

Cum sa iti ingrijesti cavitatea bucală in timpul chimioterapiei



TRATAMENTUL ACTIV

Ce este chimioterapia activă?

Programul de chimioterapie este facut pentru dumneavostra.Tratamentul se poate intinde pe mai multe luni cu pauze intre ele. Chiar daca nu veniti in fiecare zi pentru tratament, chimioterapia continua sa lucreze asupra corpului dumneavostra. E important sa urmariti ceea ce ati fost invatat de catre echipa medicala pe intreaga perioada de tratament.

Acest plinat poate fi folosit ca un ghid pentru a va ajuta sa va protejati cavitatea orala in timpul tratamentului activ.

ALIMENTATIA SI HIDRATAREA

Dieteticianul dumneavostra va va ajuta cu alimentarea si hidratarea inainte de tratament

- Alegeti alimente si lichide bogate in proteine si calorii
 - Branza, lapte, carne, oua, fasole, iaurt grecesc, budincile si inghetata
- Alegeti alimente moi sau pasate daca aveți dureri sau dificultati la inghitirea alimentelor solide
 - Supa crema, tocanita, musaca, paste, omleta si piure de cartofi
 - Adaugati sosuri, uleiuri sau unt pt a umezi alimentele
- Evitati alimentele si lichidele acide ca rosiiile, sucul de portocale sau grapefruit
- Evitati alimentele tari, uscate cum ar fi painea prajita, nucile, chipsuri-le si fructele si legumele crude
- Mancati cat mai multe mese mici sau gustari pe zi in cazul in care alimentatia devine ingreunata.
- Luati suplimente nutritionale sau beti milshakeuri.
- propuneti-vă sa beti 8 cesti de lichide necarbohidrate zilnic(fara alcool sau cafeina).
- Luati bucati mici de mancare si guri mici de lichid pentru a pastra in miscare inghitirea.
- Modificarea gustului este normala. Cereti sfaturi pentru a face mancarea sa aibe un gust mai bun.

In cazul in care aveți probleme cu alimentatia sau mentinerea greutatii adresati-va echipe dumneavostra medicala.

INGHITIREA

Schimbari care au loc in timpul tratamentului.

In orice moment al tratamentului puteti observa ca inghitirea e mai dificila datorita efectelor secundare.

- Gura dumneavostra se poate deveni uscata. Purtati cu dumneavostra o sticla cu apa si beti din ea din cand in cand.
- Veti observa schimbari in miros si gust.
- Vorbiti cu medicul dumneavostra daca gura sau gatul il simtiti ca si cum ar fi "in flacari" atunci cand inghititi.

IGIENA ORALA

Echipa dumneavostra de oncologie dentara va va ajuta cu ingrijirea gurii in timpul tratamentului.

Folosirea atei dentare

- Folositi ata dentara cel putin o data pe zi daca e posibil

Periajul

- Folositi o perie de dinti fina si o pasta de dinti cu fluor
 - Periatii usor dupa mese si inainte de culcare
 - Pentru a va curata gura, folositi un tifon umed sau tampon moale umezit in apa
 - Daca nu puteti folosi pasta de dinti, folositi solutie orala normala.
 - Chiar daca cavitatea orala presinta dureri continuati cu igiena orala.
 - Utilizati clatire cu anestezic cu Xylocaina la recomandarea medicului dentist sau oncolog.

Clatirea

- Clatiti si scupati apa de gura de mai multe ori dupa periaj, dupa ce folositi apa dentara si dupa ce mancati.
 - Clatiti la fiecare 1-2 ore cand sunteti treaz.
- Pentru mucus gros folositi apa de gura mai des si beti apa.

Hidratarea orala

- Hidratati caile nazale in timpul nnoptii cu un vaporizator cu aburi de camera.
- Hidratati cu apa de gura si lubrifianti pe baza de apa mai des
 - Evitati gelurile cu petrol si produsele cu glicerina.

Ingrijirea buzelor

- Folositi lubrifianti pe baza de apa , ceara su ulei.
 - Nu aplicati gelurile pe baza de petrol.

Daca aveți programare la stomatolog, informati-l inainte de toata ca sunteți sub tratament oncologic. Stomatologul va trebui sa contacteze departamentul de oncologie dentara inainte de a purcede cu procedura.

Adresati-va echipei dumneavostra medicale daca una dintre urmatoarele simptome apar.

- Afte bucale.
- Apare senzatia de durere la inghitit.
- Simtiti gura umflata.
- Simtiti o durere care va afecteaza alimentatia si aportul de lichide.on

Ingrijirea cavitatii bucale

CLATIREA GURII-RETETA BLAND



1 lingurita (5 ml)
de sare



1 lingurita(5ml)
de bicarbonat de sodiu



4 cani(1litru)
de apa

CUM SA FACETI DUMNEAVOAASTRA SOLUTIA DE APA DE GURA

1. Amestecati 1 lingurita de bicarbonat de sodiu si o lingurita de sare cu 4 cani de apa
2. Puneți apa de gura într-un recipient cu capac
3. Solutia de spalatura bucală ar trebui să fie tinuta la temperatura camerei
4. Aruncați solutia la sfârșitul fiecărei zile și faceti una nouă

CUM SĂ UTILIZAȚI APA DUMNEAVOAASTRA DE GURA

- Agitatii bine inainte de utilizare
- Clătiti și faceti gargara cu o lingura (15 ml) și apoi scuipati
- Repetati de 2 sau 3 ori la fiecare utilizare
- Utilizati solutia de spalatura bucală la fiecare 2 ore in timpul zilei

INGRIJIREA PROTEZEI DENTARE

- Tineti proteza dentara afara din gura cit de mult este posibil
- Scoateti protezele dentare, placile si alte proteze inainte de peraj
- Periat si clatiti proteza dentara dupa ce mincati si inainte de culcare
- Inmuiati proteza in soluție de curățare protezelor dentare timp de cel puțin 8 ore
- Daca sunteți pe terapie antifungica, inmuiati proteza in solutie antifungica

INFORMATII IMPORTANTE REFERITOARE LA INGRIJIREA DUMNEAVOAASTRA