una crema per la pelle
- Puoi utilizzare impacchi salini fino a 4 volte al giorno

Se hai problemi con la zona del sondino, chiedi ai tuoi medici

CURA DEL SONDINO ALIMENTARE

Se hai un sondino alimentare, il tuo Dietista e il personale sanitario ti aiuteranno a gestire l'alimentazione e la cura del sondino

Alimentazione attraverso il sondino

- Continua a fare scorrere dell'acqua nel sondino 2 volte al giorno (segui le indicazioni della dispensa "Come prendersi cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante nel distretto testa-collo").
- Se stai perdendo peso o stai ingerendo una quantità minore di cibo o liquidi dalla tua bocca, il tuo dietista ti aiuterà a farti usare il sondino per alimentarti
- Usa integratori alimentari solo sotto indicazione del medico

Cura del sondino

- Continua a tenere pulita e asciutta la pelle intorno il sondino
- Se non ci sono perdite, non usare bende intorno il sondino
- Controlla l'eventuale presenza di rossore, dolorabilità, cattivo odore o segni di infezione intorno il sondino
 - Segni di infezione includono: colore rosso fuoco, gonfiore, fuoriuscita di pus, dolore o febbre

Avvisa il tuo team medico se:

- Pensi di avere un'infezione o altri problemi con il tuo sondino
- Senti di avere la parte del sondino a contatto con la tua pelle troppo stretta o troppo larga

Cura e Igiene del cavo orale

Cosa utilizzare per preparare una soluzione per fare degli sciacqui del cavo orale



1 cucchiaino da tè (5 gr) di sale da cucina



1 cucchiaino da tè (5 gr) di bicarbonato di sodio



4 tazze d'acqua (pari a 1 Litro)

Come preparare una soluzione per fare sciacqui del cavo orale

1. Mescola 1 cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio e 1 di sale in 4 tazze d'acqua
2. Metti la soluzione in un contenitore e copri con un coperchio
3. La soluzione deve essere assunta a temperatura ambiente
4. Getta ciò che rimane alla fine di ogni giorno e prepara una nuova quantità

Come assumere la tua preparazione per fare gli sciacqui

- Mescola bene prima dell'uso
- Sciacqua e gargarizza un cucchiaino da tavola (15 mL) e poi sputa
- Ripeti 2 o 3 volte gli sciacqui in ogni sessione
- Usala soluzione ogni 2 ore durante il giorno

Cura della protesi

- Tenere la protesi in bocca il meno possibile
- Rimuovere la protesi prima di spazzolare i denti
- Spazzolare e risciacquare le protesi dopo ogni pasto e prima di andare a letto
- Immergere le protesi nella soluzione detergente per almeno 8 ore
- Se si è in terapia antifungina, immergere la protesi in soluzioni antifungine. Chiedi al tuo dentista

ISTRUZIONI PER L'USO DEI CUCCHIAI (TRAYS) DA FLUORIPROFILASSI

1. Spazzolare e usare il filo prima di indossare il tray
2. Riempire la parte interna del tray per 1/3 con del gel
3. Inserire il tray in bocca e sputare il gel in eccesso
4. Lasciare il tray in posa per 5 minuti
 - Utilizzare al momento di coricarsi per risultati più duraturi.
 - Spazzolare il tray e asciugare all'aria dopo ogni uso
 - Non utilizzare acqua calda per pulire il tray (l'acqua calda potrebbe deformarlo).
 - Non mangiare, bere o sciacquare per 30 minuti dopo la fluoroprofilassi

Informa il tuo team odontoiatrico se non sei più in grado di utilizzare il tuo tray

NOTE IMPORTANTI PER LA TUA TERAPIA:
