



## WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW PO RADIOTERAPII W OBSZARZE GŁOWY I SZYI

**W czasie napromieniania i po zakończonym leczeniu pacjenci  
nie są źródłem promieniowania dla innych osób**

### I. Ochrona skóry napromienianej

1. Odczyn popromienny może wystąpić jako:

- **złuszczenie skóry „na sucho„**, (skóra łuszcząca się, zaczerwieniona, sucha), zalecane stosowanie preparatów gotowych: Alantan, Radiosun, Linomag, Pharmaceris X-rays lub preparatów zleconych przez lekarza prowadzącego.
- **złuszczenie skóry „na wilgotno„**, (skóra łuszcząca się, zaczerwieniona, z wysiękiem), nie zaleca się stosowania zasypek i pudrów, tylko Linomag w płynie lub w kremie, maść z witaminą A i E, Lanolinę lub preparaty zlecone przez lekarza prowadzącego.

2. Po zakończeniu radioterapii, odczyn popromienny skóry mija zwykle po kilku tygodniach.

3. Skórę pielęgnujemy oliwką, Linomagiem, parafiną kosmetyczną lub innym środkiem zleconym przez lekarza prowadzącego.

4. Skórę napromienianą zaczynamy **myć zwykle po 3-4 tygodniach po zakończeniu radioterapii** i ustąpieniu odczynu, rozpoczynamy od letniej wody z dodatkiem delikatnego mydła dla dzieci, emulsji myjącej.

5. Zalecane noszenie ubrań przewiewnych, z lekkich, naturalnych materiałów (jedwab, bawełna), umożliwiających wietrzenie miejsc napromienianych. Ubrania nie powinny uciskać, obcierać skóry po napromienianiu.

6. Wskazane jest **unikanie nasłonecznienia!** Przed wyjściem na słońce dobrze jest osłonić twarz, głowę czapką, kapeluszem lub parasolem, zabezpieczyć leczony obszar np. maścią witaminową. Skórę po napromienianiu należy chronić przed słońcem co najmniej rok po zakończeniu leczenia.

7. Skórę po napromienianiu należy chronić przed zimnem, wiatrem. Działanie niskich temperatur powoduje, że skóra staje się cieńsza, wrażliwsza na urazy.

8. Należy unikać wszystkiego co mogłoby powodować podrażnienie bądź

uszkodzenie skóry napromienianej: nagrzewania, ochładzania, przyklejania plastrów samoprzylepnych, stosowania dezodorantów, perfum, kosmetyków do i po goleniu i innych środków na bazie alkoholu, golarek żyłkowych.

**9.** W przypadku radioterapii owłosionej części głowy następuje utrata włosów związana z uszkodzeniem mieszków włosowych. Włosy zazwyczaj odrastają w ciągu 3-6 miesięcy, całkowita utrata włosów następuje przy napromienianiu wysokimi dawkami.

## II. Pielęgnacja jamy ustnej

### 1. Zaleca się:

- mycie zębów (po każdym posiłku), szczoteczką miękką, nylonową, wyparzoną przed każdym użyciem we wrzącej wodzie,
- pastę do zębów delikatną, bez środków ścierających, wybielających,
- przestrzenie między zębami czyścić nitką dentystyczną,
- utrzymanie dobrego stanu uzębienia, regularne kontrole u stomatologa,
- jeżeli jest to możliwe na czas terapii zrezygnować z protez zębowych,
- płukanie jamy ustnej naparem z siemienia lnianego, szałwi (temperatura pokojowa), Tantum Verde, roztworem wody utlenionej (1 łyżka wody utlenionej 3% na ½szklanki wody), roztworem nadmanganianu potasu (roztwór o kolorze jasnoróżowym),
- stosowanie preparatu Aphtin do pędzlowania jamy ustnej,
- stosowanie preparatów ślinozastępczych w przypadku suchości jamy ustnej (dostępne w aptece),
- preparaty rumianku mogą wysuszać śluzówkę.

**2.** Po konsultacji z lekarzem prowadzącym można stosować preparaty witamin B2, B6, PP, E, A, płyn witaminowo-glicerynowy.

**3.** Należy przyjmować przepisane leki przeciwbólowe.

## III. Dieta

Wysokobiałkowa, łatwostrawna, przetarta, miksowana

### 1. Zalecane:

**Mięso** - drobiowe gotowane lub pieczone w folii, rozdrobnione w postaci gulaszu, potrawek, pasztetów, pulpetów, gałek, galaretek mięsno-warzywnych

**Ryby** - gotowane lub pieczone w folii, galaretki rybno-warzywne

**Zupy** - o delikatnym smaku, bez ostrych przypraw: zupa zacierkowa, rosół z kaszą manną, zupa jarzynowa, zupa krem marchwiowa, z brokułów

**Warzywa** - gotowane, duszone, w postaci puree z ziemniaków, kalafiora, zielonego

groszku, jarzynki duszone z marchewki, buraków

**Owoce** - banany, owoce jagodowe: poziomki, truskawki, jagody czarne, borówki,

**Nabiał** - jogurty naturalne, kefiry, twarożki, serki topione

**Napoje** - około 2 litrów dziennie, jeżeli nie ma przeciwwskazań,

o temperaturze pokojowej: siemię lniane, herbatki owocowe, ziołowe, woda mineralna niegazowana

**Deser** - kisiele, budynie, pieczone jabłka, koktajle mleczno-owocowe, galaretki owocowe

**2.** Konsystencja potraw zależy od trudności w połykaniu, wskazane potrawy przetarte, miksowane

**3.** Nie są wskazane pokarmy:

- zimne, gorące,
- kwaśne, słone, słodkie, pikantne, twarde, suche drażniące śluzówkę,
- używki: mocna kawa, mocna herbata, alkohol, papierosy.

#### **IV. Samopoczucie**

W trakcie i po radioterapii pacjenci odczuwają zmęczenie, osłabienie.

**1.** Zaleca się:

- prowadzenie spokojnego, oszczędzającego trybu życia, z zachowaniem umiarkowanej aktywności fizycznej,
- w miarę możliwości korzystanie z drzemki,
- częste spacerowanie (pamiętając o ochronie miejsc napromieniowanych),

**2.** W przypadku narastającego osłabienia, pojawienia się silnych zawrotów głowy, uczucia szybkiego bicia serca, dużej męczliwości, duszności należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem prowadzącym radioterapię.

#### **V. Zapobieganie infekcjom**

W trakcie i po radioterapii zwiększa się podatność na zakażenia.

**1.** Nie wskazane:

- kontakty z osobami przeziębionymi, kaszlącymi,
- przebywanie w dużych skupiskach ludzkich takich jak centra handlowe, środki komunikacji,
- kontakty ze zwierzętami.

**2.** Aby zmniejszyć ryzyko infekcji zaleca się:

- unikania skaleczeń, zadrapań skóry np.: przy goleniu,
- staranne mycie rąk przed posiłkami, po wyjściu z toalety,

- dbanie o higienę ciała.

**3.** W przypadku wystąpienia gorączki powyżej 38°, dreszczy, kaszlu, bólu gardła i innych objawów infekcji należy zgłosić się do lekarza rodzinnego.

Kontroluj się regularnie w Poradni Onkologicznej

W przypadku wątpliwości lub niepokojących objawów skontaktuj się z lekarzem

### **Telefony kontaktowe**

#### **Radioterapia I**

pokój lekarski - 85 66 46 **736**  
dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **731**

#### **Radioterapia II**

pokój lekarski - 85 66 46 **720**  
dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **719**