

Kako da se pripremite pre početka zračenja glave i vrata



HRANA I PIĆE

Možete konsultovati nutricionistu-dijetetičara da vam pomogne oko izbora hrane i pića.

- Ishrana treba biti uravnotežena i da obuhvata sve grupe namirnica.
- Izaberite meku, kašastu ili pasiranu hranu ako osećate bolove tokom žvakanja i gutanja čvrste hrane.
- Pijte 8 čaša negazirane tečnosti dnevno (bez alkohola i kofeina).
- Održavajte svoju telesnu težinu istom.
- Ako ste pothranjeni, tražite savet od dijetetičara-nutricioniste.

GUTANJE

Ukoliko imate problem sa gutanjem pre započinjanja lečenja obratite se logopedu za pomoć.

Gutanje i promena ishrane

- Pre nego što započnete zračenje, možete se obratiti logopedu za savet o načinima gutanja.
- Da bi gutanje bilo bezbedno tokom tretmana, možda će biti potrebno promeniti/prilagoditi vrstu hrane i pića.

Vežbe gutanja

- Počnite sa vežbanjem odmah.
- Svaku vežbu uradite 5-10 puta, 3puta dnevno.

Kako ćete znati da li imate problem sa gutanjem?

- Pojava kašlja ili zvuk grgoljenja tokom obroka.
- Osećaj da hrana stoji u grlu i potreba da uzmete gutljaj vode da bi prošla.
- Kada je potreban veći napor da se proguta ili treba više vremena za obrok.
- Teškoće sa žvakanjem.
- Vraćanje tečnosti kroz nos ili usta.

Bezbedno gutanje

- Prilikom uzimanja hrane i tečnosti neophodno je da budete u sedećem položaju, kao i da posle obroka ostanete u istom položaju tokom 30 min.
- Koristite malu kašičicu i uzimajte male gutljaje tečnosti.
- Naizmenično uzimajte male zalogaje hrane i male gutljaje tečnosti.
- Trudite se da ne pričate tokom žvakanja i gutanja hrane.
- Proverite nakon obroka da li su vam usta čista i da u ustima nema ostataka hrane.
- Da bi ste gutali najbolje sto možete mogu Vam biti predložene drugačije tehnike gutanja.

NEGA USNE DUPLJE

Pitajte vašeg onkologa ili zubara za savet o nezi usta.

Upotreba konca za zube

- Najmanje jednom dnevno koristite konac za zube obložen voskom.

Pranje zuba četkicom

- Koristite meku četkicu za zube.
 - Nežno isčetkajte posle jela i pre spavanja.
 - Nežno očistite jezik.

Ispiranje (videti "Rastvor za ispiranje usta" na zadnjoj strani)

- Ispirajte usnu duplju nekoliko puta nakon pranja zuba i upotrebe zubnog konca.
 - Ispiranje usta rastvorom nekog leka se primenjuje odvojeno, 20 minuta kasnije.

Nega usta i nosa

- Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi pomoću isparivača.
- Održavajte vlažnost usta češćom upotrebom Rastvora za ispiranje i lubrikanata rastvorljivih u vodi.
 - Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina.

Nega usana

- Koristite proizvode rastvorljive u vodi, balzame na bazi voska ili ulja.
- Nanesite nakon pranja usana, pred spavanje i kad god je to potrebno.
- Ne koristite masti na bazi vazelina.

NEGA KOŽE

Vaš radioterapijski tim vam može dati uputstva za negu kože.

Pranje

- Za pranje kože koristite blage sapune.
- Kupajte se toplom vodom, dobro isperite i osušite čistim mekim peškirom.
- Nosite komotnu pamučnu odeću da bi koža mogla da diše.

Hidrirajte kožu

- Koristite hidrantne losione i kreme da bi ste koži pružili potrebnu vlažnost.
- Nemojte stavljati losione posle brijanja ili parfeme na kožu lica i vrata.
- Izbegavajte proizvode sa vazelinom.

Zaštite kožu

- Zaštite vašu kožu od direktne sunčeve svetlosti i od vetra.
- Nosite šešire sa širim obodom i zaštitnu odeću.
- Izbegavajte ekstremno visoke ili niske temperature.
- Nemojte koristiti hladne obloge, električne grejače (jastučice, čebad) i vrele kupke.
- Koristite isključivo električni aparat za brijanje.

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.

- Isperite sondu sa 60ml(1 špric) mlake vode, 2 puta dnevno(ujutro i uveče).
- Čistite kožu oko sonde(tubusa) svakodnevno i držite suvom.
 1. Čistite kožu komadićem vate natopljenim blagim rastvorom sapuna u vodi.
 2. Očistite stvorene kraste,curenje ili drugi sadržaj.
 3. Lagano osušite mekim čistim peškirom ili vatom.
 4. U slučaju da se javi curenje, kožu prekrijte zavojem i potražite stručnu pomoć.
- Prekrijte sondu plastičnom folijom tokom tuširanja, izbegavajte kupanje u kadi ili bazenu da bi predeo oko stome ostao suv.
- Nemojte trljati kožu oko sonde alkoholom,hidrogenom ili dezinficijensom.

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:
