



كيفية العناية بنفسك خلال العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والعنق

الأكل والشرب

سيقوم أخصائي التغذية بمساعدتك فيما يتعلق بتفاصيل الأكل والشرب خلال فترة العلاج
اختر الأطعمة المحتوية على نسب عالية من البروتينات والسعرات الحرارية وكذلك السوائل الألبان والحليب واللحوم والبيض والفاصوليا (البقوليات) والزيادي والأيس كريم
اختر الأطعمة اللينة أو المهروسة إذا كنت تعني من ألم أو صعوبة أثناء مضغ وبلع الطعام المعتاد الحساء واليخنات (المرق) والمعكرونة والبيض المخفوق والبطاطا المهروسة
قم بإضافة الصلصات والزيت أو الزبدة لترطيب الأكل
تجنب الأطعمة الحمضية أو السوائل مثل الطماطم والبرتقال أو عصير الجريب فروت
تجنب الطعام الجاف أو الصلب أو المقرمش مثل الخبز المحمص والمكسرات والبطاطس المقرمشة والفاوكا والخضار الغضة الصلبة
بإمكانك تقسيم الوجبات الرئيسية إلى وجبات أصغر أو تناول أو الوجبات الخفيفة خلال اليوم إذا كانت عندك صعوبة في أكل الوجبات بشكل معتاد تناول المكملات الغذائية و/ أو العصائر أو الحليب المخفوق
تناول 8 أكواب يومياً على الأقل من السوائل الغير غازية بشرط أن تكون خالية من الكافيين والكحول
تناول لقمات صغيرة من الطعام ورشقات من الشراب بتكرار للحفاظ على سهولة عملية البلع
تغير حاسة التذوق أمر طبيعي عند العلاج، اطلب نصائح من الفريق الطبي للمساعدة في تحسين مذاق الطعام
إذا كنت تواجه مشكلة في الأكل أو الحفاظ على وزنك بنفس المعدل، الرجاء إبلاغ الفريق الطبي حالاً

البلع

سيساعدك أخصائي النطق والكلام فيما يتعلق بتعليمات بلع الطعام السليمة خلال العلاج
تقييم عملية البلع والتغيرات في نظام التغذية
ستمر في اتباع إرشادات البلع الصحيح الموجودة في إرشادات "قبل العلاج".
تمارين البلع
استمر في مواصلة التمارين قدر الإمكان خلال فترة العلاج
قم بكل تمرين مطلوب 5-10 مرات متتالية وكررها 3 مرات يومياً
التغيرات التي قد تحدث لعملية البلع بسبب العلاج الإشعاعي
خلال الأسبوع الثاني من العلاج سيحدث صعوبة في البلع نتيجة لمضاعفات العلاج الإشعاعي، قد تستمر هذه التغيرات لعدة أسابيع بعد إنتهاء العلاج
ستشعر بحرقة في الفم والحلق عند البلع مع احتمال ظهور تغير في حاسة التذوق والشم
قد تشعر بجفاف في الفم، احمل معك دائماً قارورة ماء واشربها على رشقات بشكل مستمر

العناية بصحة الفم

سيقوم فريق الأسنان المخصص لمرضى الأورام بمساعدتك للحفاظ على نظافة الفم والأسنان خلال العلاج
الخيط الطبي
استخدم الخيط الطبي مرة واحدة في اليوم إذا أمكن
استخدم غسول الفم المخدر (زايلوكين) قبل استخدام الخيط عند الضرورة
نظافة الأسنان
استخدم غسول الفم المخدر (زايلوكين) قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة
أستخدم فرشاة ناعمة مع معجون بالفلورايد
لين الفرشاة بالماء الساخن مسبقاً ونظف الأسنان بلطف بعد الوجبات وقبل النوم
إذا لم تتحمل مذاق معجون الأسنان فاستبدله بغسول بيكربونات الصودا حسب الوصفة
غسول الفم (انظر طريقة تحضير وصفة غسول الفم في الخلف وطريقة استخدام قوالب الفلورايد)
تمضمض وحرك الغسول في جميع مناطق الفم ثم ابصق الغسول عدة مرات بعد التنظيف بالفرشاة أو استخدام الخيط الطبي أو الأكل
كرر استخدام غسول الفم كل ساعة إلى ساعتين في فترات استيقاظك
استخدم قالب الفلورايد أو استخدم معجون الأسنان المحتوي على مادة الفلورايد لحماية الأسنان من التسوس
للتخلص من المخاط السميك، استخدم غسول الفم باستمرار وخذ رشقات من الماء بتكرار
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
العناية بالشفة
استخدم المرطبات المائية أو الشمعية أو الزيتية
تجنب استخدام مشتقات البترول كالفازلين

العناية بالبشرة والجلد

سيقدم لك فريق العلاج الإشعاعي بعض الإرشادات المتعلقة بالعناية بالبشرة والجلد خلال العلاج
قد تشعر بجفاف في الجلد أو قلة مرونة أو حكة أو احمرار أو تورم جلدي
استمر في العناية بالبشرة والجلد كما هو مبين في التعليمات السابقة - (ما قبل العلاج الإشعاعي)-
استخدم مرهم مرطب أو مرطبات جلد سائلة مصنعة بالماء وغير معطرة 4 مرات يومياً
تجنب تماماً تقشير جلدك الجاف أو الحك أو الفك أو الفرك
قم بإبلاغ الطاقم الطبي حالاً عند وجود أي تشقق في الجلد أو رطوبة أو حرقان
استمر بغسل الجلد بصابون خفيف مع ماء فاتر وجفف المنطقة بعدها بلطف
قد يصف لك الطبيب مرهم أو مرطب خاص لبشرتك
قد تحتاج لإستخدام كمادات ماء ملحي 4 مرات يومياً
قم بإبلاغ الطاقم الطبي حالاً إذا اكتشفت وجود مشاكل في فتحة المعدة

العناية بأنبوب التغذية

إذا استدعى سير علاجك الحاجة لاستخدام أنبوب التغذية، سيقوم أخصائي التغذية بتقديم الإرشادات المتعلقة بكيفية استخدام الأنبوب والعناية به.
التغذية عن طريق أنبوب التغذية
استمر في تنظيف الأنبوب بالماء مرتين يومياً، انظر إرشادات العناية قبل بدء العلاج
إذا انخفض وزنك أو عانيت من قلة الأكل والشرب عن طريق الفم، سيقوم أخصائي التغذية بمساعدتك فيما يتعلق باستخدام ومتابعة التغذية بالأنبوب
تناول الماء وأي مكملات غذائية حسب وصفة ونصيحة أخصائي التغذية
العناية بأنبوب التغذية
استمر في الحفاظ على نظافة وجفاف الجلد المحيط بالأنبوب
إذا كان لا يوجد هناك أي تقيح أو إفرازات فلا داعي لاستخدام أي ضمادات
تأكد من وجود علامات للعدوى في المنطقة كاحمرار الجلد أو الألم أو وجود رائحة كريهة
علامات العدوى: احمرار وانتهاج الجلد، التورم، خروج القيح والإفرازات، الألم أو الحمى
أخبر الفريق الطبي حالاً إذا ...
كنت تعتقد أن لديك عدوى التهاب أو أي مشاكل مع أنبوب التغذية
إذا كانت قطعة المطاط/البلاستيك حول أنبوب التغذية الملاصق للجلد ضيقة جداً أو مفكوكة

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: