

# Kako brinuti o sebi po završetku zračenja glave i vrata



## JELO I PIĆE

### **Vaš dijetetičar će Vam i nadalje pomagati oko prehrane i unosa pića**

- Održavajte podjednaku tjelesnu težinu te održite gutanje hrane na način da unosite visokoproteinsku i visokokaloričnu mekanu ili usitnjenu hranu
- Započnite jesti uobičajenu hranu kad bol prestane, a žvakanje i gutanje postanu lakši
- Vratite se na uobičajenu uravnoteženu prehranu prema preporuci dijetetičara
- Nastojte popiti 8 čaša negazirane tekućine dnevno (bez alkohola i kofeina)
- Održavajte nepromijenjenu tjelesnu težinu prvih 6 do 8 tjedana nakon završetka liječenja

## GUTANJE

### **Vaš logoped će Vam nastaviti pomagati oko gutanja**

- Možda ćete ići na drugu procjenu gutanja 8 tjedana nakon Vaše zadnje terapije, kako bi se vidjelo kako gutate

### **Ispitivanje akta gutanja i promjena prehrane**

- Nastavite s istom prehranom, dok Vam nije rečeno drugačije
- Nastavite slijediti smjernice za sigurno gutanje (**Vidi stranicu "Prije zračenja"**)

### **Vježbe gutanja**

- Ponavljajte svaku vježbu 5-10 puta, 3 puta dnevno tijekom razdoblja od najmanje 6 mjeseci po završetku liječenja

### **Utjecaj zračenja na gutanje**

- Kratkoročne nuspojave zračenja mogu postati blaže kroz 1-2 mjeseca nakon završetka liječenja

## NJEGA USNE ŠUPLJINE

### **Nadležni stomatolog specijalist oralne medicine koji je u kontaktu s onkološkim timom pomoći će vam oko njege usne šupljine i nakon zračenja**

### **Upotreba zubnog konca**

- Ukoliko možete, koristite zubni konac barem jedanput dnevno
- Koristite otopinu anestetika lidokaina prije korištenja zubnog konca, ukoliko je to potrebno

### **Četkanje**

- Koristite otopinu anestetika lidokaina prije četkanja zubi
- Koristite meku četkicu
  - Nastavite nježno četkati zube nakon jela i prije spavanja
  - Za čišćenje usta, koristite čistu vlažnu gazu ili vatirani štapić natopljen otopinom za ispiranje usta

### **Ispiranje (vidi "Recept za blagu otopinu za ispiranje usta" na poledini)**

- Ispirite usta otopinom nakon...
  - Četkanja
  - Korištenja zubnog konca
  - Jela
- Dok ste budni, ispirite usta svakih 1-2 sata
- Nastavite svakodnevno upotrebljavati udlage za fluoridaciju ili koristite fluoridiranu zubnu pastu kako bi se spriječio nastanak karijesa zuba

### **Obavijestite svog stomatologa ukoliko više niste u stanju koristiti fluoridne zubne paste i/ili udlage za aplikaciju fluora**

### **Vlaženje usne šupljine**

- Nosne dišne puteve preko noći vlažite sobnim ovlaživačima zraka
- Ovlažite često usnu šupljinu otopinama za vlaženje usta i lubrikantima na bazi vode
  - Izbjegavajte proizvode na bazi vazelina i glicerina
- Za poticanje lučenja sline koristite gume za žvakanje i/ili tvrde bombone bez šećera

### **Njega usnica**

- Upotrebljavajte lubrikantna sredstva topljiva u vodi, na bazi voska ili ulja
  - Nemojte koristiti vazelin

## NJEGA KOŽE

### **Tim koji provodi liječenje zračenjem nastaviti će Vam pomagati vezano uz njegu kože. Nastavite voditi brigu o svojoj koži prema savjetima liječnika sve dok Vam koža ne ozdravi**

### **Vašoj će koži trebati vremena da ozdravi**

- Koža će početi cijeliti 2 do 3 tjedna po završetku liječenja
- Možda će trebati 3 do 4 tjedna da se Vaša koža vrati u normalno stanje
- Vaša će koža biti osjetljiva nakon što zacijeli
- Nastavite provoditi njegu svoje kože kao što je opisano na stranicama "Prije/Tijekom zračenja"
- 4 puta dnevno koristite losione za tijelo ili kreme bez mirisa, na bazi vode
- Zračeno područje nemojte izlagati suncu
- Kada Vam koža ozdravi, koristite kremu za sunčanje (zaštitni faktor od sunca 30 ili veći)

### **Gubitak kose može biti privremen ili trajan**

- Kosa u zračenom području može Vam narasti 3-6 mjeseci nakon liječenja
- Nova kosa može biti tanja i/ili se činiti drugačijom

## PREHRANA PUTEVOM SONDE I NJEGA SONDE

### **Možda ćete dobiti sondu. Vaš dijetetičar i tim zdravstvenog osoblja potruditi će se pomoći Vam u svladavanju ishrane putem sonde i u održavanju sonde. Dvije su vrste sonde: nazogastrična (kroz nos) i perkutana endoskopska gastrostoma (kroz kožu trbuha).**

- Nastavite s hranjenjem putem sonde i konzultirajte se s dijetetičarom u vezi prilagodbe prehrane kada započnete uzimati hranu i piće više na usta
- Vaš liječnik ili kirurg može ukloniti sondu za hranjenje ukoliko ste održali tjelesnu težinu istom barem 1 mjesec bez korištenja iste u svrhu hranjenja



# Njega usne šupljine

Go online for all resources  
in multiple languages.

Visit [ISOO.World](http://ISOO.World)

## RECEPT ZA BLAGU OTOPINU ZA ISPIRANJE USNE ŠUPLJINE



1 čajna žličica  
(5 ml) soli



1 čajna žličica (5 ml)  
sode bikarbone



4 čaše  
(1 l) vode

### KAKO NAPRAVITI OTOPINU ZA ISPIRANJE USNE ŠUPLJINE

1. Pomiješajte 1 čajnu žličicu sode bikarbone i 1 čajnu žličicu soli s 4 čaše vode
2. Stavite otopinu u posudu s poklopcem
3. Otopina treba biti čuvana na sobnoj temperaturi
4. Na kraju svakog dana bacite ostatak otopine i napravite novu

### KAKO KORISTITI OTOPINU

- Dobro protresite prije upotrebe
- Mućkajte i grgljajte jednu jušnu žlicu (15 ml) i potom ispljunite
- Ponovite 2 do 3 puta prilikom svake upotrebe
- Koristite otopinu svaka dva sata tijekom dana

### HIGIJENA PROTEZA

- Držite proteze izvan usne šupljine što je više moguće
- Uklonite proteze, ploče i nadomjestke prije četkanja
- Četkajte i ispirite proteze nakon jela i prije spavanja
- Stavite proteze u otopinu za čišćenje tijekom najmanje 8 sati
- Ukoliko uzimate lijek protiv gljivica u ustima, stavite protezu u otopinu s tim lijekom

### UPUTE ZA KORIŠTENJE UDLAGA ZA FLUORIDACIJU

1. Prije stavljanja udloga, operite zube četkicom i zubnim koncem
2. Utoje udloga ispunite gelom do 1/3. Pitajte stomatologa specijalista oralne medicine koji gel je najbolje koristiti.
3. Stavite udlogu i ispljunite višak gela
4. Ostavite udlogu u ustima 5 minuta
  - Koristite prije spavanja za dugotrajnije rezultate
  - Nakon svake upotrebe udloge očetkajte i osušite ih na zraku
  - Nemojte koristiti vruću vodu za čišćenje udloga (vruća voda će iskriviti udlogu)
  - Nakon uporabe udloga za fluoridaciju, tijekom 30 minuta nemojte piti, jesti niti ispirati usta

***Ukoliko više ne možete koristiti svoje udloge za fluoridaciju o tome obavijestite svoj stomatološki tim***

## VAŽNE BILJEŠKE O VAŠOJ SKRBI: