

هُوَالشَافِي

بیماران تحت درمان رادیوتراپی سر و گردن

مهناز ایلخانی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

و سرپرستار بخش انکولوژی بیمارستان شهدا

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

بیماران تحت درمان رادیوتراپی سر و گردن

بیمارانی که تحت درمان رادیوتراپی ناحیه سر و گردن می باشند باید روزانه دهان خودشان را کنترل کنند.

بهداشت دهان

اگر بهداشت دهان در زمان درمان و یا بعد از اتمام آن رعایت نشود مشکلات زیادی ایجاد می شود. مراقبت از دهان و گلو به پیشگیری از عفونت، خشکی، و زخم دهان و گلو کمک می کند.

بعد از صرف هر وعده غذایی باید موارد زیر را رعایت نمائید:

دنداهایتان را به مدت ۵ دقیقه با مسواک خیلی نرم بشوئید (مسواک بچه ترجیح داده می‌شود). از خمیردندان با فلوراید بالا استفاده کنید. مسواک باید کوچک و نرم با موهای نایلونی مثل Oral-B یا Sensitive باشد.

مسواک با زاویه ۴۵ درجه در محل اتصال لثه به دندان قرار گرفته و با حرکات کوچک و بصورت افقی استفاده کنید. مسواک زدن باید حداقل ۳-۵ دقیقه طول بکشد یکبار در روز همراه با مسواک زدن از نخ دندان بدون مو جهت پاک کردن پلاکهای دهان استفاده کنید اما توجه کنید در مراحلی که میزان پلاکت شما پایین است و یا عفونتهای شدید در دهان وجود دارد از این وسیله استفاده نکنید. در این موارد از یک قطعه پارچه کتان یا گاز که به دور انگشت پیچیده شده است و یا گوش پاک کن استفاده کنید.

جهت شدت‌شوی دهان از محلول جوش شیرین یا آب یا نمک استفاده کنید (نصف قاشق چای خوری جوش شیرین یا نمک را در یک لیوان آب جو شیده سرد حل کنید). این محلول را در دهان ریخته و آن را غرغره کرده و بیرون بریزید. اگر دندان مصنوعی دارید قبل از دهانشویه آن را خارج کنید.

مراقبت از دندانها:

قبل از شروع درمان لازم است به دندانپزشک مراجعه کرده تا دندانها و لثه‌ها به طور کامل معاینه شود و در صورت لزوم جهت پیشگیری از عفونت دهان دندانهای خراب کشیده شود. رادیوتراپی ممکن است اثرات نامناسبی بر روی دندانها داشته باشد بنابراین باید به صورت منظم هر ۳ ماه توسط دندانپزشک دندانها را کنترل کنید.

در صورت داشتن دندان مصنوعی در مدت زمان درمان، فقط به هنگام غذا خوردن از آن استفاده کنیم و در ساعت دیگر دندان مصنوعی را در یک لیوان آب و جوش شیرین و یا محلول ضد عفونی مثل کلروهگزیدین قرار دهید و قبل از گذاشتن در دهان باید با آب شسته شود، روزانه باید این محلول استفاده شده و تعویض گردد.

عوارض درمان:

تغییرات حس چشایی

بعضی از بیماران ممکن است در طی درمان حس چشایی خود را از دست بدهند که بیشتر اوقات بعد از اتمام درمان برگشت پذیر است. تغییر حس چشایی بیشتر به صورت احساس مزه تلخی در دهان می باشد.

خیلی از عوامل بر روی مزه غذاها تأثیر می گذارند از قبیل بو، رنگ، وضعیت روانی بیمار. بنابراین این عوامل در تحریک اشتها موثر هستند. استفاده از شکر، سس، سبزیجات معطر و ادویه به غذاها مفید هستند.

غذاهای سرد مثل تخم مرغ، ماهی، مرغ و پنیر اکثراً به گوشت ترجیح داده می شود. استفاده از سالادهای شور یا شیرین همراه با غذا می تواند بر روی مزه غذاها موثر باشد.

خشکی دهان

تعدادی از بیماران ممکن است در طی درمان دچار خشکی دهان شوند که بهتر است موارد زیر را رعایت نمایند: نوشیدن مایعات به خصوص آب حدود ۳ لیتر روزانه (۸ تا ۱۰ لیوان)،

دهانشویه با محلول جوش شیرین، مکیدن آب نبات، آدامس بدون قند، سالاد شیرین یا نمکی برای افزایش مزه کمک کننده است. رعایت بهداشت در احساس تازگی دهان نیز مفید است. برای خیلی از بیماران آب میوه یا شربت سیب، چای با یخ، نوشابه‌های گازدار مثل کوکا خوشایند است. غذاهای خشک از آنجائیکه احتیاج به مایع و بزاق بیشتر جهت جویدن دارند، باید اجتناب شود. آب میوه انبه قبل از غذا کمک کننده است. بعد از هر غذا دندانهای خودتان را مسواک کنید و لبها را با ویتامین آ (A) چرب نمائید. استفاده از بخور هنگام خواب باعث آرامش بیماران با خشکی دهان می‌شود.

از دست دادن صدا:

بعضی از بیماران در طول درمان گلو به طور موقت ممکن است صدایشان را از دست بدهند که با اتمام دوره درمان بر طرف خواهد شد.

التهاب دهان:

رعایت بهداشت دهان و استفاده از تغذیه مناسب در پیشگیری از التهاب دهان ضروریست. وجود تکه‌های غذایی در دهان باعث رشد میکروبها و آسیب بافت نرم دهان می‌شود که نهایتاً موجب زخم و فساد دندان می‌گردد. لطفاً در صورت امکان وجود هر نوع سوزش یا زخمی را خیلی زود اطلاع دهید تا با معاینه روزانه دهان و دندان از ایجاد مشکلات فوق پیشگیری شود.

درد دهان و گلو:

بعضی از بیماران ممکن است حدوداً در نیمه‌های درمان دچار درد دهان و یا گلو شوند که در صورت بروز هر نوع زخم یا درد نیم ساعت قبل از غذا و یا موقع خوابیدن بهتر است با محلول دیفن هیدرامین دهان را شستشو داده و غرغره کنید و بیرون بریزید. اگر این درد دهان شما با مایعات ولرم بهبود پیدا می‌کند می‌توانید از چای ولرم استفاده کنید و یا اگر با مواد خنک درد کمتر می‌شود از تکه‌های یخ استفاده کنید و در صورتیکه درد دهان شما خیلی شدید است می‌توانید به پزشک اطلاع دهید که برای شما نوعی محلول بی‌حس کننده تجویز نمایند. در این گونه موارد استفاده از غذاهای محرک مثل فلفل و انواع سس‌ها و ادویه جات ممنوع است و از مواد غذایی سفت و خشک مثل نان خشک و بیسکویت و چیپس به علت اینکه به بافت دهان شما آسیب می‌زند نباید استفاده شود و مرکبات مثل پرتقال، لیمو، گریپ فورت، لیموترش، آناناس و همین‌طور گوجه فرنگی را به طور خالص استفاده نکنید می‌توانید به جای آنها از میوه‌هایی که حالت اسیدی کمتر داشته باشند مثل هلو گلابی و زردآلو استفاده کنید. از نوشابه‌های گازدار مثل کوکاکولا استفاده نکنید و سیگار نکشید. از غذاهای خیلی تند حاوی چیلی، کاری، فلفل قرمز زنجبیل و ... استفاده نکنید.

همچنین غذاها یا نوشیدنیهای خیلی داغ یا خیلی سرد را مورد استفاده قرار ندهید.

بهتر است که غذاها بیشتر بصورت مایعات و پوره جات باشد تا آسیب دهان را به حداقل برساند و گاهی نیز می‌توانید برای خشکی دهان از بخور استفاده کنید جهت دهان‌شویه از آب لیمو استفاده نشود چون باعث تحریک و درد دهان می‌شود. الکل نیز استفاده نکنید.

رژیم غذایی برای التهاب و درد دهان و گلو:

تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، ماکیان، نان نرم، حبوبات پخته، ماکارونی، ورمیشل (بدون ادویه)، سبزیجات پخته، سیب پخته، موز رسیده، هلو، زردآلو، آلوزرد (کمپوت)، هلو، زردآلورسیده، هندوانه، خربزه.

آب میوه: سیب، هلو، زردآلو، گلابی.

شیر، ماست ساده، پنیر کرم‌دار، پنیر خامه‌دار.

کره مارگارین، روغن جامد، مایونز.

دسر: پودینگ، نان، ژله، بستنی، شربت ساده، کیک ساده، بیسکویت، پای کرم‌دار، کیک پنیر.

سوپ: سوپ کرم‌دار، آب گوشت، سوپ صاف شده، سیب‌زمینی، کلم.

قهوه و چای در صورت تحمل، شکلات، شیر، کافه گلاسه، کوکا.

نمک در حد ملایم، ژله و شکر متوسط، سبزیجات معطر کم، ریحان، پونه.

موارد ممنوع:

گوشت، مرغ، ماهی، ماکیان دودی شده با سس زیاد یا کباب شده و سفت، نان و

بیسکویت خشک و سبزیجات تازه و خشن مثل کرفس، چپیس.

میوه: گوجه فرنگی، انگور، پرتقال، اناناس، انجیر، آلو، آلبالو.

خشکبار مثل پسته، ...

غذای بچه نیز می‌تواند استفاده شود.

جهت کاهش مزه تلخی دهان بهتر است که غذاها به صورت مایع باشد تا بهتر حس شوند.

درمان مغز:

ممکن است موارد زیر را ایجاد کند: سردرد و اشکال در عمل مردمکهای چشم نسبت به نور و افزایش فشار خون و کاهش نبض و کاهش تنفس و تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن و تغییرات حسی و حرکتی اندامها که از عوارض درمان ناحیه سر می باشد و در صورت بروز باید اطلاع داده شود تا مراقبتهای لازم انجام پذیرد.

ضعف و خستگی:

چنانچه هر نوع علائم خستگی در بیمار ظاهر شود (معمولاً ۴-۱ ساعت بعد از درمان خستگی زیاد حس می شود). باید شبها زودتر خوابیده و صبحها زودتر از خواب بیدار شوید. از انجام کارهای سریع و پرشتاب اجتناب کنید چون در این صورت به زمان بیشتری نیاز دارید. مایعات زیاد مصرف کنید، رژیم غذایی پرکالری استفاده کنید، در انجام کارهای شخصی در منزل از دیگران کمک بخواهید، روزانه نیم ساعت پیاده روی کنید (در حد تحمل)، سعی کنید خود را با مطالعه و تماشای تلویزیون و گوش کردن به موسیقی مشغول کنید، در محیطهای شلوغ و پر سر و صدا قرار نگیرید، بهتر است جهت هواخوری به پارک بروید، سعی کنید خود را در جمع دوستان وارد کرده و با آنها هم صحبت شوید زیرا گوشه گیری و منزوی شدن از اجتماعی جسم و روح شما را بیشتر خسته می کند.

ریزش موی سر:

درمان در ناحیه سر ممکن است باعث ریزش مو بخصوص در ناحیه تحت درمان شود اگر شما یک خانم هستید قبل از شروع ریزش مو می توانید یک کلاه گیس انتخاب کنید که به فرم و رنگ موی شما نزدیک باشد یا قبلاً کمی موهایتان را کوتاه کنید.

همچنین می‌توانید از روسری برای پنهان کردن ریزش مو استفاده کنید، از سشوار کردن و آرایش کردن زیاد مو پرهیز کنید، از کیلیپس و سنجاق سر و گیره نباید استفاده شود، آقایان باید جهت اصلاح سر و صورت از ریش تراش استفاده کنند، موهایتان را کمتر شانه کنید و برای شانه کردن از شانه‌های دنده درشت و نرم استفاده کنید، چنانچه ریزش مو در نقاط کوچکی از سر اتفاق می‌افتد با بلندکردن موهای خود آن نقطه را بپوشانید و برای جلوگیری از پوست سر و محافظت آن از نور خورشید به هوای سرد بهتر است که با پماد ویتامین D و A پوست سر را چرب کنید و از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب و یا هوای خیلی سرد پرهیز کنید. می‌توانید از کلاه استفاده کنید، برای جلوگیری از ریزش مو یا کاهش ریزش مو می‌توانید از مواد غذایی حاوی ویتامین و پروتئین بهره ببرید. ۳ تا ۴ هفته پس از پایان درمان موهای شما شروع به رویش خواهد کرد، اما از نظر رنگ و جنس کمی با موهای اولیه ممکن است تفاوت داشته باشد.

منبع مورد استفاده: مؤسسه خیریه بهنام دهشپور، بیمارستان شهداء تجریش