



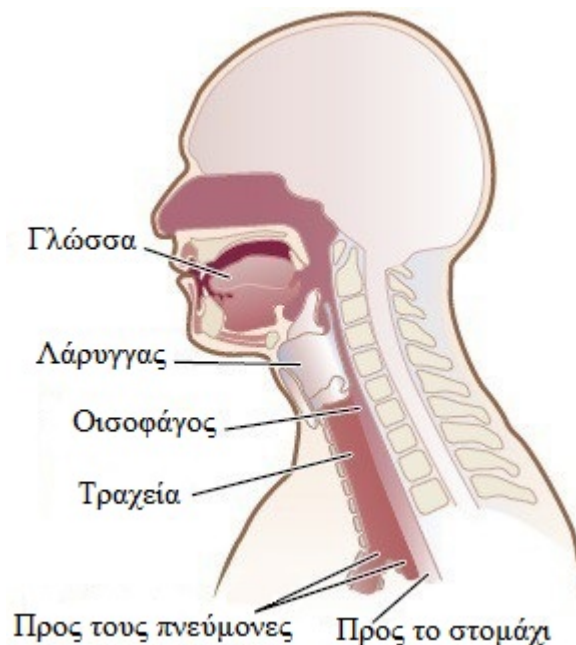
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

Ακτινοθεραπεία στην κεφαλή και στον αυχένα: Τι πρέπει να γνωρίζετε για την κατάποση

Αυτές οι πληροφορίες περιγράφουν προβλήματα κατάποσης που μπορεί να προκληθούν από την ακτινοθεραπεία στην κεφαλή και στον αυχένα. Περιγράφει επίσης τον τρόπο πρόληψής τους.

Φυσιολογική κατάποση

Πολλοί μύες και νεύρα συνεργάζονται για να σας βοηθούν να καταπίνετε (βλ. Εικόνα 1). Όταν τρώτε και πίνετε, οι τροφές και τα υγρά αναμιγνύονται με το σάλιο σας. Το σάλιο σας κάνει τις τροφές μαλακές και υγρές.



Εικόνα 1. Δομές που συμμετέχουν στην κατάποση

Η μάσηση διασπά την τροφή σας. Κατά τη μάσηση, η τροφή και το σάλιο σχηματίζουν μια μπαλίτσα που λέγεται βλωμός.

Η γλώσσα σας σπρώχνει τον βλωμό προς το πίσω μέρος του στόματός σας. Στη συνέχεια, με ένα ανακλαστικό, το πίσω μέρος της γλώσσας σας σπρώχνει την τροφή προς τα κάτω. Ο λάρυγγάς σας (φωνητικό κουτί) κλείνει για να αποτρέψει την είσοδο της τροφής ή του υγρού στον αεραγωγό σας (τραχεία). Μετά, ο βλωμός εισέρχεται στον οισοφάγο (σωλήνας τροφών) και προωθείται στο στομάχι σας.

Αν οι μύες που χρησιμοποιείτε για τη μάσηση ή την προστασία του αεραγωγού σας είναι αδύναμοι, η τροφή ή το υγρό θα μπορούσε να εισέλθει στον αεραγωγό ή στους πνεύμονές σας. Αυτό λέγεται αναρρόφηση. Η αναρρόφηση μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένης της πνευμονίας ή των αναπνευστικών λοιμώξεων (λοιμώξη που επηρεάζει τη μύτη, τον λαιμό και τους αεραγωγούς σας).

Επιπτώσεις του καρκίνου και της θεραπείας στην κατάποση

Ανάλογα με το μέγεθος και τη θέση του όγκου, οι μύες και οι δομές σας που υποστηρίζουν τη φυσιολογική κατάποση μπορεί να εξασθενήσουν. Μπορεί να μη λειτουργήσουν τόσο καλά όπως πριν αρχίσετε την ακτινοθεραπεία. Οι παρενέργειες της θεραπείας μπορούν επίσης να επηρεάσουν αυτές τις δομές.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει:

- Πόνο κατά την κατάποση
- Πληγές (βλεννογονίτιδα) στο στόμα και στον λαιμό σας
- Ξηροστομία
- Πιο παχύρευστο σάλιο
- Πρήξιμο
- Αλλαγές στη γεύση

Αυτά τα συμπτώματα αρχίζουν να εμφανίζονται σε 1 έως 2 εβδομάδες αφότου ξεκινήσετε ακτινοθεραπεία και μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Τα περισσότερα συμπτώματα θα αρχίσουν να βελτιώνονται σε περίπου 2 έως 4 εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσει τον σχηματισμό μόνιμων ουλών στον ιστό. Οι επιπτώσεις αυτού του σχηματισμού ουλών εξαρτάται από την περιοχή που τέθηκε σε θεραπεία. Ακολουθούν ορισμένες επιπτώσεις του σχηματισμού ουλών.

- Οι μύες που είναι προσαρτημένοι στη γνάθο σας μπορεί να σφίξουν και να δυσκολέψουν το άνοιγμα του στόματός σας και το μάσημα της τροφής σας. Αυτό λέγεται τρισμός.
- Οι σιελογόνοι αδένες σας μπορεί να μην παράγουν αρκετό σάλιο. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει την κατάποση λόγω υπερβολικής ξηρότητας του στόματός σας.
- Ενδεχομένως να μη μπορούν να κινηθούν ούτε οι μύες στη γλώσσα σας και στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει την προώθηση του βλωμού στον λαιμό σας και το άνοιγμα του οισοφάγου.
- Οι μύες που σας βοηθούν να προστατέψετε τον αεραγωγό σας κατά την κατάποση μπορεί να εξασθενήσουν περισσότερο. Μπορεί να μην είναι αρκετά ισχυροί για να αποτρέψουν την μετακίνηση των τροφών ή των υγρών προς τον αεραγωγό σας.
- Ο οισοφάγος σας μπορεί να στενέψει και αυτό μπορεί να προκαλέσει το κόλλημα της τροφής στο πίσω μέρος του λαιμού σας.

Δε θα έχουν όλοι όλα αυτά τα προβλήματα. Η θεραπεία σας θα σχεδιαστεί με σκοπό να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξής τους. Η ομάδα υγείας θα σας μάθει επίσης πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσουν στη μείωση αυτών των προβλημάτων.

Και άλλες θεραπείες μπορούν επίσης να επηρεάσουν την κατάποση. Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να επηρεάσει τα μέρη του στόματος και του λαιμού σας, τα οποία θα μπορέσουν να δυσκολέψουν περισσότερο την κατάποση. Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορούν να προκαλέσουν πληγές στο στόμα και στον λαιμό. Αυτό μπορεί να κάνει την κατάποση οδυνηρή.

Διαχείριση προβλημάτων με την κατάποση

Η δυσκολία στην κατάποση λέγεται δυσφαγία. Η ομάδα υγείας σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αυτό το πρόβλημα. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει γιατρούς, νοσηλευτές, έναν ειδικό κατάποσης και έναν διαιτολόγο.

Οδυνηρή κατάποση

Αν έχετε οδυνηρή κατάποση κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας, θα λάβετε αναλγητικό φάρμακο για να τη διαχειριστείτε. Να παίρνετε το φάρμακο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Αν δεν βοηθήσει, πείτε το στον γιατρό ή στον νοσηλευτή σας. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά φάρμακα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στη διαχείριση του πόνου σας.

Αναρρόφηση

Όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στην κατάποση, η τροφή ή το υγρό μπορεί να συγκεντρωθεί στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Τότε μπορείτε να αναρροφήσετε την τροφή σας, δηλαδή να περάσει στον αεραγωγό σας αντί στον οισοφάγο σας.

Στις ενδείξεις αναρρόφησης περιλαμβάνεται ο βήχας κατά τη διάρκεια ή μετά την κατάποση. Μπορεί επίσης να αλλάξει η ποιότητα της φωνής σας όταν τρώτε ή πίνετε.

Αν συμβεί αυτό, επικοινωνήστε αμέσως με τον ειδικό κατάποσης που έχετε. Θα αξιολογήσει όποιες αλλαγές έχουν επέλθει στη λειτουργία κατάποσης και μπορεί να συστήσει τις σωστές τροφές και τα σωστά υγρά που είναι ασφαλή για κατάποση. Μπορεί επίσης να σας δείξει ασκήσεις κατάποσης που θα βοηθήσουν να αποτραπουν περαιτέρω επιπτώσεις στην ικανότητά σας να καταπίνετε.

Η αναρρόφηση μπορεί να οδηγήσει στην πνευμονία, στις αναπνευστικές λοιμώξεις και σε άλλες επιπλοκές. Καλέστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας αμέσως, αν έχετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Δύσπνοια (λαχάνιασμα)
- Συριγμός
- Οδυνηρή αναπνοή

- Βήχας με φλέγμα ή βλέννα
- Θερμοκρασία 38°C (100,4°F) ή υψηλότερη

Θεραπεία για την κατάποση

Θα δείτε έναν ειδικό κατάποσης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Αυτός θα:

- Σας εξηγήσει πώς η θεραπεία μπορεί να επηρεάσει την κατάποσή σας.
- Σας μάθει ασκήσεις τεντώματος και ενδυνάμωσης των μυών που συμμετέχουν στην κατάποση.
- Αναζητήσει όποιες αλλαγές έχουν επέλθει στην ικανότητά σας να καταπίνετε κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας σας.
- Σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ικανότητά σας να καταπίνετε αφού τελειώσει η θεραπεία σας.

Ασκήσεις

Ο ειδικός κατάποσης που έχετε θα σας πει πότε θα πρέπει να ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις. Αυτές οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να αποτρέψετε αλλαγές στην λειτουργία κατάποσης κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας σας και θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την ικανότητά σας να καταπίνετε σε βάθος χρόνου.

Για κάθε άσκηση, κάνετε ένα από τα ακόλουθα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ειδικού κατάποσης που έχετε:

- 5 επαναλήψεις, 5 φορές την ημέρα
- 10 επαναλήψεις, 3 φορές την ημέρα

Ασκήσεις κατάποσης

Άσκηση συγκράτησης της γλώσσας (άσκηση Masako)

1. Βάλτε την άκρη της γλώσσας σας ανάμεσα στα μπροστινά δόντια σας.
2. Συγκρατήστε τη γλώσσα σας ανάμεσα στα μπροστινά δόντια σας και καταπιείτε.

Στο χρονικό διάστημα μεταξύ καταπόσεων, μπορείτε να χαλαρώσετε και να επαναφέρετε τη γλώσσα σας στην κανονική της θέση.

Άσκηση κοπιώδους κατάποσης

- Καταπιείτε κανονικά, αλλά σφίξτε δυνατά με τους μύες του λαιμού και της γλώσσας.

Για να σφίξετε δυνατά, μπορείτε να προσποιηθείτε ότι καταπίνετε κάτι μεγάλο, όπως μια κουταλιά φυσικοβούτυρο.

Άσκηση χειρισμού κατάποσης Mendelsohn

- Καταπιείτε κανονικά, αλλά κάνετε παύση για 2 δευτερόλεπτα στη μέση της κατάποσης πριν χαλαρώσετε στο τέλος της κατάποσης.

Για να κάνετε παύση κατά τη διάρκεια της κατάποσης, μπορείτε να προσποιηθείτε ότι κρατάτε την ανάσα σας στη μέση της κατάποσης για 2 δευτερόλεπτα πριν χαλαρώσετε.

Άσκηση υπεργλωττιδικής κατάποσης

1. Εισπνεύστε και κρατήστε την αναπνοή σας.
2. Ενώ κρατάτε την αναπνοή σας, καταπιείτε.
3. Εκπνεύστε με δύναμη.

Άσκηση Shaker

1. Ξαπλώστε σε επίπεδη θέση στο πάτωμα ή στο κρεβάτι.
2. Σηκώστε την κεφαλή σας σαν να κοιτάτε τα δάκτυλα των ποδιών σας.
3. Κατεβάστε πάλι το κεφάλι σας.
4. Επαναλάβετε αυτή την κίνηση 30 φορές.
5. Στη συνέχεια, σηκώστε την κεφαλή σας. Κρατήστε τη σε αυτή τη θέση για έως 60 δευτερόλεπτα ή για όσο μπορείτε. Μετά, χαλαρώστε.

Ασκήσεις εύρους κίνησης (ROM) γλώσσας

Άσκηση εξώθησης της γλώσσας

1. Βγάλτε τη γλώσσα σας όσο πιο έξω μπορείτε μέχρι να νιώσετε ότι έχει τεντωθεί καλά.
2. Κρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.

Άσκηση οπίσθιας κίνησης της γλώσσας

1. Τραβήξτε τη γλώσσα σας στο πίσω μέρος του στόματός σας, όπως όταν κάνετε γαργάρες ή όταν χασμουριέστε.
2. Κρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.

Άσκηση πλαγίωσης της γλώσσας

1. Μετακινήστε τη γλώσσα σας όσο αριστερά μπορείτε μέχρι να τη νιώσετε να τεντώνεται καλά.
2. Κρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.
3. Μετακινήστε τη γλώσσα σας όσο δεξιά μπορείτε μέχρι να τη νιώσετε να τεντώνεται καλά.
4. Κρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.

Άσκηση της άκρης της γλώσσας

1. Βάλτε την άκρη της γλώσσας σας πίσω από τα μπροστινά δόντια ή τα ούλα σας.
2. Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση, ανοίξτε το στόμα σας όσο το δυνατόν πιο πλατιά για 5 δευτερόλεπτα.

Άσκηση του οπίσθιου τμήματος της γλώσσας

- Πείτε έναν έντονο ήχο (φώνημα) «κ» ή «κα». Θα πρέπει να το κάνετε αυτό τραβώντας το οπίσθιο τμήμα της γλώσσας σας στο οπίσθιο τμήμα του λαιμού σας.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης της γλώσσας

Θα χρειαστείτε ένα γλωσσοπίεστρο ή κουτάλι για να κάνετε αυτές τις εξετάσεις.

Άσκηση ενδυνάμωσης της άκρης της γλώσσας

1. Βγάλτε τη γλώσσα σας όσο πιο έξω μπορείτε.
2. Τοποθετήστε ένα γλωσσοπίεστρο ή κουτάλι στην άκρη της γλώσσας σας.
3. Πιέστε τη γλώσσα σας σταθερά έναντι του γλωσσοπιέστρου ή του κουταλιού.
4. Συγκρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα. Μετά, χαλαρώστε.

Άσκηση ενδυνάμωσης των πλευρών της γλώσσας

1. Τοποθετήστε το γλωσσοπίεστρο ή το κουτάλι έναντι της αριστερής πλευράς της γλώσσας σας.
2. Πιέστε τη γλώσσα σας σταθερά έναντι του γλωσσοπιέστρου ή του κουταλιού.
3. Συγκρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα. Μετά, χαλαρώστε.
4. Τοποθετήστε το γλωσσοπίεστρο ή το κουτάλι έναντι της δεξιάς πλευράς της γλώσσας σας.
5. Πιέστε τη γλώσσα σας σταθερά έναντι του γλωσσοπιέστρου ή του κουταλιού.
6. Συγκρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα. Μετά, χαλαρώστε.

Άσκηση ενδυνάμωσης του άνω τμήματος της γλώσσας

1. Πιέστε τη γλώσσα προς τα κάτω με το γλωσσοπίεστρο ή το κουτάλι.
Καθώς το κάνετε αυτό, ωθήστε με τη γλώσσα σας προς τα πάνω.
2. Συγκρατήστε τη στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα. Μετά, χαλαρώστε.

Ασκήσεις γνάθου

Ασκήσεις ενεργού εύρους κίνησης και τεντώματος

Καθίστε ή σταθείτε σε όρθια θέση. Κρατάτε την κεφαλή σας ακίνητη, ενώ κάνετε αυτές τις ασκήσεις.

1. Ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πλατιά μπορείτε μέχρι να μπορέσετε να το νιώσετε να τεντώνεται καλά, αλλά χωρίς να πονάτε (βλ. Εικόνα 2). Διατηρήστε αυτό το τέντωμα για _____ δευτερόλεπτα.
2. Μετακινήστε τη γνάθο σας αριστερά (βλ. Εικόνα 3). Διατηρήστε αυτό το τέντωμα για 3 δευτερόλεπτα.
3. Μετακινήστε τη γνάθο σας δεξιά (βλ. Εικόνα 4). Διατηρήστε αυτό το τέντωμα για 3 δευτερόλεπτα.
4. Κινήστε τη γνάθο σας κυκλικά. Κάντε 5 κυκλικές κινήσεις σε κάθε κατεύθυνση.



Εικόνα 2. Άνοιγμα του στόματός σας



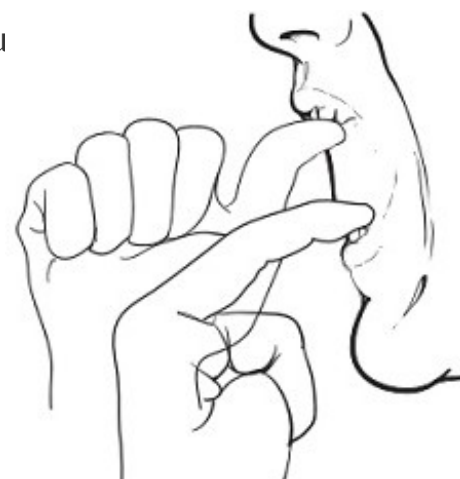
Εικόνα 3. Μετακίνηση της γνάθου σας αριστερά



Εικόνα 4. Μετακίνηση της γνάθου σας δεξιά

Άσκηση παθητικού τεντώματος

1. Τοποθετήστε τον αντίχειρά σας κάτω από τα άνω μ
2. Τοποθετήστε τον δείκτη του άλλου χεριού στα κάτω μπροστινά δόντια σας (βλ. Εικόνα 5).
3. Ανοίξτε το στόμα σας με τα δάκτυλά σας. Μη δαγκώνετε ούτε να αντιστέκεστε. Αφήστε τα δάκτυλά σας να κάνουν όλη τη δουλειά.
4. Διατηρήστε αυτό το τέντωμα για _____ δευτερόλεπτα.



Εικόνα 5. Άσκηση παθητικού τεντώματος

Ο ειδικός κατάποσης που έχετε μπορεί να σας δείξει άλλες ασκήσεις ή στρατηγικές για να σας βοηθήσουν να συνεχίσετε την κατάποση κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Αυτές θα βασιστούν στις αξιολογήσεις κατάποσης που θα πραγματοποιηθούν σε εσάς.

Διαιτητικές κατευθυντήριες γραμμές

Ένα σημαντικό τμήμα της καρκινικής θεραπείας σας είναι να τρώτε καλά. Αν έχετε πόνο κατά την κατάποση ή δυσκολία κατάποσης, ενδεχομένως να μη μπορείτε να φάτε αρκετό φαγητό. Αυτό μπορεί να σας κάνει να χάσετε βάρος και να μειώσει την ενέργειά σας.

Ενδεχομένως να μη μπορείτε να πιείτε ούτε αρκετά υγρά για να παραμείνετε ενυδατωμένοι. Ο ειδικός κατάποσης, ο νοσηλευτής, ο γιατρός και ο διαιτολόγος σας θα συζητήσουν μαζί σας για το τι θα πρέπει να τρώτε και να πίνετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Ο ειδικός κατάποσης που έχετε θα συστήσει τις κατάλληλες υφές τροφών και υγρών για εσάς. Όταν δοκιμάζετε νέες τροφές και υγρά, βεβαιωθείτε ότι έχετε τις υφές που συνιστώνται από τον ειδικό κατάποσης.

Η ομάδα υγείας σας μπορεί επίσης να συστήσει να πίνετε συμπληρώματα διατροφής (όπως το Ensure®) για να σας βοηθήσουν να αυξήσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε. Αυτά τα είδη μπορείτε να τα βρείτε στο τοπικό σουπερμάρκετ, φαρμακείο ή στο διαδίκτυο.

Για πιο διαιτητικές συστάσεις, διαβάστε τις ακόλουθες πηγές:

- *Καλή διατροφή κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας για τον καρκίνο (Eating Well During and After Your Cancer Treatment)*
(www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment)
- *Οδηγός διατροφής με τροφές σε πολτοποιημένη, λιωμένη ή κομμένη μορφή (Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets)*
(www.mskcc.org/pe/pureed_mechanical_soft_diets)

Διαχείριση της ξηροστομίας ή του παχύρευστου σάλιου

Επιχειρήστε τις ακόλουθες υποδείξεις αν η ξηροστομία ή το παχύρευστο σάλιο αποτελεί πρόβλημα για εσάς:

- Να πίνετε 8 έως 10 φλυτζάνια υγρών την ημέρα. Η καλή ενυδάτωση θα βοηθήσει την αραιώση του παχύρευστου σάλιου.

- Να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό ή άλλο υγρό όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού. Να πίνετε από αυτό συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Να μασάτε τσίχλα χωρίς ζάχαρη ή να πιπλάτε καραμέλες χωρίς ζάχαρη. Αυτό μπορεί να προκαλέσει τη ροή περισσότερου σάλιου.
- Να προσθέτετε σάλτσες, ζωμούς ή άλλα υγρά στις τροφές σας.
- Να χρησιμοποιείτε υγραντήρα στο σπίτι για να σας βοηθήσει στην αραίωση του παχύρευστου σάλιου και στις εκκρίσεις.

Στοιχεία επικοινωνίας

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν ειδικό ομιλίας και ακοής στο Κέντρο Ομιλίας και Ακοής του Memorial Sloan Kettering (MSK).

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν ειδικό Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 09.00 έως 17.00 στο 212-639-5856.

Το Κέντρο Ομιλίας και Ακοής βρίσκεται στο Νοσοκομείο Memorial στη διεύθυνση:

1275 Λεωφ. York (1275 York Avenue) (μεταξύ των οδών East 67th και East 68th)
4^{ος} όροφος στο Κτίριο Bobst (Bobst Building)
Σουίτα 7
Νέα Υόρκη, NY 10065 (New York)

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με ένα μέλος της ομάδας υγείας. Μετά τις 17.00, τα σαββατοκύριακα και τις αργίες, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην εικονική βιβλιοθήκη μας.

Ακτινοθεραπεία στην κεφαλή και στον αυχένα: Τι πρέπει να γνωρίζετε για την κατάποση -

Generated on April 18, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center