



ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO RADIOTERAPII Z ZAŁOŻONĄ TRACHEOSTOMIĄ

1. Pielęgnacja pola napromienianego

-nie myć wodą okolicy napromienianej przez 4 tygodnie po zakończeniu leczenia

-nie stosować żadnych kosmetyków

-golić na sucho, maszynką elektryczną

-natłuszczać maścią z alantoiną, linomagiem, oliwką dla dzieci

2. Higiena dróg oddechowych

-czyścić rurkę tracheostomijną przynajmniej 2x dziennie, rurkę myć ciepłą wodą, używając specjalnej szczoteczki, osuszyć

-przed ponownym założeniem, posmarować rurkę tracheostomijną z zewnątrz 2% Lignocainą w żelu

-przy odczuwaniu suchości błony śluzowej dróg oddechowych, można podać do rurki 2-3 krople witaminy A w płynie

-ze względu na brak możliwości ogrzewania i nawilżania powietrza przez rurkę, ubierać się stosownie do pory roku, unikać gwałtownych różnic temperatur

-dbać o nawilżanie powietrza w pomieszczeniach: stosować nawilżacze, wietrzyć

3. Odżywianie

-dieta wysokobiałkowa, łatwostrawna, przetarta, miksowana, bogata w witaminy

-konsystencja potraw zależy od trudności w połykaniu

-jeść często, w małych ilościach

-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

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

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

4. Tryb życia

- unikać wysiłku głosowego
- wykonywać zalecane ćwiczenia oddechowe
- prowadzić oszczędny tryb życia
- spacerować, dbać o sprawność fizyczną ale bez sportów wysiłkowych

5. Wskazówki higieniczne

- myć ręce przed i po czyszczeniu rurki tracheostomijnej
- myć ręce przed posiłkami, po wyjściu z toalety
- podczas kaszlu i odkrztuszania wydzieliny z dróg oddechowych stosować chusteczki jednorazowe
- dbać o wygląd osobisty i czystość otoczenia

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**