



## WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW PO RADIOTERAPII OBSZARU KLATKI PIERSIOWEJ

**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), w pielęgnacji zalecane stosowanie preparatów gotowych: 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 lub emulsji.

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

6. Wskazane jest **unikanie nasłonecznienia!**

7. Skórę po napromienianiu należy również chronić przed zimnem, wiatrem. Działanie niskich temperatur powoduje, że skóra staje się cieńsza, bardziej wrażliwa na uszkodzenia.

8. Należy unikać wszystkiego co mogłoby powodować podrażnienie bądź uszkodzenie skóry napromienianej: nagrzewania, ochładzania, przyklejania plastrów samoprzylepnych, stosowania dezodorantów, perfum, stawiania baniek.

## II. Dieta

Wysokobiałkowa, łatwostrawna, przetarta, miksowana

### 1. Zalecane:

**Mięso chude** - drobiowe, wołowina, cielęcina, 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** - mleczne, rosół, zupa jarzynowa, barszcz czerwony

**Warzywa** - gotowane, duszone, w postaci puree z ziemniaków, 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, biszkopty

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 przełyku,
- potrawy ciężkostrawne, wzdymające: bigos, fasola, groch, tłuste mięsa
- używki: mocna kawa, mocna herbata, alkohol, papierosy.

## III. 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, odpoczynku,
- częste spacerowanie (pamiętając o ochronie miejsc napromienianych),
- przyjmowanie przepisanych leków przeciwbólowych

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.

## IV. 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,
- 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**