

# Πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας πριν ξεκινήσει η ακτινοβολία Κεφαλής και Τραχήλου



Φαγητό και λήψη υγρών	<p><b>Ο Διατροφολόγος σας θα σας δώσει οδηγίες σχετικά με το φαγητό σας και την λήψη υγρών</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάνετε μια ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή με τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων</li><li>• Επιλέξτε μαλακές ή αλεσμένες τροφές εάν έχετε πόνο ή πρόβλημα μάσησης ή κατάποσης κανονικών τροφών</li><li>• Προσπαθήστε να πίνετε 8 ποτήρια νερό ή άλλο μη-ανθρακούχο υγρό κάθε μέρα (χωρίς αλκοόλ και καφεΐνη)</li><li>• Κρατήστε το βάρος σας σταθερό</li><li>• Εάν το βάρος σας είναι λιγότερο από το κανονικό, μιλήστε με τον διατροφολόγο σας</li></ul>
Κατάποση	<p><b>Ο Λογοθεραπευτής θα σας δείξει πώς να καταπίνετε σωστά</b></p> <p><b>Μελέτη Κατάποσης και Αλλαγές Διατροφής</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μπορείτε να εξεταστείτε από Λογοθεραπευτή για το πώς καταπίνετε</li><li>• Για να καταπίνετε με ασφάλεια κατά τη διάρκεια της θεραπείας, κάποια από τα φαγητά και υγρά σας μπορεί να αλλάξουν</li></ul> <p><b>Ασκήσεις Κατάποσης</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αρχίστε τις ασκήσεις σας αμέσως</li><li>• Κάνετε κάθε άσκηση 5-10 φορές, 3 φορές την ημέρα</li></ul> <p><b>Πώς Ξέρω εάν έχω Προβλήματα Κατάποσης;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Βήχας, υγρή ή βραχνή φωνή κατά τη διάρκεια των γευμάτων</li><li>• Αίσθημα φαγητού κολλημένου στο λαιμό, και/ή ανάγκη χρήσης νερού για να βοηθήσει την προώθηση φαγητού</li><li>• Περισσότερη προσπάθεια για την κατάποση, και/ή ανάγκη περισσότερου χρόνου για το φαγητό</li><li>• Πρόβλημα στη μάσηση φαγητού</li><li>• Υγρό που βγαίνει από το στόμα ή τη μύτη σας</li></ul> <p><b>Κατάποση με ασφάλεια</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Καθίστε ευθεία όταν τρώτε ή πίνετε και παραμείνετε καθισμένοι για 30 λεπτά μετά</li><li>• Χρησιμοποιείτε κουταλάκια και πίνετε μικρές γουλιές νερού ή άλλων ροφημάτων και υγρών</li><li>• Παίρνετε μικρή μπουκιά φαγητού με μικρή γουλιά νερού ή άλλου υγρού</li><li>• Προσπαθήστε να μη μιλάτε ενώ μασάτε ή καταπίνετε</li><li>• Ελέγξτε ότι δεν υπάρχει τροφή μετά το φαγητό στο στόμα και τα μαγουλά σας</li><li>• Για να σας βοηθήσουν να καταπιείτε όσο καλύτερα μπορείτε, μπορεί να σας δοθούν οδηγίες για άλλες τεχνικές κατάποσης</li></ul>
Φροντίδα του στόματος	<p><b>Η Οδοντιατρική Ογκολογική Ομάδα σας θα σας βοηθήσει με τη φροντίδα του στόματος πριν ξεκινήσει η θεραπεία σας</b></p> <p><b>Χρήση νήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάνετε νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με κερωμένο νήμα</li></ul> <p><b>Βούρτσισμα</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Βουρτσίστε απαλά μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο</li><li>◦ Βουρτσίστε απαλά τη γλώσσα</li></ul></li></ul> <p><b>Ξέπλυμα (Δείτε “Συνταγή Ουδέτερου Στοματικού Διαλύματος” πίσω)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεπλύντε, κάντε γαργάρα και φτύστε το διάλυμα αρκετές φορές μετά το βούρτσισμα ή το νήμα<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Βεβαιωθείτε ότι τα διαλύματα από το φαρμακείο γίνονται 20 λεπτά πριν ή μετά</li></ul></li></ul> <p><b>Ενυδάτωση του στόματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενυδατώστε την μύτη την νύχτα με συσκευή ατμού στο δωμάτιό σας</li><li>• Ενυδατώστε συχνά το στόμα σας με στοματόπλυμα και λιπαντικά σε βάση νερού<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Αποφύγετε βαζελίνη και προϊόντα γλυκερίνης</li></ul></li></ul> <p><b>Φροντίδα χειλιών</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε λιπαντικά υδατοδιαλυτά, βασισμένα σε κερί ή σε λάδι</li><li>• Εφαρμόστε τα μετά το καθάρισμα του στόματος πριν τον ύπνο και όποτε χρειάζεται</li><li>• Μην χρησιμοποιείτε βαζελίνη</li></ul>
Φροντίδα δέρματος	<p><b>Η Ομάδα Ακτινοθεραπείας σας θα ήθελε να γνωρίζετε κάποιες χρήσιμες οδηγίες για τη φροντίδα του δέρματος</b></p> <p><b>Πλύσιμο</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Πλυθείτε με ήπιο σαπούνι χωρίς άρωμα</li><li>• Κάνετε μπάνιο με χλιαρό νερό, ξεπλυθείτε καλά και σκουπιστείτε με μια καθαρή μαλακή πετσέτα</li><li>• Φορέστε χαλαρά ρούχα και υφάσματα που αναπνέουν όπως τα βαμβακερά</li></ul> <p><b>Ενυδατώστε το δέρμα σας</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε λοσιόν σώματος ή κρέμες με βάση το νερό για να ενυδατώσετε το δέρμα σας όπως χρειάζεται</li><li>• Μην χρησιμοποιείτε καλλυντικά ξυρίσματος ή αρώματα στο δέρμα σας</li><li>• Αποφύγετε προϊόντα που περιέχουν βαζελίνη</li></ul> <p><b>Προστατεύστε το δέρμα σας</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Προστατεύστε το δέρμα σας από το άμεσο φως του ήλιου και τον αέρα</li><li>• Φορέστε ένα καπέλο με γείσο και ρούχα που καλύπτουν το σώμα σας</li><li>• Αποφύγετε πολύ ζεστές ή πολύ ψυχρές θερμοκρασίες</li><li>• Μην χρησιμοποιείτε παγάνια, ή θερμοφόρες και μην μουλιάζετε σε ζεστή μπανιέρα</li><li>• Χρησιμοποιείτε μόνο ηλεκτρικό ξυράφι</li></ul>
Σίτιση με σωλήνα και φροντίδα	<p><b>Αν έχετε σωλήνα σίτισης, η ομάδα των γιατρών σας θα σας δείξει πώς να τον χρησιμοποιήσετε και πώς να τον φροντίζετε.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεπλύνετε το σωλήνα σίτισης με 60ml (1 σύριγγα) χλιαρό νερό βρύσης 2 φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ)</li><li>• Καθαρίστε το δέρμα σας γύρω από το σωλήνα και κρατήστε το στεγνό καθημερινά<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Καθαρίστε το δέρμα με βάμβακι βρεγμένο σε σκέτο νερό ή σε ήπιο σαπουνόνερο</li><li>◦ απομακρύνετε όποια εφελκύδα ή έκκριμα</li><li>◦ Στεγνώστε απαλά με μαλακή, καθαρή πετσέτα ή βαμβάκι</li><li>◦ Εάν υπάρχει άνοιγμα στο δέρμα, καλύψτε το με γάζα</li></ul></li><li>• Καλύψτε το σωλήνα με ζελοφάν στο ντους, όχι μπάνια σε ζεστές μπανιέρες ή πισίνες για να εξασφαλίσετε ότι ο σωλήνας διατηρείται στεγνός</li><li>• Μην χρησιμοποιείτε οινόπνευμα για εντριβή, οξυζενέ ή αντιμικροβιακές λοσιόν ή γέλη στο δέρμα γύρω από το σωλήνα</li></ul>

# Φροντίδα του Στόματος

## Συνταγή Ουδέτερου Στοματικού Διαλύματος



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) αλάτι



1 κοφτό κουταλάκι (5ml) σόδα



4 φλυτζάνια (1L) χαμομήλι

### Πώς να Φτιάξετε Το Στοματικό Σας Διάλυμα

1. Ανακατέψτε 1 κουταλάκι σόδα και 1 κουταλάκι αλάτι με 4 φλυτζάνια νερό
2. Βάλτε το διάλυμα σε ένα δοχείο με καπάκι
3. Το διάλυμα πρέπει να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου
4. Πετάξτε το υπόλοιπο στο τέλος κάθε μέρας και φτιάξτε νέο διάλυμα

### Πώς να Χρησιμοποιείτε το Στοματικό σας Διάλυμα

- Ανακινείτε καλά πριν τη χρήση
- Ξεπλένετε και κάνετε γαργάρα με μια κουταλιά (15ml) και μετά φτύνετε
- Επαναλαμβάνετε 2 ή 3 φορές σε κάθε χρήση
- Χρησιμοποιείτε το διάλυμα κάθε 2 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή πιο συχνά

### Αν έχετε οδοντοστοιχίες, πώς να τις φροντίζετε

- Διατηρείτε τις οδοντοστοιχίες σας εκτός στόματος όσο περισσότερο γίνεται
- Απομακρύνετε τις οδοντοστοιχίες, πλάκες και προσθέσεις πριν το βούρτσισμα
- Βουρτσίστε και ξεπλύντε τις οδοντοστοιχίες μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο
- Τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε καθαριστικό διάλυμα για τουλάχιστον 8 ώρες
- Εάν βρίσκεστε σε αντιμικητική θεραπεία, τοποθετήστε τις οδοντοστοιχίες σε αντιμικητικό διάλυμα

### Αν χρησιμοποιείτε νάρθηκες φθορίου, δείτε τις οδηγίες για τη χρήση τους

1. Βουρτσίστε και κάντε νήμα πριν φορέσετε τους νάρθηκες
2. Γεμίστε τους νάρθηκες ως το 1/3 με γέλη
3. Τοποθετήστε τον νάρθηκα στο στόμα και φτύνετε τυχόν περίσσεια γέλης
4. Αφήστε το νάρθηκα στο στόμα για 5 λεπτά
  - Χρησιμοποιήστε τον νάρθηκα πριν τον ύπνο για αποτελέσματα μεγαλύτερης διάρκειας
  - Βουρτσίστε τους νάρθηκες και στεγνώστε τους μετά από κάθε χρήση
  - Μην χρησιμοποιείτε καυτό νερό για να καθαρίσετε τους νάρθηκες (το καυτό νερό θα παραμορφώσει το νάρθηκα)
  - Αν χρησιμοποιείτε νάρθηκα φθορίου, μην τρώτε, πίνετε ή ξεπλύνετε για 30 λεπτά μετά τη χρήση φθορίου

**Ενημερώστε την Οδοντιατρική Ομάδα σας εάν δεν μπορείτε πια να χρησιμοποιήσετε τους νάρθηκες φθορίου**

### Σημαντικές Σημειώσεις σχετικά με τη Φροντίδα σας:

---

---

---

---