

# 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

## NEGA USTA I ZUBA

### **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 stimulirate lučenje pljuvačke

### **Nega usana**

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

## NEGA KOŽE

### **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 hidratne 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

## 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 hirurug će ukloniti sondu kada je ne budete koristili najmanje mesec dana a budete zadržali istu telesnu težinu

# Nega usta

## BLAGI RASTVOR ZA ISPIRANJE USTA-POTREBNI SASTOJCI



Jedna mala kašičica  
(5ml) soli



Jedna mala kašičica(5ml)  
sode bikarbone



4 čaše vode  
(1 litar)

### 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:

---



---



---



---