

# Kako da brinete o sebi tokom zračenja glave i vrata



## HRANA I PIĆE

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

- Birajte visokoproteinsku, visokokaloričnu hranu i piće
  - Sir, mleko, jaja, pasulj/grašak, jogurt, puding, sladoled
- Izaberite meku i pasiranu hranu ako osećate bolove tokom žvakanja i gutanja čvrste hrane
  - Krem -supe, čorbe, testenine, kajgana, krompir-pire
  - Koristite razne sosove, prelive, maslinovo/suncokretovo ulje, buter da navlažite hranu
- Izbegavajte kiselu hranu i napitke (pomorandža, grejp, paradajz)
- Izbegavajte suhu, hrskavu, tvrdu hranu tipa: tost, čips, orašaste plodove, tvrdo sveže voće i povrće
- Uzimajte više manjih obroka i užina tokom dana ako uzimanje hrane postane otežano
- Uzimajte nutritivne suplemente i/ili kašice ili milkšejkove
- Pijte 8 čaša negazirane tečnosti dnevno (bez alkohola i kofeina).
- Uzimajte male zalogaje hrane i male gutljaje tečnosti da bi ste održali gutanja.
- Promena osećaja ukusa je normalna. Pitajte za savet kako da poboljšate ukus hrane

**Ako imate sa problema sa uzimanjem hrane ili gubite u težini, obavestite svoj zdravstveni tim-lekara.**

## GUTANJE

**Obratite se logopedu ako vam je potrebna pomoć pri gutanju tokom terapije zračenjem.**

**Gutanje i promena ishrane**

- Pratite uputstva za bezbedno gutanje (vidi stranu "Pre zračenja")

**Vežbe gutanja**

- Nastavite sa svojim vežbama najbolje što možete tokom zračenja
- Vežbajte 5-10 puta, 3 puta dnevno

**Poremećaj gutanja izazvan zračenjem**

Posle 2 nedelje zračenja i dalje, gutanje može biti otežano kao posledica neželjenog dejstva zračne terapije. Ove tegobe mogu potrajati tokom nekoliko nedelja i nakon kompletnog završetka terapije.

- Možete primetiti osećaj žarenja tokom gutanja kao i promene u ukusa i mirisa
- Možete imati osećaj suvoće u ustima. Imajte pri ruci flašicu sa vodom i uzimajte male gutljaje

## NEGA USNE DUPLJE

**Pitajte vašeg onkologa ili zubara za savet o nezi usta tokom terapije.**

**Upotreba konca za zube**

- Koristite konac za zube jednom dnevno, ako možete
- Koristite rastvor sa anestetikom (Xylocain) pre upotrebe konca ako je neophodno

**Pranje zuba četkicom**

- Koristite rastvor sa anestetikom (Xylocain) pre upotrebe četkice ako je neophodno
- Koristite meku četkicu za zube i pastu sa fluorom
  - Za čišćenje usta koristite čistu gazu ili pamučnu tkaninu natopljenu rastvorom za usta
  - Ako ne podnosite pastu za zube, koristite rastvor za ispiranje usta

**Ispiranje(videti "Rastvor za ispiranje usta")**

- Posle svakog čišćenja, upotrebe konca ili jela nekoliko puta promućkajte u ustima i ispljunite
  - Ispirajte na svakih 1-2 sata kada ste budni
- Koristite fluoridne nosače ili pastu sa fluorom kao prevenciju karijesa
- Za gustu i lepljivu pljuvačku ispirajte češće i uzimajte češće po gutljaj vode

**Nega usta i nosa**

- Olakšajte disanje kroz nos tokom noći vlaženjem vazduha u sobi(isparivači vode).
- Održavajte vlažnost korišćenjem rastvora za usta i lubrikantima rastvorljivim u vodi
  - Izbegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina

**Nega usana**

- Koristite hidratantne proizvode, balzame za usta na bazi voska ili ulja
- Nemojte koristiti vazelin

## NEGA KOŽE

**Vaš radioterapeut će vas posavetovati kako da negujete kožu tokom tretmana.**

**Vaša koža može biti suva, zategnuta, otečena, crvena .Možete imati osećaj svraba**

- Nastavite sa negovanjem prema predhodnoj preporuci (vidi "Pre zračenja")
- Koristite hidratantne kreme ili losione za telo 4 puta dnevno
- Nemojte ljuštiti, grebati ili trljati vašu kožu

**Recite vašem lekaru ako vas svrbi koža, vlaži ili se otvori rana**

- Koristite blag sapun pri pranju, zatim osušite
- Možda će vam doktor prepisati neku kremu
- Možete koristiti komprese natopljene fiziološkim rastvorom 4 puta dnevno

**Ako imate bilo kave probleme sa stomom, odmah kažite nekom od vaših lekara.**

## 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.**

**Ishrana putem sonde-gastrostome(tubusa) i njeno održavanje**

- Nastavite propiranje sonde vodom dva puta dnevno(vidi stranu "Pre zračenja")
- Ako gubite u težini ili je ishrana putem sonde manja od one na usta, treba započeti kontrolisani unos hrane
- Uzimajte vodu i nutritivne dodatke po uputstvu nutricioniste ili onkologa

**Održavanje sonde(gastrostrome)**

- Održavajte kožu oko sonde suvom i čistom
- Ako nema vlaženja ili gnojenja, obustaviti previjanje
- Proverite da li oko sonde postoji crvenilo, bol, neprijatan miris ili znaci infekcije
  - Znaci infekcije su : topla crvena koža, otok, sekrecija, bolovi i visoka temperatura

**Recite vašem lekaru uvek ako...**

- Mislite da imate infekciju ili bilo kakav problem sa sondom
- Štitnik (plastični ili gumeni prsten oko sonde koji naleže na kožu) je pretesan ili labav

# 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:

---



---



---



---