

# Πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας μετά το πέρας της Ακτινοθεραπείας Κεφαλής και Τραχήλου



<b>Φαγητό και λήψη υγρών</b>	<p><b>Ο Διατροφολόγος σας θα συνεχίσει να σας βοηθάει με το φαγητό και τη λήψη υγρών</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συνεχίστε να τρώτε μαλακές ή αλεσμένες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και πολλές θερμίδες για να διατηρήσετε το βάρος σας σταθερό και την κατάποσή σας σε λειτουργία.</li><li>• Ξεκινήστε να τρώτε κανονικές τροφές όταν δεν πονάτε πλέον και η μάσηση και η κατάποση γίνονται ευκολότερες</li><li>• Επιστρέψτε σε μια κανονική ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή</li><li>• Προσπαθήστε να πίνετε 8 ποτήρια νερό και μη ανθρακούχα ροφήματα κάθε μέρα (χωρίς αλκοόλ και καφεΐνη)</li><li>• Διατηρήστε το βάρος σας σταθερό για τις πρώτες 6 με 8 εβδομάδες</li></ul>
<b>Κατάποση</b>	<p><b>Ο Λογοθεραπευτής σας θα συνεχίσει να σας βοηθάει με την κατάποσή σας</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μπορείτε να έχετε άλλη μια αξιολόγηση κατάποσης 8 εβδομάδες μετά την τελευταία θεραπεία για να δείτε πώς καταπίνετε</li></ul> <p><b>Μελέτη Κατάποσης και Αλλαγές Διατροφής</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συνεχίστε με την ίδια διατροφή μέχρι να σας ενημερώσουν διαφορετικά</li><li>• Συνεχίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες Ασφάλειας Κατάποσης (Δείτε τη σελίδα “Πριν την Ακτινοθεραπεία”)</li></ul> <p><b>Ασκήσεις Κατάποσης</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάνετε κάθε άσκηση 5-10 φορές , 3 φορές την ημέρα για τουλάχιστον 6 μήνες μετά τη θεραπεία</li></ul> <p><b>Αλλαγές στην κατάποση λόγω Ακτινοθεραπείας</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας θα βελτιωθούν 1-2 μήνες αφού τελειώσει η θεραπεία</li></ul>
<b>Φροντίδα του Στόματος</b>	<p><b>Η Οδοντιατρική Ογκολογική Ομάδα σας θα συνεχίσει να σας βοηθάει με τη φροντίδα του στόματος</b></p> <p><b>Χρήση Νήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάνετε νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα εάν μπορείτε</li><li>• Χρησιμοποιείτε αναισθητικό διάλυμα Ξυλοκαΐνης πριν τη χρήση του νήματος εάν είναι απαραίτητο</li></ul> <p><b>Βούρτσισμα των δοντιών</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε αναισθητικό διάλυμα Ξυλοκαΐνης πριν το βούρτσισμα</li><li>• Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Βούρτσίζετε απαλά μετά τα γεύματα και πριν τον ύπνο</li><li>◦ Για να καθαρίσετε το στόμα σας χρησιμοποιείτε καθαρή βρεγμένη γάζα μουλιασμένη σε στοματικό διάλυμα</li></ul></li></ul> <p><b>Πλύσεις (Δείτε “Συνταγή ουδέτερου Στοματικού Διαλύματος” πίσω)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεπλύνετε με στοματικό διάλυμα μετά το ...<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Βούρτσισμα</li><li>◦ Νήμα</li><li>◦ Φαγητό</li></ul></li><li>• Ξεπλύνετε κάθε 1-2 ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας</li><li>• Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τους νάρθηκες φθορίου καθημερινά ή φθοριούχο οδοντόκρεμα για την πρόληψη της τερηδόνας</li></ul> <p><b>Ενημερώστε την Οδοντιατρική Ομάδα σας εάν δεν μπορείτε πλέον να χρησιμοποιείτε την φθοριούχο οδοντόκρεμα ή το νάρθηκα</b></p> <p><b>Ενυδάτωση του Στόματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενυδατώστε τη μύτη σας κατά τη διάρκεια της νύχτας με συσκευή ατμού στο δωμάτιό σας</li><li>• Ενυδατώνετε το στόμα σας με διάλυμα και λιπαντικά όσο συχνά χρειάζεστε<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Αποφύγετε βαζελίνη και προϊόντα γλυκερίνης</li></ul></li><li>• Χρησιμοποιείτε τσίχλες χωρίς ζάχαρη ή και παστίλιες για να διεγείρετε την παραγωγή του σάλιου σας</li></ul> <p><b>Φροντίδα Χειλιών</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε συχνά λιπαντικά υδατοδιαλυτά, βασισμένα στο κερί, ή στο λάδι<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Μη χρησιμοποιείτε βαζελίνη</li></ul></li></ul>
<b>Φροντίδα Δέρματος</b>	<p><b>Η Ομάδα Ακτινολογίας σας θα συνεχίσει να σας βοηθάει με τη φροντίδα του δέρματός σας. Φροντίζετε το δέρμα σας όπως σας συμβούλευσαν μέχρι το δέρμα σας να επουλωθεί</b></p> <p><b>Το δέρμα σας θα χρειαστεί χρόνο να επουλωθεί</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Το δέρμα σας θα αρχίσει να βελτιώνεται 2-3 εβδομάδες αφού τελειώσετε τις θεραπείες σας</li><li>• Το χρώμα του δέρματός σας μπορεί να χρειαστεί 3-4 εβδομάδες για να επανέλθει στο φυσιολογικό</li><li>• Το δέρμα σας θα είναι ευαίσθητο αφού επουλωθεί</li></ul> <p>Συνεχίστε να φροντίζετε το δέρμα σας σύμφωνα με τις οδηγίες στις σελίδες “Πριν/Κατά τη Διάρκεια της Ακτινοθεραπείας”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε άοσμες βασισιμένες στο νερό λοσιόν σώματος ή κρέμες 4 φορές την ημέρα</li><li>• Αποφύγετε την έκθεση της θεραπευμένης περιοχής του δέρματος στον ήλιο</li><li>• Χρησιμοποιείτε αντιηλιακό όταν το δέρμα σας έχει επουλωθεί (Δείκτης Προστασίας 30 ή μεγαλύτερος)</li></ul> <p><b>Η απώλεια μαλλιών μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Τα μαλλιά σας στην περιοχή της θεραπείας μπορεί να ξαναμεγαλώσουν 3-6 μήνες μετά τη θεραπεία</li><li>• Αυτά τα καινούρια μαλλιά μπορεί να είναι πιο λεπτά και/ή να τα αισθάνεστε διαφορετικά</li></ul>
<b>Σωλήνας Σίσισης και Φροντίδα</b>	<p><b>Αν έχετε σωλήνα σίσισης, η ομάδα των γιατρών σας θα σας δείξει πως να τον χρησιμοποιήσετε και πως να τον φροντίζετε.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συνεχίστε τη σίσιση με το σωλήνα και συνεργαστείτε με τον Διατροφολόγο σας για να προσαρμόσετε τη διατροφή σας μόλις ξεκινήσετε να τρώτε και να πίνετε περισσότερο από το στόμα</li><li>• Ο σωλήνας σίσισης μπορεί να αφαιρεθεί από τον γιατρό σας ή το χειρουργό όταν έχετε κρατήσει το βάρος σας σταθερό για τουλάχιστον 1 μήνα χωρίς να χρησιμοποιείτε τον σωλήνα σίσισης</li></ul>

# Φροντίδα του Στόματος

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΟΥΔΕΤΕΡΟΥ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ



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 χαμομήλι
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

### Φροντίδα Οδοντοστοιχίας

- 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

### Οδηγίες για Χρήση Νάρθηκων Φθορίου

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:

---

---

---

---