Caring at its best

NHS
University Hospitals of Leicester
NHS Trust

Informații utile în timpul și după radioterapia pentru cancerul la cap și gât

Servicii de oncologie

Ghid de întrajutorare privind alimentația, hidratarea și înghițirea

Ultima revizuire: iunie 2024
Următoarea revizuire: iunie 2027
Număr broșură: 511 Versiunea: 3

Introducere

Această broșură vă va oferi informații despre procesul normal de înghițire și despre modul în care radioterapia poate afecta capacitatea dumneavoastră de a înghiți.

Radioterapia are efecte secundare care vă vor afecta alimentația, consumul de lichide și înghițirea. Aceste efecte secundare depind de zona tratată cu radiații și de doza de tratament pe care o primiți.

Echipa de logopezi (SLT), asistenții medicali specializați (CNS) și nutriționiștii fac parte din echipa care vă îngrijește pe durata tratamentului împotriva cancerului. Echipa de logopezi vă va oferi sprijin în ceea ce privește înghițirea pe durata tratamentului și vă va oferi sfaturi pentru a vă ajuta.

Sfaturile din paginile următoare nu vor fi potrivite pentru toată lumea și este posibil să găsiți propriile soluții și remedii pentru efectele secundare pe care le resimțiți. Dacă doriți să discutați orice preocupări pe care le aveți în timpul tratamentului, vă rugăm să vorbiți cu un membru al echipei dumneavoastră.

Efectele secundare pot fi neplăcute, dar fac parte, în mod normal, din tratamentul cu radioterapie. Tratarea lor din timp este esențială pentru a vă ajuta să le gestionați eficient. Informarea echipei medicale cu privire la starea dumneavoastră este cea mai bună modalitate de a primi tratamentul de care aveți nevoie. Ați putea dori să implicați familia și prietenii în acest proces.

Reutilizarea acestei broșuri este restricționată de licența Creative Commons

CUM ÎNGHIȚIM?

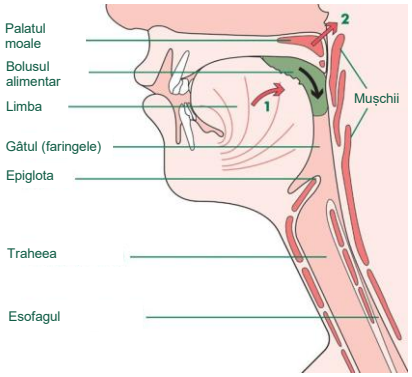
Există trei etape cheie ale înghițirii, care au loc în gură, gât și esofag.

Etapa orală a înghițirii

Mestecarea pregătește alimentele în gură pentru a facilita înghițirea. Introduceți alimentele în gură și închideți buzele pentru a le reține în interior. Limba mișcă alimentele în gură. Saliva umezește alimentele, iar dinții le sfărâmă până când se formează o bilă moale și umedă, gata de înghițit. Această bilă umedă de alimente se numește bolus alimentar.

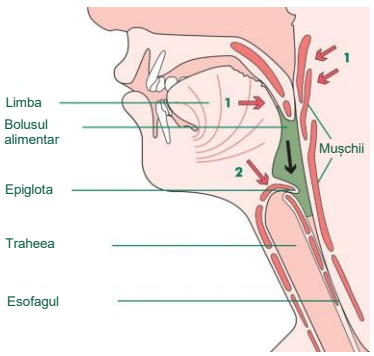
Am folosit numere pentru a arăta ce se întâmplă în fiecare etapă. Bolusul alimentar este reprezentat cu **verde** în diagrame.

1. Când bolusul alimentar este gata să fie înghițit, vârful limbii apasă pe palatul superior al gurii. Acest lucru deplasează mâncarea spre partea din spate a gâtului (faringe).
2. Palatul moale se ridică, închizând spațiul dintre nas și gură. Acest lucru împiedică trecerea mâncării în nas.



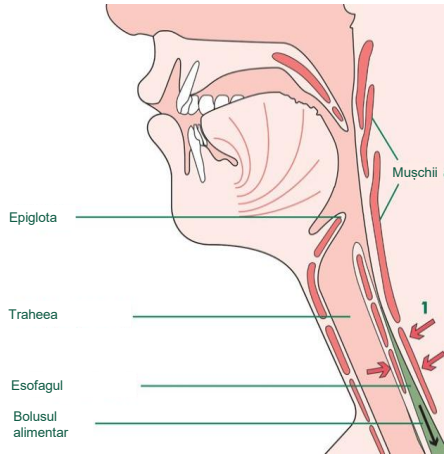
Etapa faringiană a înghițirii

1. Pe măsură ce alimentele se deplasează în gât, mușchii de la baza limbii și ai gâtului (faringe) se strâng. Acest lucru împinge bolusul alimentar în jos.
2. Laringele se ridică în gât. O structură asemănătoare unei frunze, numită epiglotă, se înclină pentru a închide căile respiratorii. Acest lucru împiedică pătrunderea alimentelor în căile respiratorii și în plămâni. Corzile vocale se închid, iar laringele se deplasează în sus pentru a proteja și mai bine căile respiratorii. Apoi, esofagul se deschide.



Etapa esofagiană a înghițirii]

1. Mușchii esofagului se contractă și se relaxează, împingând alimentele în jos, spre stomac.



Înghițirea este un proces complex care trebuie să se desfășoare în ordine pentru a permite o înghițire eficientă.

CUM AFECTEAZĂ RADIOTERAPIA LA NIVELUL CAPULUI ȘI GÂTULUI ÎNGHIȚIREA:

Disfagia este un termen medical utilizat pentru a descrie o dificultate de înghițire. Radioterapia poate provoca disfagie, deoarece afectează mușchii și nervii care controlează buzele, limba și alte părți ale gurii și gâtului. Acest lucru poate îngreuna percepția și controlul alimentelor și lichidelor, și vă poate împiedica să înghițiți.

Disfagia poate determina ca alimentele sau băuturile să ajungă pe o cale greșită, în trahee. Acest fenomen se numește aspirație. Poate provoca tuse și/sau sufocare și poate duce la infecții pulmonare.

Radioterapia poate slăbi și reduce elasticitatea mușchilor și țesuturilor din cavitatea bucală, gât și esofag. Acest lucru poate îngreuna înghițirea anumitor tipuri de alimente. De asemenea, poate determina blocarea unor alimente în gât. Dacă sunt afectați nervii care controlează mușchii esofagului, acest lucru poate slăbi și leza mușchii. Aceasta înseamnă că aceștia sunt mai puțin capabili să împingă alimentele în jos pentru a fi înghițite.

Partea superioară a esofagului se poate îngusta după radioterapie, afectând modul în care alimentele și lichidele ajung în stomac.

Posibile efecte secundare în primele trei săptămâni

Este neobișnuit să aveți efecte secundare în primele două săptămâni de tratament cu radioterapie, dar după această perioadă s-ar putea să aveți unele dintre efectele secundare enumerate mai jos.

Problemă	Sugestii
Înroșirea pielii din jurul zonei tratate: aceasta poate provoca senzație de strângere și durere.	Utilizarea cremei furnizate de două ori pe zi poate ajuta la calmarea înroșirii. Folosiți produse de igienă personală fără parfum.
Gură uscată, iritată sau sensibilă.	Vi se va furniza o apă de gură înainte de începerea tratamentului: prevenirea este mai bună decât tratamentul, așa că începeți să o utilizați cu patru zile înainte de începerea tratamentului și folosiți-o de patru ori pe zi.
Modificări ale gustului sau ale simțului mirosului. Aceste simptome pot fi mai severe dacă urmați și chimioterapie. Radioterapia la nivelul cavității bucale vă poate afecta simțul gustului. Alimentele pot avea un gust diferit sau s-ar putea să nu vă mai placă gustul anumitor alimente. Unele persoane simt gustul primelor câteva înghițituri, iar apoi observă că gustul devine mai slab. Aceste schimbări vă pot reduce dorința de a mânca și de a bea și vă pot afecta pofta de mâncare.	Poate fi util să încercați alimente cu gust foarte neutru, cum ar fi cartofii, orezul, pastele, puiul și peștele. (Deoarece vă așteptați ca aceste alimente să aibă un gust neutru, veți fi mai puțin dezamăgiți dacă nu au niciun gust.)
Durere la mestecat și/sau înghițit. Radioterapia va provoca un anumit grad de durere, care se va agrava pe măsură ce tratamentul avansează. Acest lucru se întâmplă deoarece țesuturile și nervii sunt afectați și apar ulcere dureroase.	Poate fi util să luați analgezice în mod regulat pe parcursul zilei, în special înainte de masă. Nu așteptați până când durerea devine severă și informați echipa medicală, astfel încât aceasta să vă poată oferi un tratament adecvat pentru ameliorarea durerii.
Greață (senzație de rău).	Dacă vă simțiți rău, informați-vă consultantul sau asistentul medical specializat (CNS); aceștia vă pot oferi medicamente care să vă ajute în această situație.
Pierderea poftei de mâncare, care duce la scăderea în greutate.	Discutați acest aspect cu dieteticianul dumneavoastră: vi se vor prescrie suplimente nutritive lichide care vă pot ajuta atunci când alimentația este dificilă.

Posibile efecte secundare după primele trei săptămâni

După trei săptămâni de radioterapie, este posibil să observați că efectele secundare se agravează. Unele dintre efectele secundare posibile sunt enumerate mai jos:

Problemă	Sugestii
Oboseală și dificultăți de respirație.	Odihna regulată în timpul tratamentului poate ajuta la combaterea oboselii. Dacă observați orice formă de dificultate de respirație, vă rugăm să discutați acest aspect cu medicul dumneavoastră specialist
Dureri în gât, leziuni bucale, candidoză orală.	Folosiți apa de gură de până la zece ori pe zi, după cum este necesar. Luați analgezice regulat, după cum este necesar și conform recomandărilor. Dacă este necesar, vi se pot prescrie medicamente pentru tratarea candidozei bucale.
Reducerea amplitudinii de deschidere a maxilarului, datorată efectelor radioterapiei, poate provoca rigiditate maxilară sau trismus. Această afecțiune se numește trismus. Rigiditatea maxilară poate apărea la câteva săptămâni sau, uneori, la câteva luni după tratament. Gradul de rigiditate variază de la o persoană la alta. Rigiditatea maxilarului vă poate afecta capacitatea de a mesteca și cantitatea de alimente pe care o puteți introduce în gură.	O modalitate simplă de a verifica cât de larg vă puteți deschide gura este să încercați să introduceți 3 degete pe verticală între dinții frontali inferiori și superiori. Dacă reușiți să introduceți doar 1 sau 2 degete, este posibil să aveți maxilarul rigid. Logopedul vă va arăta exerciții pentru maxilar care să vă ajute în acest sens. Administrarea regulată de analgezice poate fi, de asemenea, de ajutor.
Alte probleme legate de simțul gustului, care vă pot afecta și mai mult capacitatea de a mânca și de a bea.	Respectarea sfaturilor menționate anterior vă poate ajuta. Îngrijirea regulată a cavității bucale poate fi, de asemenea, de ajutor, prin îndepărtarea oricărei pelicule de pe limbă.
Gură uscată, cu secreții dense și lipicioase. Radioterapia poate afecta glandele salivare. Saliva dumneavoastră poate deveni mai densă și mai lipicioasă. Acest lucru vă poate provoca greață și reflex de vomă atunci când încercați să mâncați.	Creșterea frecvenței cu care folosiți apa de gură și consumul unei cantități mari de apă pot fi de ajutor. Inhalarea de aburi poate contribui, de asemenea, la fluidizarea secrețiilor.
Dificultăți la mestecat și/sau înghițit.	Administrarea regulată de analgezice poate ajuta la ameliorarea durerii. Discutați cu nutriționistul dumneavoastră despre utilizarea sondei de alimentare (dacă aveți una). Este posibil să fie necesar să încercați o dietă lichidă. Continuați să faceți exercițiile de înghițire, dacă puteți.
Refluxul de acid gastric poate deveni o problemă. Este de așteptat să aveți reflux de acid gastric într-o anumită măsură. Acest fenomen apare atunci când acidul din stomac urcă în esofag sau în gât. Acest lucru poate provoca arsuri la stomac, tuse, dureri în gât, senzația de a avea ceva în gât și voce răgușită.	Evitați alimentele acide. Mâncați regulat. Medicamentele împotriva refluxului pot fi de ajutor. Medicul dumneavoastră specialist vă va putea oferi sfaturi cu privire la medicație.

Efecte secundare după finalizarea tratamentului

Tratamentul dumneavoastră cu radioterapie va dura până la șase săptămâni. Cu toate acestea, este normal ca efectele secundare să persiste și după încheierea tratamentului și să se agraveze înainte de a se ameliora. **Nu** ar trebui să aveți efecte secundare **noi** și trebuie să contactați echipa medicală dacă vă simțiți rău.

Sfaturi utile:

- Nu uitați să continuați să luați analgezice în mod regulat în această perioadă, cu douăzeci de minute înainte de a mânca sau bea și înainte de a face exercițiile de înghițire/maxilar
- Inhalările cu aburi ar putea ajuta dacă aveți secreții dense și lipicioase
- Consumați multe lichide pe cale orală și/sau prin sonda de alimentare, dacă aveți una
- Mențineți gura curată și respectați o rutină regulată de igienă orală, inclusiv periajul dinților și utilizarea apei de gură. Se pot prescrie salivă artificială și geluri pentru cavitatea bucală. Apa de gură Caphasol nu poate fi prescrisă de medicul dumneavoastră de familie, dar următoarea rețetă va avea același efect:

1/4 de linguriță de bicarbonat de sodiu

1/4 de linguriță de sare

100 ml de apă caldă

Poate dura câteva săptămâni până când efectele secundare încep să se atenueze, facilitându-vă alimentația și hidratarea. Durerea va începe să se diminueze, simțul gustului ar putea să revină, iar secrețiile ar trebui să devină mai puțin vâscoase.

Vă rugăm să contactați un membru al echipei dumneavoastră medicale dacă aveți oricare dintre efectele secundare menționate și aveți nevoie de sfaturi suplimentare, asigurări sau sprijin (datele de contact se găsesc pe verso-ul acestui prospect).

Efectele secundare sunt permanente?

Deși veți observa că majoritatea efectelor secundare se ameliorează în timp, este posibil să rămâneți cu unele efecte secundare pe termen lung ale tratamentului. Există mai multe efecte secundare ale radioterapiei care pot provoca disfagie.

Acestea pot include:

Rigiditate și umflături

Rigiditatea poate duce la cicatrizarea țesuturilor, determinând mușchii să devină tensionați și duri. Acest fenomen se numește fibroză. Radioterapia poate duce la rigiditate și umflături, îngreunând gestionarea alimentelor și a lichidelor în gură și gât. Uneori, problemele de înghițire apar la luni sau ani după radioterapie, fiind legate de aceste aspecte.

Umflarea este cauzată de acumularea de lichid în jurul țesuturilor și mușchilor, ceea ce duce la blocarea sistemului limfatic. Această afecțiune se numește limfedem.

Gură uscată

Este posibil să fie necesar să beți apă în înghițituri mici, la intervale regulate (se recomandă să aveți mereu la dumneavoastră o sticlă cu apă). De asemenea, pot fi prescrise produse de substituție a salivei.

Modificări ale gustului

Este posibil ca gustul dumneavoastră să nu revină la normal după tratament și s-ar putea să dureze până la un an până când veți ști cum va fi afectat gustul dumneavoastră pe termen lung; continuați să încercați diferite arome în mod regulat.

Efectele secundare sunt permanente? (continuare)

Probleme musculare

Acestea sunt cauzate de formarea țesutului cicatricial care afectează mușchii implicați în mâncare, băut și înghițire. Acești mușchi ajută la deplasarea în siguranță a lichidelor și a alimentelor prin gură și gât. Problemele pot însemna că vă va lua mai mult timp să vă consumați mesele și s-ar putea să aveți nevoie să beți ceva pentru a vă ajuta să înghițiți mâncarea. S-ar putea să aveți nevoie de alimente mai moi și mai umede.

Deschiderea redusă a maxilarului

Este posibil să aveți dificultăți în a introduce mâncarea în gură, a o mișca în interiorul gurii și a o mesteca Ar trebui să tăiați mâncarea în bucăți mici și să modificați textura acesteia după cum este necesar. Discutați acest aspect cu logopedul dumneavoastră, deoarece acesta vă poate recomanda exerciții care să vă ajute să îmbunătățiți deschiderea maxilarului.

Este important să:

- Încercați tehnici de îmbunătățire a capacității de înghițire, conform recomandărilor logopedului dumneavoastră
- Încercați alimente cu consistențe diferite.
- Faceți exercițiile de înghițire și pentru maxilar.
- Luați analgezice, după cum este necesar.

Sfaturi suplimentare

Este posibil să fi încetat să mâncați și să beți în timpul sau după tratament din cauza efectelor secundare pe care le-ați avut. Dacă efectele secundare încep să se amelioreze, s-ar putea să vă simțiți pregătit să începeți din nou să mâncați și/sau să beți. Încercați alimente cu texturi mai ușoare după ce v-ați administrat medicamentele pentru calmarea durerii (dacă este necesar). De exemplu, încercați alimente mai moi, mai umede și cu o consistență uniformă și beți ceva împreună cu mâncarea pentru a combate senzația de gură uscată. Continuați sau reluați exercițiile de înghițire și de mobilitate a maxilarului.

Dacă vi s-a recomandat să nu consumați nimic pe cale orală, nu încercați să mâncați sau să beți până când logopedul dumneavoastră nu vă va spune că este sigur să faceți acest lucru.

Când să vă contactați logopedul

Informați-vă logopedul dacă aveți dificultăți la înghițire sau dacă vă confruntați cu:

- salivare excesivă sau scurgere de salivă în timpul mesei
- alimente care rămân blocate într-o parte a gurii
- alimente care vă ies pe nas
- alimente care se blochează în gât
- sufocare sau tuse în timpul mesei sau al băutului
- o voce umedă sau cu sunete gâlgâitoare
- infecții repetate ale căilor respiratorii inferioare

Logopedul vă va putea oferi sfaturi și sprijin cu privire la înghițire.

Date de contact

Dacă aveți întrebări suplimentare, nu ezitați să ne contactați:

Datele de contact ale logopezilor specializați în afecțiuni ale capului și gâtului:

Mobil: 07900 714 472

Birou: 0116 258 5363

E-mail: HeadandNeckCancerSALT@uhl-tr.nhs.uk

Asistenți medicali specializați (personal cheie):

Laura Shields, mobil: 07960 500 043

Kelly Bools, mobil: 07950 967 983

Dieteticieni:

Nicola McGuiness / Catherine Hanlon, birou: 0116 258 5400

(De luni până vineri, între orele 8:30 și 16:30, cu excepția sărbătorilor legale)

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زُبان میں درکار ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔

على هذه المعلومات بلغةٍ أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل

જો તમન અન્ય ભાષામાાંાં આ માહિતી જોઈતી ોાય, તો નીચેે આપેેલ નાંાંબર પર કૃપા કરી ટલલફોન કરો

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਕਸ ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਚ ਚਾਹਦ ਹ, ਤਾਂ ਕਕਰਪਾ ਕਰਕ ਹੇਠਾਂ ਕਦਿੱਤ ਗਏ ਨਬਰ 'ਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

Dacă doriți să primiți aceste informații într-o altă limbă sau într-un alt format, cum ar fi EasyRead sau Braille, vă rugăm să sunați la numărul 0116 250 2959 sau să trimiteți un e-mail la adresa equality@uhl-tr.nhs.uk

LEICESTER'S RESEARCH

Spitalele din Leicester sunt o instituție activă în domeniul cercetării, astfel încât este posibil să observați că se desfășoară activități de cercetare în secția dumneavoastră sau în clinica dumneavoastră. Pentru a afla mai multe despre beneficiile cercetării și pentru a vă implica și dumneavoastră, discutați cu medicul sau asistenta dumneavoastră, sunați la 0116 258 8351 sau vizitați www.leicestersresearch.nhs.uk/patient -and-public-involvement