

ŁAGODZENIE OBJAWÓW UBOCZNYCH RADIOTERAPII W OBSZARZE GŁOWY I SZYI

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

1. Odczyn popromienny

Odczyn popromienny występuje zawsze w trakcie radioterapii, jego intensywność może być różna i wynika z indywidualnych właściwości tkanek zdrowych, wieku pacjenta, chorób współistniejących i lokalizacji pola napromienianego. Nasilenie odczynu popromiennego może powodować palenie tytoniu, picie alkoholu, niedożywienie lub otyłość, infekcja skóry w polu napromienianym.

- Ocena odczynu popromiennego:

Stopień 0 – skóra bez zmian

Stopień I – błądy lub nieznaczny rumień, złuszczenie na sucho

Stopień II – słaby lub jasny rumień, „plamkowate” złuszczenie na wilgotno, umiarkowany obrzęk

Stopień III – zlewające się złuszczenie na wilgotno z wysiękiem, widoczny obrzęk

Stopień IV – owrzodzenie, martwica

- Odczyn wczesny - kilka tygodni (2-4) po rozpoczęciu leczenia: nadmierna suchość skóry, zaburzenia pigmentacji, wypadanie włosów, zaczerwienienie, następnie suche złuszczenie naskórka, często z dokuczliwym świądem, suche złuszczenie przechodzi w złuszczenie na mokro z surowiczym wysiękiem, może dojść do owrzodzeń; nasilenie odczynu obserwuje się w okolicach twarzy, szyi, pachy, krocza, pachwin, w fałdach - brzusznych, pośladkowych, pod piersiami
- Odczyn późny- najczęściej pojawia się kilka miesięcy po zakończeniu radioterapii: skóra robi się twarda, zgrubiała, często z obrzękami, zanikają gruczoły skóry potowe i łojowe, zanikają mieszki włosowe, może dojść do miejscowej martwicy.

Odczyn popromienny wpływa na pogorszenie jakości życia pacjentów, dlatego należy wdrożyć postępowanie, które pozwala na zmniejszenie nasilenia zmian w obrębie napromienianej skóry i śluzówki. Pacjent musi obserwować skórę okolicy napromienianej pod kątem wystąpienia wczesnych i późnych powikłań. W trakcie radioterapii obszaru głowy i szyi może pojawić się bolesność jamy ustnej lub gardła, trudności w przełykaniu, suchość w ustach.

2. Higiena skóry

- Higiena ciała:
 - polecany letni prysznic, o niewielkim natężeniu strumienia
 - nie należy stosować długich kąpiei, które mogą dodatkowo uszkodzić i zmacerować skórę
 - do mycia zalecane preparaty o neutralnym pH, bez dodatku mydła i lanoliny, najlepiej dedykowane do skóry napromienianej
 - osuszanie delikatne np. lekki dotyk miękkim ręcznikiem
- Pielęgnacja miejsca napromienianego:
 - delikatne mycie skóry np.: 0,9% NaCl lub płynami do pielęgnacji skóry i ran dostępnymi w aptece bez recepty
 - delikatne osuszenie skóry jałowymi gazikami
 - aplikowanie kremu lub balsamu, cienka warstwa, która łatwo ulega wchłonięciu najczęściej x2 dziennie:
 - w okresie odczynu popromiennego wczesnego np. kremy z d-pantenolem, kwasem foliowym, z nagietka lekarskiego
 - w przypadku ryzyka infekcji preparaty z chlorheksydyną
 - z rozwiniętym odczynem preparaty np. z jonami srebra
 - mycie skóry przed każdą aplikacją kremu
 - **nie kremujemy skóry 3 godziny przed i 3 godziny po naświetlaniu**
 - nie drapiemy, nie ścieramy tatuaży
 - nie używa się dezodorantów oraz perfum na skórę okolicy napromienianej, nie stosuje się kosmetyków zapachowych
 - stosowanie własnych preparatów do pielęgnacji skóry - wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarzką

3. Ochrona skóry

- noszenie ubrań przewiewnych, z lekkich, miękkich, naturalnych materiałów (bawełna, wiskoza), umożliwiających wietrzenie miejsc napromienianych
- ubrania nie powinny uciskać, ocierać skóry po napromienianiu (np. ramiączka biustonosza, kołnierzyki, wąskie rękawy, paski)

- nie dopuszczać do stykania się skóry do skóry w obszarze napromienianym
- wskazane **unikanie nasłonecznienia oraz solarium w trakcie, oraz przynajmniej rok po zakończeniu radioterapii!**, w dni słoneczne dobrze jest osłonić twarz, głowę czapką, kapeluszem lub parasolem, zabezpieczyć leczony obszar przed promieniami słonecznymi
- skórę po napromienianiu należy chronić przed zimnem, wiatrem, działanie niskich temperatur powoduje, że skóra staje się cieńsza, wrażliwsza na urazy
- w trakcie radioterapii oraz co najmniej rok po jej zakończeniu nie wolno korzystać z sauny
- należy unikać wszystkiego co mogłoby powodować podrażnienie bądź uszkodzenie skóry napromienianej: nagrzewania (np. suszarka do włosów), ochładzania (np. krioterapia), przyklejania plastrów!! (w razie konieczności stosowanie opasek podtrzymujących), stosowania dezodorantów, perfum, kosmetyków do i po goleniu, do depilacji, środków na bazie alkoholu, golarek żyletkowych (w razie potrzeby skorzystać z golarki elektrycznej, strzygarki), krochmalonej pościeli
- nie zaleca się stosowania bardzo tłustych maści, gdyż utrudniają oddawanie ciepła przez skórę i zwiększają ryzyko nasilenia odczynu popromiennego, chyba, że lekarz zdecyduje inaczej
- może nastąpić utrata owłosienia okolicy napromienianej
- na napromienianą skórę w okolicy rurki tracheotomijnej nie zaleca się stosowania pasty cynkowej, gdyż jej zmywanie może powodować uszkodzenia skóry

4. Pielęgnacja jamy ustnej

Odczyn popromienny błony śluzowej manifestuje się stanem zapalnym jamy ustnej o różnym nasileniu, od obrzęku i zaczerwienienia do owrzodzeń i zmian martwiczych.

- mycie zębów (po posiłkach), szczoteczką bardzo miękką, nylonową, wyparzoną przed każdym użyciem we wrzącej wodzie, szczoteczka często wymieniana
- stosowanie pasty delikatnej, bez środków ścierających, wybielających
- do czyszczenia przestrzeni między zębami zaleca się nitki dentystyczne, delikatnie, w celu uniknięcia uszkodzenia dziąseł
- regularne kontrole u stomatologa
- stosowanie preparatów zapobiegających suchości w jamie ustnej, substytuty śliny dostępne w aptekach bez recepty, bardzo istotne w zapobieganiu zmianom w uzębieniu i zmianom

śliny

- jeżeli jest to możliwe na czas terapii zrezygnowanie z protez zębowych, jeżeli jest to niemożliwe regularne mycie protez po każdym posiłku
- płukanie jamy ustnej preparatami o działaniu p/zapalnym i p/bólowym, zapobiegającymi wystąpieniu zmian w obrębie błony śluzowej jamy ustnej, w razie braku płynu można zastosować wodę przegotowaną o temperaturze pokojowej, siemię lniane z kwiatem malwy itp.
- nie należy stosować gotowych płynów do płukania jamy ustnej na bazie alkoholu
- należy zaprzestać palenia papierosów i picia alkoholu, **alkohol działa silnie drażniąco na śliny, nasila dolegliwości związane z radioterapią, wpływa niekorzystnie na metabolizm organizmu**

5. Dieta

Działania uboczne radioterapii mogą manifestować się objawami ogólnoustrojowymi: utratą apetytu, nudnościami, biegunką, wymiotami. Należy przestrzegać zalecanej diety, stosownie do obszaru napromieniania. W przypadku napromieniania obszaru głowy i szyi zalecana jest dieta wysokobiałkowa, bogatowitaminowa, przetarta lub miksowana.

➤ Zalecane produkty:

- **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, krem 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, kefir, 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

- Konsystencja potraw powinna być dostosowana do możliwości połykania, przy bólu i trudności w połykaniu, wskazane potrawy przetarte lub miksowane
- Nie są wskazane pokarmy:
 - zimne, gorące
 - kwaśne, słone, słodkie, pikantne
 - twarde, suche, chrupkie drażniące śluzówkę
- Przy braku apetytu:
 - wprowadzić zasadę: jeść mniej, ale częściej, nawet jeżeli nie jest to zwykła pora spożywania posiłków
 - jeść wtedy, gdy poczuje się głód, podjadać, urozmaicać swoją dietę
 - jeść pokarmy wysokokaloryczne
 - suplementować dietę preparatami wysokobiałkowymi i wysokoenergetycznymi dostępnymi bez recepty w aptece
 - pobudzać apetyt preparatami dostępnymi w aptece, żuć gumę bezcukrową,
 - spożywać ulubione pokarmy często ale w małych ilościach
- Należy wypijać przynajmniej 2 litry płynów na dobę, często, w małych ilościach

6. Samopoczucie

W trakcie i po radioterapii pacjenci odczuwają zmęczenie, osłabienie, senność lub bezsenność.

- zaleca się prowadzenie spokojnego, oszczędzającego trybu życia, z zachowaniem umiarkowanej aktywności fizycznej,
- w miarę możliwości korzystanie z drzemki
- częste spacerowanie (pamiętając o ochronie miejsc napromienianych przed czynnikami zewnętrznymi- słońce, wiatr, temperatury wysokie lub niskie).
- dbać o długi sen nocny, w przypadku trwającej bezsenności należy zwrócić się do lekarza, który, gdy uzna za stosowne zleci leki ułatwiające zasypianie
- w przypadku narastającego osłabienia, pojawienia się silnych zawrotów głowy, uczucia szybkiego bicia serca, dużej męczliwości, duszności lub dolegliwości bólowych należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem radioterapeutą
- należy kontrolować wagę raz w tygodniu

7. Zapobieganie infekcjom

W trakcie i po radioterapii zwiększa się podatność na zakażenia.

- Nie wskazane:
 - kontakty z osobami przeziębionymi, kaszlącymi,
 - przebywanie w dużych skupiskach ludzkich takich jak centra handlowe, środki komunikacji,
 - kontakty ze zwierzętami.
- Aby zmniejszyć ryzyko infekcji zaleca się:
 - unikanie niepotrzebnego dotykania, drapania skóry pola napromienianego
 - używanie golarek elektrycznych, strzygarek,
 - staranne mycie rąk przed posiłkami, po wyjściu z toalety, przed pielęgnacją pola napromienianego
 - dbanie o higienę całego ciała
 - szczepienia po konsultacji z lekarzem radioterapeutą
- W przypadku wystąpienia gorączki powyżej 38°, dreszczy, kaszlu, bólu gardła i innych objawów infekcji należy zgłosić się do lekarza rodzinnego.

8. Współpraca z personelem medycznym

- Podczas trwania radioterapii ważne jest przestrzeganie zaleceń lekarzy i pielęgniarek.
- Przed rozpoczęciem leczenia należy poinformować lekarza prowadzącego o przyjmowanych lekach, stosowanych terapiach niekonwencjonalnych, w trakcie leczenia należy skonsultować z lekarzem konieczność przyjęcia nowych leków.
- W przypadku nasilenia się odczynu popromiennego czy innych niepokojących objawów kontaktuj się z lekarzem prowadzącym, przestrzegaj terminów wizyt kontrolnych w Poradni Onkologicznej.

Telefony kontaktowe

Radioterapia I odc. A

pokój lekarski - 85 66 46 **736**

dyspozytorka pielęgniarek - 85 66 46 **731**

Radioterapia I odc. B

pokój lekarski - 85 66 46 **720**

dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **719**

Radioterapia I odc. C

pokój lekarski - 85 67 84 **227**

dyżurka pielęgniarek - 85 67 84 **116**

Rejestracja poradni

call center - 85 66 46 **888**