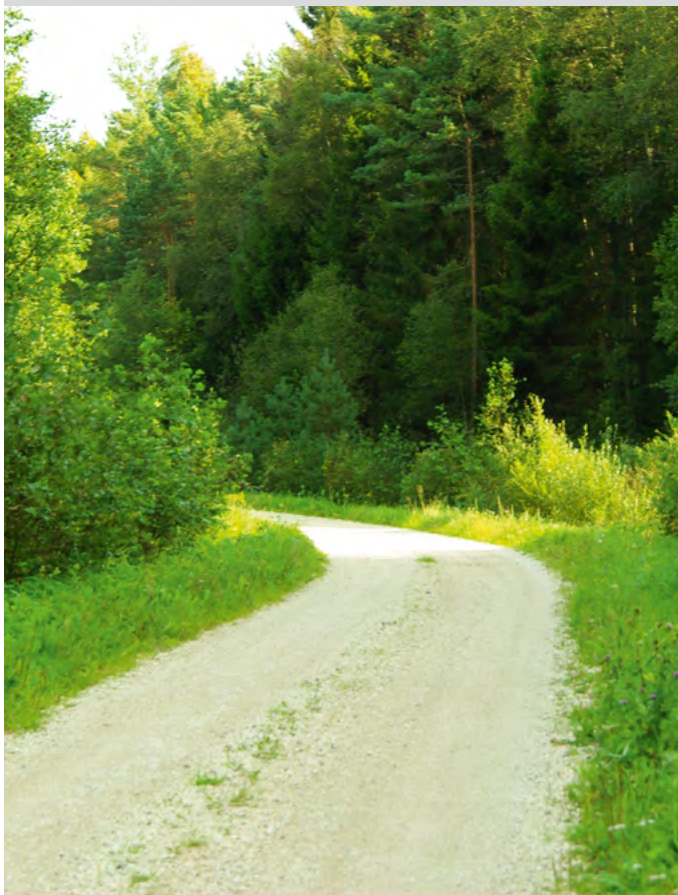




Regionaalhaigla

PEA- JA KAELAPIIRKONNA KASVAJATE KIIRITUSRAVI



Teile on määratud kiiritusravi ning me püüame seda teostada Teile parimal viisil.

Enne kiiritusravi planeerimist on soovitatav käia hambaarsti juures ning ravi vajavad hambad parandada või eemaldada.

Hammaste väljatõmbamise ja kiiritusravi planeerimise vaheline aeg peaks olema vähemalt 10–14 päeva.

Kui Teil on habe, siis lõigake see võimalikult lühikeseks.

Kiiritusravi ajal on väga tähtis olla liikumatu, et kiiritus oleks võimalikult täpne. Selleks kasutatakse kiiritusravil maski, mis aitab pead paigal hoida. Mask tehakse spetsiaalselt Teie jaoks kiiritusravi osakonnas ja selle valmistamine võtab aega umbes 30 minutit. Maski kasutatakse ainult kiiritusravi planeerimise ja raviseansside ajal.

Kiiritusravi seansi ajal Te lamate ravilaua. Teile valmistatud mask pannakse pea ümber ja kinnitatakse ravilaua külge. Mask asetseb tihedalt ümber pea ja õlgade, kuid ei tohi olla ebamugav ega tekitada valu. Kui mask tekitab valu või ebamugavust, teavitage sellest radioloogiatehnikuid, kes korrigeerivad Teie või maski asendit.

Raviseanss kestab 10–20 minutit ja kiirgust Te ise ei tunnetata.

Suitsetamine ja kiiritusravi

Loobuge suitsetamisest – suitsetamine süvendab limaskestade valulikkust ja kuivust, vähendades ravi efektiivsust! Vajadusel pöörduge nõustamiseks suitsetamisest loobumise kabinetti.

Hambaproteesid ja kiiritusravi

Hambaproteeside kasutamine kiiritusravi ajal võib põhjustada valu. Võimalusel eemaldage proteesid mõneks ajaks päeva jooksul või kasutage ainult söömise ajal. Hooldage hambaproteese, puhastades neid toidujääkidest spetsiaalse harjaga. Puhastamata proteesi ja igemete vahele kogunenud bakterid kahjustavad suu limaskesta ja võivad tekitada suuõõne põletikku. Suuõõne hoolduse ajaks võtke eemaldatavad hambaproteesid suust ära.

Võimalikud kõrvaltoimed kiiritusravi ajal või pärast kiiritusravi

Kui Te saate keemiaravi ja kiiritusravi, on kõrvaltoimed reeglina rohkem väljendunud.

Iganädalasel kiiritusravi öde-nõustaja vastuvõtul jälgitakse kiiritusravi reaktsioone ning vastavalt vajadusele korrigeeritakse ravi ja hooldusvahendeid.

Kõrvaltoimed tekivad tavaliselt 2 nädalat pärast kiiritusravi algust ning võivad põhjustada süvenevaid vaevusi veel 7–10 päeva pärast kiiritusravi lõppemist. Seejärel hak-

kavad kõrvaltoimed tasapisi taanduma. Enamasti leevenduvad kõrvaltoimed märkimisväärselt 6.–8. nädalaks pärast kiiritusravi lõppemist.

Valulik ja tundlik nahk kiiritatavas piirkonnas

Kaks nädalat pärast ravi alustamist ja kuni neli nädalat pärast ravi lõppu hakkab näo ja kaela nahk järk-järgult punetama või tumeneb. Nahk muutub valulikuks ja kihelevaks (sarnaselt päikesepõletusega). Kiiritusravi õde õpetab Teid, kuidas naha eest õigesti hoolitseda.

- Kasutage ainult lõhnavabu vahendeid (seepi, kreemi), mida õde või arst soovib, sest keemilised ained mõnedes teistes vahendites võivad muuta Teie naha kiirguse suhtes veelgi tundlikumaks.
- Vältige kiiritatava piirkonna raseerimist žiletiga, kuna see võib nahka vigastada. Lubatud on kasutada pardlit (trimmerit).
- Kiiritusravi piirkonnas tohib asutada ainult nahasõbralikke silikoonplastreid, mida saate osta apteegi käsimüügist.
- Kandke lahtise kaelusega puuvillased riideid, vältige jäiga ja kitsa kraega riideesemeid, et nahka mitte ärritada.
- Kaitske nahka päikese eest, kandke peakatet ja salli, sest nahk on päikesekiirguse suhtes tundlik.
- Kiiritusravi ajal ärge kasutage päikesekaitsevahendeid pea ja kaela piirkonnas.

Kiiritusravi õde soovib Teile sobivaid too-

teid ja juhendab toodete kasutamise osas.

Suuõõne ja neelu valulikkus

Mõned nädalad pärast kiiritusravi alustamist võivad Teie suuõõs ja neel muutuda valulikuks ning tekkida pindmised haavandid.

Informeerige kiiritusravi õde või arsti, kui Teie suu limaskest on valulik või kahtlustate põletikku. Vajadusel määratakse Teile valuvaigistid ja muud vajalikud ravimid.

Väga oluline on suu limaskesta regulaarne hooldamine raviarsti või kiiritusravi õde-nõustaja määratud hooldusvahenditega.

Pärast kiiritusravi lõppemist hakkavad suuõõs ja neel järk-järgult paranema ning mõne nädala kuni kuu pärast saate tavapäraselt süüa.

Kiiritusravi ajal vältige toitu, kuhu on lisatud värvi-, lõhna- ja maitseaineid. Kergem on süüa pehmet ja niisutatud (kastmega) toitu.

Kiiritusravi perioodil hoiduge vürtsikast toidust, alkoholist, kuivast toidust (nt krõpsud) ning kuumast toidust ja joogist.

Kui suu limaskest muutub nii valulikuks, et Te ei saa enam vajalikul määral süüa ja juua, on võimalik määrata valuravi. Söömise ja joomise probleemide korral saab Teid suunata toitmisravi spetsialisti vastuvõtule, neelamishäirete tekkimisel loogeedi vastuvõtule. Võimalik on toitmine nasogastraalsondiga, mis sisestatakse nina kaudu läbi söögitoru makku. Nasogastraal-

sond ei välista suukaudset söömist, kuid annab võimaluse lisatoitumiseks, meetod sobib ka koduseks kasutamiseks.

Pikaajaliste söömisprobleemide korral kaalutakse koostöös kirurgidega maosondi paigaldamist kõhuseina kaudu.

Kähe hääl

Hääl võib ravi jooksul muutuda kähisevaks. Kui see juhtub, siis ärge pingutage häält, vaid rääkige ainult siis, kui see on vajalik. Vältige suitsuseid ruume. Hääl taastub umbes kuu aega pärast ravi lõppemist.

Limaskestast põletik ehk mukosiit

Kiiritusravi soodustab infektsioonide teket kiiritatavas piirkonnas, seetõttu võib tekkida suuõõne või neelu limaskestast põletik ehk mukosiit. Kiiritusravi õde ja arst kontrollivad ravi jooksul regulaarselt suuõõnt ja neelu. Teavitage arsti või õde kui märkate valged laike suu limaskestal või keelel. Mukosiidi tekkimisel määratakse Teile lokaalseid ning vajadusel põletikuvastaseid ja valuvaigistavaid ravimeid.

Maitsetunde kadumine

Kiiritusravi võib kahjustada maitsemeelt. Te võite kaotada maitsetunde ja kõik toidud võivad tunduda sarnase maitsega, näiteks metalli maitsega või soolased. Maitsetunde paranemine ja taastumine võib võtta nädalaid või mõnikord isegi kuid.

Suukuivus

Kiiritusravi võib kahjustada süljenäärmeid ja süljeeritust vähendada: suu ja neel kuivavad ning süüa ja rääkida on raskem.

Arst või õde võivad Teile soovitada kasutada apteegi käsimüügist saadavat kunstsülge, et vältida kuivustunnet suus.

Mõni kuu pärast ravi hakkab sülge uuesti erituma, kuid selle kogus võib jääda väiksemaks võrreldes ravieelsega. Kui süljenäärmed asuvad kiiritatavas kohas, siis suukuivus võib olla jääv. Teie raviarst räägib sellest enne ravi alustamist.

Soovitused suukuivuse leevendamiseks:

- tarvitage süljeeritust soodustavaid ravimeid, mida saate osta apteegi käsimüügist;
- jooge regulaarselt lonkshaaval vett, et suu püsiks niiske;
- valmistage söögi kõrvale kastmeid, niisutage toitu jms;
- närige suhkruvaba nätsu, et soodustada sülje tekkimist;
- loputage suud lahusega: 1 tl söögisoodat ja 2 tl soola ühe liitri vee kohta;
- niisutage huuli huulepalsamiga;
- puhastage hambaid ja keelt pehme hambaharjaga vähemalt kaks korda päevas;
- kasutage kunstsülge või vastavat pihustit.

Paks sülge

Kiiritusravi võib muuta sülge konsistentsi paksemaks, venivaks ja kleepuvaks. Paks sülge koguneb suuõõnde, neelu või kõrisse ja tekitab vajaduse sülitada.

Paksu sülge kogunemist neelu aitab vähendada regulaarne suu loputamine veelahusega, kus 1 liitrile veele on lisatud 1 tl (ilma kuhjata) soodat ja 2 tl (ilma kuhjata) soola. Kiiritusravi õde soovib Teile erinevaid suuloputusvahendeid.

Paksu sülge kogunemine võib põhjustada köha, eriti öösiti. Õde või arst võivad soovitada Teil kasutada nebulisaatorit või inhalaatorit, samuti võib abi olla õhuniisutajast. Kui köha segab Teie und, siis nebulisaatori kasutamine enne magama minekut võib seda leevendada.

Sülge konsistentsi muutused taanduvad kuni 8 nädala jooksul pärast ravi lõppemist, harva võivad kesta ka pikemat aega. Probleemi jätkumisel teavitage sellest raviarsti.

Halb hingeõhk

Halb hingeõhk tekib sülge konsistentsi muutuse või suu limaskesta infektsiooni tagajärjel. Infektsiooni ravimiseks määrab raviarst Teile antibakteriaalse või seenevastase ravi. Regulaarne suuhoolitsus vähendab halba hingeõhku.

Väsimus ja iiveldus

Iiveldust kurdavad sagedamini patsiendid, kes saavad kombineeritud keemia- ja kiiritusravi. Rääkige iiveldusest raviarstile, kes määrab Teile iiveldusevastaseid ravimeid.

Kiiritusravi jooksul tekib väsimus ja igapäevased toimetused nõuavad rohkem aega. Hoidke energiat kokku, tasakaalustage aktiivseid tegevusi ja puhkust. Lühikesed jalutuskäigud ja kerge jõukohane füüsiline aktiivsus aitavad väsimustunnet vähendada.

Kiiritusravi hilisreaktsioonid

Tavaliselt kogetakse kõrvaltoimeid kiiritusravi ajal ja mõni nädal pärast ravi lõppemist. Pikaajalised reaktsioonid on kõrvaltoimed, mis kestavad kauem kui 6 kuud.

Osadel patsientidel võivad kõrvaltoimed tekkida ka aastaid pärast ravi, need on hilisreaktsioonid, mida kaasaegsete ravimeetodite ja -tehnikate kasutamisel esineb küllaltki harva.

Võimalikud hilisreaktsioonid on:

- suukuivus;
- sülge muutused;
- luu ja liigete liikuvuse piiratus või nekroos;
- raskendatud neelamine;
- kaela ja näo turse (lümfoödem);

- valu või tundetus kiiritatud piirkonnas;
- väsimus;
- muutused kontsentreerumisvõimes ja mälus.

Konsulteerige raviarstiga, kui Teil püsib mõni reaktsioon või on tekkinud uued sümptomid nagu kõrvavalu, kuulmislangus, kõnehäire, tihenened tükk kaelal, pea- ja kaelapiirkonna valusähvatused, mida varasemalt ei ole esinenud jms.

Kiiritusravi vähendab sülje kogust. Kuna sülj kaitseb hambaid lagunemise eest, siis hamaste seisukorra jälgimiseks ja vajadusel ravimiseks külastage hambaarsti umbes korra aastas või vajadusel sagedamini.

Hambaravi eest saab tasuda Tervisekassa, arutage seda võimalust ravi- või perearstiga.

Küsimuste korral võtke ühendust raviarsti või kiiritusravi osakonna õde-nõustajaga.

Teie arst/õde:

Telefon:

Ravi algus:

**Kiiritusravi registratuur: 617 1561
617 1562**

**Kiiritusravi osakonna
õde-nõustaja: 617 1605**

Foto: Lauri Laev

Koostanud:

Kiiritusravi keskus (2025)

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee