

Radioterapia rejonu głowy i szyi

Wszyscy chorzy zakwalifikowani do napromieniania rejonu głowy i szyi przed rozpoczęciem leczenia powinni odbyć **konsultację stomatologiczną**. W ramach przygotowania stomatologicznego wskazane jest:

- wykonanie zdjęcia panoramicznego jamy ustnej obrazującego nieprawidłowości kostne w obrębie szczęki i żuchwy,
- wyleczenie wszelkich schorzeń w jamie ustnej, w tym m.in.: wypełnienie ubytków, usunięcie wymagających tego zębów i korzeni.

Podstawowa higiena jamy ustnej w trakcie radioterapii:

- Szczotkowanie zębów 3 razy dziennie bardzo miękką szczoteczką, która powinna być regularnie wymieniana. Wskazane jest także ostrożne używanie nici dentystycznych.
- Regularne płukanie jamy ustnej obojętnymi płynami (5 razy dziennie), np. solą fizjologiczną lub roztworem sody oczyszczonej (jedna łyżeczka rozpuszczona w szklance przegotowanej wody).
- Unikanie gotowych płukanek do jamy ustnej na bazie alkoholu.
- Czyszczenie wodą z mydłem i dokładne płukanie ruchomych uzupełnień protetycznych po każdym posiłku.

Zalecenia dietetyczne:

- Unikanie pokarmów pikantnych, kwaśnych i gorących, owoców i soków owocowych drażniących błonę śluzową.
- Unikanie pokarmów twardych i szorstkich. W niektórych wypadkach wskazane może być spożywanie pokarmów drobno pokrojonych lub papkowatych.
- Unikanie pokarmów zawierających cukry proste, w tym słodzonych napojów i soków ze względu na zwiększone ryzyko próchnicy.
- Wyeliminowanie z diety napojów gazowanych i ograniczenie napojów zawierających kofeinę, które pogłębiają zaburzenia wydzielania śliny.
- Bezwzględny zakaz spożywania alkoholu oraz palenia tytoniu.
- Stosowanie diety wysokobiałkowej i wysokoenergetycznej, także z użyciem dostępnych w aptece bez recepty, preparatów odżywczych (np. Nutridrink, RecoMed, Resource).
- W trakcie całej terapii ważne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów, wyłącznie niegazowanych – około 2 litrów dziennie.

Zażywanie leków - w trakcie trwającej radioterapii należy zażywać stosowane na co dzień leki.

Profilaktyka i ograniczenie powikłań

W trakcie radioterapii obszaru głowy i szyi może pojawić się bolesność jamy ustnej lub gardła, trudności w przełykaniu, suchość w ustach. Gruczoły ślinowe w trakcie radioterapii wytwarzają mniej śliny niż zwykle. Pomaga popijanie przez cały dzień niewielkich ilości letnich napojów i wybieranie potraw łatwych do spożycia. Można używać sosów, jeść więcej pokarmów płynnych i półstałych.

Jeżeli chory używa protezy dentystycznej, obrzęk dziąseł wywołany radioterapią może niekorzystnie wpłynąć na jej dopasowanie. Ważne jest, aby nie dopuścić do skaleczenia dziąseł przez protezę, a co za tym idzie - do infekcji.

Lista preparatów bez recepty, które można stosować w trakcie radioterapii regionu głowy i szyi:

- preparaty zawierające benzydaminę (np. Tantum Verde) do płukania jamy ustnej,
- preparaty cynku zażywane w postaci tabletek,
- Alpha implant med – specjalistyczny płyn do płukania jamy ustnej,
- zawiesina z Paracetamolu – 2 tabletki paracetamolu rozpuszczone w 1 łyżce wody, do pędzlowania jamy ustnej,
- fluoryzacja – 1 raz w tygodniu np. Elmex gel stosowany na powierzchnię zębów,
- substytuty śliny jako najistotniejszy czynnik zapobiegający zmianom w uzębieniu.

Użycie tych preparatów powinno każdorazowo być konsultowane z lekarzem.

Łagodzenie objawów zapalenia błony śluzowej:

- siemię lniane z kwiatem malwy do płukania i kąpeli jamy ustnej,
- oleje (oliwa, olej lniany),
- kostki lodu do ssania (stosowane wyłącznie w uzgodnieniu z lekarzem).

Postępowanie po zakończeniu radioterapii

Po wygojeniu ostrego odczynu popromiennego wskazana jest konsultacja stomatologiczna w celu oceny stanu uzębienia, przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej.

Instrukcja higieny jamy ustnej:

- codzienne stosowanie bardzo miękkich szczotek do zębów i past do mycia zębów o wysokiej zawartości fluoru (np. Duraphat 5000), szczotkowanie po każdym posiłku przez 3 minuty,
- fluoryzacja 1 raz w tygodniu.