



WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW PO RADIOTERAPII JAMY BRZUSZNEJ I MIEDNICY

**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: 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 lub emulsji.

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!**

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

8. Należy unikać wszystkiego co mogłoby powodować podrażnienie bądź uszkodzenie skóry napromienianej: nagrzewania, ochładzania, przyklejania plastrów samoprzylepnych, stosowania perfum, kosmetyków na bazie alkoholu.

II. 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 - rosół, zupa jarzynowa przecierana, zupa krem marchwiowa, barszcz czerwony

Warzywa - gotowane, duszone, w postaci puree z ziemniaków, marchewki, zielonego groszku, jarzynki duszone z marchewki, buraków

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

Nabiał - jogurty naturalne, kefir, twarożki,

Ryż, kasze

Napoje - siemię lniane, herbatki owocowe, ziołowe, woda mineralna niegazowana

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

2. Nie są wskazane pokarmy:

- zimne, gorące,
- tłuste mięsa, wieprzowina
- produkty mleczne
- ciężkostrawne, wzdymające: bigos, fasola, groch, grzyby
- używki: mocna kawa, mocna herbata, alkohol, papierosy.

3. Należy zadbać o codzienne wypróżnienia, obserwować konsystencję i zabarwienie stolców.

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 napromieniowanych)

2.W przypadku nudności i wymiotów stosować zalecaną dietę, przyjmować przepisane leki przeciwwymiotne.

3.W przypadku wystąpienia biegunki należy przejść na dietę bezmleczną, jeżeli biegunka będzie się utrzymywać, należy wprowadzić dietę bezglutenową.

4.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**