



كيفية العناية بنفسك بعد انتهاء العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والعنق

الأكل والشرب

سيواصل أخصائي التغذية بمساعدتك فيما يتعلق بتفاصيل الأكل والشرب بعد العلاج
حافظ على معدل وزنك كما هو وحافظ على سلامة عملية البلع عن طريق تناول الأطعمة اللينة أو المهروسة الغنية بالبروتينات والسعرات الحرارية العالية ابدأ في تناول طعامك الإعتيادي تدريجياً عند زوال الألم وعندما تصبح عملية مضغ الطعام والبلع أسهل ارجع إلى تناول وجبات غذائية متوازنة تشمل جميع أنواع الأطعمة والمبينة في الدليل الكندي للتغذية الصحية تناول 8 أكواب يومياً على الأقل من السوائل الغير غازية بشرط أن تكون خالية من الكافيين والكحول حافظ على نفس وزنك في أول 6-8 أسابيع بعد الإنتهاء من العلاج

البلع

سيواصل أخصائي النطق والكلام بمساعدتك فيما يتعلق بالبلع بعد انتهاء العلاج
قد تخضع لفحص آخر لعملية البلع بعد 8 أسابيع من الجلسة الأخيرة من انتهاء العلاج وذلك لتقييم عملية البلع عندك **تقييم عملية البلع والتغيرات في نظام التغذية**
استمر في نفس النظام الغذائي حتى يتم توجيهك لإتباع نظام غيره
استمر في إتباع إرشادات البلع الصحيح الموجودة في إرشادات "قبل العلاج".
تمارين البلع
استمر في القيام بكل تمرين مطلوب 5-10 مرات متتالية وكررها 3 مرات يومياً وذلك لمدة 6 شهور بعد انتهاء العلاج **التغيرات التي قد تحدث لعملية البلع بسبب العلاج الإشعاعي**
قد تتحسن المضاعفات الجانبية قصيرة المدى بعد شهر أو شهرين من انتهاء العلاج الإشعاعي

العناية بصحة الفم

سيستمر فريق الأسنان المخصص لمرضى الأورام في مساعدتك للعناية بالفم والأسنان
استخدام خيط الأسنان
استخدم الخيط الطبي مرة واحدة يومياً إذا أمكن
استخدم غسول الفم المخدر (زابلوكين) قبل استعمال الخيط الطبي حسب الضرورة
نظافة الأسنان
استخدم غسول الفم المخدر (زابلوكين) قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة
استخدم فرشاة أسنان ناعمة
استمر في تنظيف الأسنان بلطف بعد وجبات الطعام وقبل النوم
لتنظيف الفم استخدم قطعة شاش طبية مرطبة ومبلولة بغسول الفم
غسول الفم المنزلي (انظر طريقة تحضير الوصفة في الخلف)
استخدم غسول الفم المحضرة في المنزل بعد:.....
تنظيف الأسنان
استخدام الخيط الطبي
الأكل
استخدم غسول الفم كل ساعة إلى ساعتين طوال فترات إستيقاظك
استخدم قالب الفلورايد أو استخدم معجون الأسنان المحتوي على مادة الفلورايد لحماية الأسنان من التسوس
قم بإبلاغ فريق الأسنان إذا كنت لم تعد قادراً على استخدام معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد أو قالب الفلورايد
ترطيب الفم
قم بترطيب المجاري الأنفية خلال الليل عن طريق استخدام جهاز رذاذ البخار في غرفتك
قم بترطيب الفم عن طريق استخدام غسول الفم ومرطبات الفم بشكل مستمر
تجنب استخدام المنتجات المصنوعة من مشتقات البترول كالفازلين أو منتجات الجلوسرين
استخدم اللبان الخالي من السكر و/ أو حبوب المص لتثبيط افراز وزيادة اللعاب في الفم
العناية بالشفة
استخدم المرطبات المائية أو الشمعية أو الزيتية
تجنب استخدام مشتقات البترول كالفازلين

سوف يستمر فريق العلاج الإشعاعي بمساعدتك فيما يتعلق بالعناية بالبشرة والجلد، استمر في إتباع إرشادات العناية بالبشرة والجلد حتى يلتئم ويتعافى الجلد
سوف تستغرق عملية شفاء الجلد
سيبدأ الجلد بالتحسن بعد أسبوعين إلى 3 أسابيع من انتهاء العلاج
سيعود لون بشرتك الطبيعي خلال 3-4 أسابيع بعد انتهاء العلاج
ستظل بشرتك حساسة حتى بعد أن تلتئم
استمر في إتباع إرشادات العناية بالبشرة والجلد كما هو مبين في تعليمات "قبل/خلال العلاج"
استخدم مرهم مرطب أو مرطبات جلد سائلة مصنعة بالماء وغير معطرة 4 مرات يومياً
تجنب التعرض لأشعة الشمس في مناطق الجلد المعالجة بالإشعاع
استخدم مرهم واقي من الشمس عندما يلتئم جلدك وبشرتك (استخدم درجة حماية FPS 03 أو أعلى)
فقدان الشعر قد يكون مؤقت أو دائم
ينمو الشعر الموجود في منطقة العلاج 3-6 أشهر بعد الإنتهاء من العلاج
الشعر الذي ينمو لاحقاً قد يكون أخف أو أرق ومختلف نوعاً ما

العناية بالبشرة والجلد

إذا استدعى سير علاجك الحاجة لاستخدام أنبوب التغذية، سيقوم أخصائي التغذية بتقديم الإرشادات المتعلقة بكيفية استخدام الأنبوب والعناية به.
استمر بالتغذية عن طريق الأنبوب وكن على تنسيق مع أخصائي التغذية لتبدأ في تناول الطعام والشراب تدريجياً عن طريق الفم
قد يتم إزالة أنبوب التغذية بواسطة طريق الطبيب أو الجراح إذا تم التأكد من تمكنك من الحفاظ على وزنك لمدة لا تقل عن شهر بدون استخدام الأنبوب للتغذية

العناية أثناء التغذية بالأنبوب

العناية بصحة الفم

وصفة غسول الفم المنزلي



ملعقة صغيرة (5 مل) من ملح الطعام



ملعقة صغيرة (5 مل) من بيكربونات الصودا (صودا الطبخ)



عدد أكواب 4 (تعادل لتر واحد) من الماء

طريقة تحضير غسول الفم بالمنزل

- 1- امزج ملعقة صغيرة من بيكربونات صودا وملعقة صغيرة من ملح الطعام مع 4 أكواب من الماء
- 2- ضع المزيج في حاوية ذات غطاء
- 3- يجب حفظ غسول الفم في درجة حرارة الغرفة
- 4- تخلص من باقي المحلول بنهاية كل يوم وحضر غسول جديد يومياً

طريقة استخدام غسول الفم

- امزج جيداً عن طريق رج العبوة قبل الاستخدام
- تمضمض وغرغر بكمية تعادل ملعقة كبيرة (15 مل) و من ثم أبصق
- كرر ذلك عدد مرتين إلى 3 مرات في كل استخدام
- استخدم الغسول كل ساعتين يومياً

العناية بطقم الأسنان

- أترك طقم الأسنان وأي تركيبات خارج الفم قدر الإمكان
- أزل طقم الأسنان والتركيبات الصناعية قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة
- اغسل ونظف طقم الأسنان بالفرشاة بعد الوجبات وقبل النوم
- ضع طقم الأسنان في محلول التطهير لفترة لا تقل عن 8 ساعات
- إذا كنت تستخدم علاج ضد الفطريات، قم بنقع الطقم في محلول مضاد الفطريات

طريقة استخدام قوالب الفلورايد

- استخدم الفرشاة والخيط الطبي قبل وضع قوالب الفلورايد
- إملا قالب الفلورايد بمقدار الثلث بمزيج الفلورايد
- إلبس القالب وابصق الزائد من مزيج الفلورايد
- اترك القالب في الفم لمدة 5 دقائق
- استخدم قبل النوم للحصول على نتيجة أفضل
- قم بتنظيف القوالب وتجفيفها جيداً بعد كل استخدام
- لا تستعمل الماء الساخن لتنظيف القوالب لأن ذلك قد يؤدي إلى إتلافها
- امتنع عن الأكل أو الشرب أو المضمضة لمدة 30 دقيقة بعد استخدام قالب الفلورايد
- قم بإبلاغ فريق طب الأسنان إذا لم تعد قادراً على استخدام قوالب الفلورايد

ملاحظات هامة حول رعايتك: