



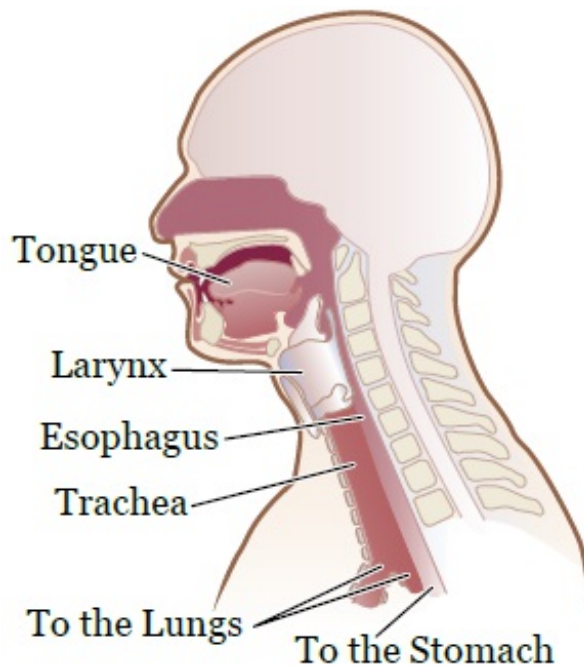
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

# **Ακτινοθεραπεία στη κεφαλή και τον τράχηλο: Τι χρειάζεται να γνωρίζετε για την κατάποση**

Αυτή η πληροφορία περιγράφει προβλήματα κατάποσης που μπορεί να προκαλούνται από την ακτινοθεραπεία στην κεφαλή και τον αυχένα σας. Επίσης περιγράφει τον τρόπο πρόληψής τους.

## **Σχετικά με την φυσιολογική κατάποση**

Πολλοί μύες και νεύρα συνεργάζονται για να σας βοηθήσουν να καταπιείτε (βλ. Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Μύες και δομές που σας βοηθούν να καταπιείτε

Όταν τρώτε και πίνετε, τρόφιμα και υγρά αναμειγνύονται με τα σάλια σας. Το σάλιο σας κάνει την τροφή μαλακή και υγρή. Μασώντας τη, η τροφή σας διασπάται. Καθώς μασάτε, το φαγητό και το σάλιο διαμορφώνουν μία μπάλα που λέγεται βώλος.

Όταν καταπίνετε, η γλώσσα σας σπρώχνει τον βώλο στο πίσω μέρος του στόματός σας. Κατόπιν, ένα αντανακλαστικό αναλαμβάνει και το πίσω μέρος της γλώσσας σας σπρώχνει το φαγητό προς τον οισοφάγο σας (σωλήνας φαγητού).

Ταυτόχρονα, ο λάρυγγάς σας (οι φωνητικές χορδές) κλείνει για να μην μπει η τροφή στην τραχεία σας

(αεραγωγός). Κατόπιν ο βώλος μετακινείται προς τα κάτω στον οισοφάγο σας και στο στομάχι σας.

Μερικές φορές, μπορεί να κολλήσουν τρόφιμα ή υγρά στον οισοφάγο σας ή να μπουν στους αεραγωγούς ή τους πνεύμονές σας. Αυτό συμβαίνει εάν οι μύες στο στόμα ή τον λαιμό σας είναι ασθενείς ή δεν λειτουργούν κανονικά. Και τα δύο αυτά ενδεχόμενα μπορούν να σας βλάψουν.

Όταν μπει στον αεραγωγό ή στους πνεύμονές σας τροφή ή υγρό, λέγεται αναρρόφηση. Η αναρρόφηση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, όπως:

- Πνευμονία. Πρόκειται για μία λοίμωξη σε 1 ή και στους δύο σας πνεύμονες.
- Λοιμώξεις του αναπνευστικού. Αυτές οι λοιμώξεις επηρεάζουν τη μύτη, τον λαιμό, τους αεραγωγούς ή και τα 3.

## **Πώς μπορεί η αντικαρκινική θεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει την κατάποση**

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να εξασθενίσει τους μύες και τις δομές που σας βοηθούν να καταπιείτε. Το κατά πόσο θα σας συμβεί εξαρτάται από το μέγεθος και το σημείο του όγκου σας. Επίσης εμποδίζει τους μύες και τις

δομές να λειτουργούν εξίσου καλά όσο λειτουργούσαν πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία. Μπορεί να σας δυσκολέψει να φάτε και να πιείτε κανονικά.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει:

- Πόνος κατά την κατάποση
- Βλεννογονίτιδα, που είναι επίπονες περιοχές ή άφθες στο στόμα ή στον λαιμό σας
- Ξηροστομία
- Πιο παχύρευστο σάλιο
- Οίδημα μέσα στο στόμα σας, τον λαιμό σας ή τα και τα δύο
- Αλλαγές στη γεύση

Αυτά τα συμπτώματα συνήθως ξεκινούν 1 έως 2 εβδομάδες αφού ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία. Μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Τα περισσότερα συμπτώματα θα αρχίσουν να βελτιώνονται περίπου 2 με 4 εβδομάδες αφού τελειώσει η θεραπεία σας.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει και ίνωση. Πρόκειται για ουλή στον ιστό που είναι μόνιμη (δεν φεύγει). Οι επιπτώσεις των ουλών εξαρτώνται από την περιοχή που έλαβε τη θεραπεία. Ορισμένες επιπτώσεις

των ουλών είναι:

- Τρισμός. Πρόκειται για μία πάθηση που κάνει τους μύες της σιαγόνας σας να σφίξουν. Αυτό το σφίξιμο μπορεί να δυσκολέψει το άνοιγμα του στόματός σας και να μασήσετε το φαγητό σας.
- Οι σιελογόνοι αδένες σας ενδέχεται να μην παράγουν αρκετό σάλιο. Αυτό μπορεί να σας δυσκολέψει στην κατάποση επειδή το στόμα σας είναι υπερβολικά στεγνό.
- Οι μύες στην γλώσσα σας και στο πίσω μέρος του λαιμού σας μπορεί να μην είναι σε θέση να κινηθούν. Έτσι μπορεί να δυσκολέψει το κατέβασμα τροφής ή υγρών από τον λαιμό σας και το άνοιγμα του οισοφάγου σας.
- Οι μύες που συμβάλλουν στην προστασία του αεραγωγού σας όταν καταπίνετε μπορεί να είναι πιο εξασθενημένοι. Μπορεί να μην είναι αρκετά δυνατοί ώστε να εμποδίσουν τα τρόφιμα ή τα υγρά να κατέβουν στον αεραγωγό σας.
- Ο οισοφάγος σας μπορεί να στενέψει. Μπορεί να κάνει την τροφή να κολλήσει στο πίσω μέρος του λαιμού σας.

Δεν θα αντιμετωπίσουν όλοι αυτά τα προβλήματα

υγείας. Προγραμματίζουμε τη θεραπεία σας ούτως ώστε να υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να συμβούν αυτά τα προβλήματα. Η ομάδα περίθαλψής σας θα σας μάθει επίσης τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε και να διαχειριστείτε τα προβλήματα αυτά.

Άλλες θεραπείες μπορεί επίσης να επηρεάσουν την κατάποση. Η εγχείριση μπορεί να επηρεάσει μέρη του στόματος και του λαιμού σας, γεγονός που θα μπορούσε να κάνει πιο δύσκολη την κατάποση. Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορούν να προκαλέσουν ουλές στο στόμα και τον λαιμό σας. Αυτό μπορεί να κάνει επώδυνη την κατάποση.

## **Διαχείριση προβλημάτων με την κατάποση**

Η δυσκολία κατάποσης λέγεται δυσφαγία. Η ομάδα περίθαλψής σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να μπορέσετε να αντιμετωπίσετε τη δυσφαγία. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει τους γιατρούς σας, τις νοσηλεύτριες, έναν ειδικό για την κατάποση και έναν κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο.

Θα συναντάτε έναν ειδικό κατάποσης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Θα:

- Εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο η θεραπεία μπορεί

να επηρεάσει την κατάποσή σας.

- Σας μαθαίνουν να τεντώσετε τους μύες κατάποσής σας και να τους διατηρείτε δυνατούς.
- Ψάξει για τυχόν αλλαγές στην ικανότητά σας να καταπίνετε κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας.
- Σας καθοδηγούν στο τι είναι πιο σωστό και ασφαλές να τρώτε και να πίνετε κατά τη διάρκεια και μετά την ακτινοθεραπεία.
- Σας βοηθούν να διατηρήσετε την ικανότητά σας να καταπιείτε αφού γίνει η θεραπεία σας. Έτσι μπορούν να αποτραπούν αλλαγές που είναι μακροπρόθεσμες (διαρκούν πολύ) ή όψιμης έναρξης (συμβαίνουν πολύ μετά τη θεραπεία).

## **Επώδυνη κατάποση**

Εάν είναι επώδυνη η κατάποση, η ομάδα περίθαλψής σας θα σας δώσει παυσίπονο για να βοηθήσει.

Ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού για να παίρνετε το φάρμακο. Εάν δεν βοηθάει, ενημερώστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά φάρμακα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διαχειριστείτε τον πόνο σας.

## **Αναρρόφηση**

Όταν έχετε προβλήματα κατάποσης, τρόφιμα ή υγρά

μπορούν να συγκεντρωθούν (κολλήσουν) στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Αυτό μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα να κάνετε αναρρόφηση της τροφής σας. Σημάδια αναρρόφησης είναι:

- Βήχα όταν καταπίνετε
- Βήχα αφού καταπιείτε
- Αλλαγές στην φωνή σας όταν τρώτε ή πίνετε

Εάν συμβεί κάποιο από τα παραπάνω, επικοινωνήστε αμέσως με τον ειδικό για την κατάποσή σας. Θα ελέγξουν εάν υπάρχουν αλλαγές στην ικανότητά σας να καταπιείτε. Εάν υπάρχουν, θα συστήσουν τρόφιμα και υγρά που είναι ασφαλή και εύκολα στην κατάποση. Μπορούν επίσης να σας εξασκήσουν με ασκήσεις κατάποσης για να αποτραπούν περισσότερες αλλαγές στην ικανότητα κατάποσής σας.

Καλέστε αμέσως τον γιατρό ή τον νοσηλευτή της μελέτης, εάν εμφανίσετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Λαχάνιασμα
- Συριγμό (σφύριγμα ή τρίξιμο όταν αναπνέετε)
- Πόνος κατά την αναπνοή
- Βήχας με φλέγμα ή βλέννα



- Πυρετός 38 °C (100,4 °F) ή υψηλότερος

Μπορεί να είναι ενδείξεις πνευμονίας ή αναπνευστική μόλυνση.

## **Τρισμός**

Ο τρισμός συμβαίνει όταν δεν μπορείτε να ανοίξετε το στόμα σας τόσο πλατιά όσο συνήθως. Ο τρισμός μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια, αμέσως μετά, ή ακόμα και χρόνια μετά τη θεραπεία σας.

Όταν δεν μπορείτε να ανοίξετε το στόμα σας καλά, είναι δύσκολο να εξετάσει ο γιατρός την περιοχή.

Μπορεί επίσης να έχετε προβλήματα με:

- Την υγιεινή του στόματος (καθαρίζοντας το στόμα και τα δόντια σας). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσοσμία, πρόβλημα στις κοιλότητες και μολύνσεις.
- Να μασάτε και να καταπίνετε. Και αυτό μπορεί να σας δυσκολέψει να φάτε και να πιείτε.
- Να μιλήσετε.
- Να φιλήσετε.
- Την τοποθέτηση αναπνευστήρα, όπως αν είχατε υποβληθεί ποτέ σε γενική αναισθησία. Πρόκειται για ένα φάρμακο που σας κάνει να κοιμηθείτε κατά τη διάρκεια μιας επέμβασης ή διαδικασίας.

- Να έχετε συνήθη οδοντική θεραπεία.

Όταν εμφανιστεί ο τρισμαός, είναι πολύ δύσκολο να θεραπευθεί. Γι' αυτό είναι σημαντικό να αποτρέπεται ο τρισμαός και να θεραπεύεται όσο πιο νωρίς γίνεται. Ο ειδικός για την κατάποσή σας θα σας δείξει ασκήσεις για την πρόληψη του τρισμού. Είναι επίσης σημαντικό να τηρείτε καλή στοματική υγιεινή και καλή στάση σώματος.

## **Ασκήσεις**

Αυτές οι ασκήσεις θα βοηθήσουν να αποτραπούν αλλαγές στην ικανότητά σας να καταπιείτε κατά την διάρκεια της ακτινοθεραπείας σας. Θα σας βοηθήσουν επίσης να διατηρήσετε την ικανότητά σας να καταπίνετε με την πάροδο του χρόνου. Ο ειδικός κατάποσης θα σας πει ποιες ασκήσεις είναι καλύτερες για εσάς και πότε να τις ξεκινήσετε. Οι ασκήσεις δεν θα βοηθήσουν εάν:

- Τις ξεκινήσετε υπερβολικά νωρίς μετά την επέμβαση.
- Τις ξεκινήσετε υπερβολικά νωρίς πριν από την ακτινοθεραπεία σας.

Εάν χρειαστεί να καταπιείτε για μια άσκηση, χρησιμοποιείτε μόνον το σάλιο σας, αν μπορείτε. Εάν

χρειαστεί να πιείτε μικρές γουλιές νερού για να βοηθηθείτε, δεν υπάρχει πρόβλημα.

**Κάνετε ασκήσεις 3 φορές την ημέρα.**

**Επαναλαμβάνετε κάθε άσκηση 10 φορές πριν πάτε στην επόμενη.** Ο ειδικός κατάποσής σας μπορεί να σας πει να τις κάνετε περισσότερο ή λιγότερο συχνά. Ακολουθήστε τις οδηγίες του ειδικού κατάποσής σας.

### **Ασκήσεις κατάποσης**

#### **Άσκηση συγκράτησης γλώσσας (άσκηση Masako)**

1. Τοποθετήστε το άκρο της γλώσσας σας ανάμεσα στα μπροστινά σας δόντια.
2. Καταπιείτε. Διατηρείτε την άκρη της γλώσσας σας ανάμεσα στα μπροστινά σας δόντια όσο καταπίνετε.

Μπορείτε επίσης να χαλαρώσετε και να κινήσετε την γλώσσα σας προς τα πίσω στην κανονική της θέση ανάμεσα σε κάθε κατάποση.

#### **Άσκηση εσκεμμένης κατάποσης**

1. Καταπίνετε κανονικά, αλλά πιέζετε έντονα με τους μύες του λαιμού και της γλώσσας σας.

Για να μπορέσετε να πιέσετε έντονα, προσποιηθείτε ότι καταπίνετε κάτι μεγάλο (όπως μία κουταλιά φυσιολογικό φουσκωτό ψωμί).

## **Άσκηση χειρισμού κατάποσης Μέντελσον**

1. Αρχίστε να καταπίνετε κανονικά. Όταν νιώσετε ότι ο λαιμός σας και το μήλο του Αδάμ σας κινούνται προς τα επάνω ή πιέζουν, κάντε παύση για 2 δευτερόλεπτα. Μετά, αφήστε τον λαιμό σας να χαλαρώσει.

Για να κάνετε παύση κατά τη διάρκεια της κατάποσης, προσποιηθείτε ότι κρατάτε την ανάσα σας στη μέση της κατάποσης για 2 δευτερόλεπτα. Μετά, αφήστε τον λαιμό σας να χαλαρώσει. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να τοποθετήσετε το χέρι σας απαλά επάνω στον λαιμό σας. Σας βοηθά να νιώσετε πότε οι μύες σας κινούνται προς τα επάνω ή σφίγγονται κατά την κατάποση.

## **Άσκηση υπεργλωττιδικής κατάποσης**

1. Αναπνεύστε προς τα μέσα (εισπνεύστε) και κρατήστε την αναπνοή σας.
2. Ενώ κρατάτε την αναπνοή σας, καταπιείτε.
3. Αναπνεύστε προς τα έξω (εκπνεύστε) αναγκαστικά ή βήξτε για να βγάλετε την ανάσα που κρατάτε.

## **Ασκήσεις εύρους κίνησης (ROM) γλώσσας**

### **Άσκηση προέκτασης γλώσσας**

1. Βγάλτε τη γλώσσα σας όσο πιο πολύ μπορείτε, μέχρι να νιώσετε ότι τεντώνει καλά.

2. Κρατήστε τη εκεί για 5 δευτερόλεπτα.

### **Άσκηση σύμπτυξης γλώσσας**

1. Τραβήξτε την γλώσσας σας εντελώς πίσω στο στόμα σας, σαν να κάνετε γαργάρα ή να χασμουριέστε.

2. Κρατήστε τη εκεί για 5 δευτερόλεπτα.

### **Άσκηση πλευρικής κίνησης της γλώσσας**

1. Μετακινήστε τη γλώσσα σας προς τα αριστερά όσο πιο πολύ μπορείτε, μέχρι να νιώσετε ότι τεντώνει καλά.

2. Κρατήστε τη εκεί για 5 δευτερόλεπτα.

3. Μετακινήστε τη γλώσσα σας προς τα δεξιά όσο πιο πολύ μπορείτε, μέχρι να νιώσετε ότι τεντώνει καλά.

4. Κρατήστε τη εκεί για 5 δευτερόλεπτα.

### **Άσκηση άκρου γλώσσας**

1. Τοποθετήστε το άκρο της γλώσσας σας πίσω από τα επάνω σας δόντια ή επάνω στα ούλα σας.

2. Ενώ κρατάτε αυτή τη θέση, ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πλατιά μπορείτε για 5 δευτερόλεπτα.

### **Άσκηση πίσω μέρους γλώσσας**

1. Πείτε έναν δυνατό ήχο “κ” ή “κου”. Κάντε το

τραβώντας το πίσω μέρος της γλώσσας σας στο πίσω μέρος του λαιμού σας.

## **Ασκήσεις αντίστασης γλώσσας**

Ο ειδικός κατάποσης θα σας πει ένα πρέπει να κάνετε αυτές τις ασκήσεις και πότε να τις κάνετε. Θα χρειαστείτε έναν καθελκτήρα γλώσσας για τις ασκήσεις αυτές. Πρόκειται για ένα λεπτό ξυλάκι που μοιάζει με το ξυλάκι για γλειφιτζούρια.

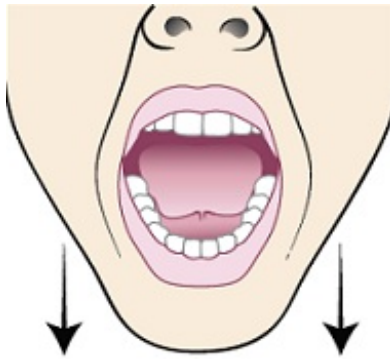
1. Κρατήστε σταθερό τον καθελκτήρα γλώσσας πάνω στο μέσο της γλώσσας σας. Πιέστε προς τα επάνω ολόκληρη τη γλώσσα σας για 5 δευτερόλεπτα.
2. Κρατήστε τον καθελκτήρα γλώσσας ακριβώς μπροστά από τη γλώσσα σας. Πιέστε το άκρο της γλώσσας σας πάνω στον καθελκτήρα γλώσσας για 5 δευτερόλεπτα.
3. Τοποθετήστε τον καθελκτήρα γλώσσας στην αριστερή πλευρά της γλώσσας σας. Πιέστε τη γλώσσα σας πάνω στον καθελκτήρα γλώσσας για 5 δευτερόλεπτα. Προσπαθήστε να μην γυρίσετε το άκρο της γλώσσας σας.
4. Τοποθετήστε τον καθελκτήρα γλώσσας στη δεξιά πλευρά της γλώσσας σας. Πιέστε τη γλώσσα σας πάνω στον καθελκτήρα γλώσσας για 5 δευτερόλεπτα. Προσπαθήστε να μην γυρίσετε το άκρο της γλώσσας σας.

## **Ασκήσεις σιαγόνας**

### **Ασκήσεις ενεργού εύρους κίνησης και διάτασης**

Μπορείτε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις ενώ κάθεστε ή είστε όρθιος/α. Κρατήστε το κεφάλι σας ακίνητο ενώ κάνετε αυτές τις εξετάσεις.

1. Ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πλατιά μπορείτε, μέχρι να μπορέσετε να νιώσετε ένα απαλό τράβηγμα αλλά όχι πόνο (βλ. Εικόνα 2). Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 10 δευτερόλεπτα.
2. Μετακινήστε την κάτω σιαγόνα σας προς τα αριστερά (βλ. Εικόνα 3). Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 3 δευτερόλεπτα.
3. Μετακινήστε την κάτω σιαγόνα σας προς τα δεξιά (βλ. Εικόνα 4). Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 3 δευτερόλεπτα.
4. Μετακινήστε την κάτω σιαγόνα σας κυκλικά προς τα αριστερά.
5. Μετακινήστε την κάτω σιαγόνα σας κυκλικά προς τα δεξιά.



Εικόνα 2.  
Ανοίξτε το στόμα  
σας

---



Εικόνα 3.  
Μετακινήστε την  
σιαγόνα σας  
προς τα αριστερά

---



Εικόνα 4.  
Μετακινήστε την  
σιαγόνα σας  
προς τα δεξιά

---

## Άσκηση ενεργής διάτασης

1. Τοποθετήστε τον αντίχειρά σας κάτω από το επάνω



μπροστινό σας δόντι ή επάνω στα ούλα σας.

2. Τοποθετήστε τον δείκτη του άλλου σας χεριού επάνω στο κάτω μπροστινό σας δόντι ή επάνω στα ούλα σας (βλ. Εικόνα 5).



3. Ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Σπρώξτε τα δάκτυλά σας απαλά επάνω στα δόντια ή τα ούλα σας για να έχετε επιπλέον αντίσταση. Αυτό θα εμποδίσει το κλείσιμο του στόματός σας. Θα πρέπει να νιώθετε ένα απαλό τράβηγμα, αλλά όχι πόνο.

Εικόνα 5.  
Χρησιμοποιήστε τα δάκτυλά σας για να δώσετε επιπλέον αντίσταση

4. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 15 έως 30 δευτερόλεπτα.

Ο ειδικός κατάποσής σας μπορεί να παρατηρήσει αλλαγές στην ικανότητά σας να καταπιείτε. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, μπορεί να σας μάθει άλλες ασκήσεις ή άλλους τρόπους για να βοηθηθείτε να συνεχίσετε να καταπίνετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

## **Διατροφικές οδηγίες**

Η καλή διατροφή είναι σημαντικό μέρος της αντικαρκινικής σας θεραπείας. Εάν πονάτε ή

δυσκολεύεστε να καταπιείτε:

- Μπορεί να μην είστε σε θέση να τρώτε αρκετό φαγητό. Αυτό μπορεί να σας κάνει να χάσετε βάρος και να έχετε λιγότερη ενέργεια.
- Μπορεί να μην είστε σε θέση να πιείτε αρκετά υγρά. Μπορεί να σας κάνει να είστε αφυδατωμένοι.

Η ομάδα περίθαλψης σας θα σας μιλήσει για το τι θα πρέπει να τρώτε και να πίνετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Ο ειδικός κατάποσής σας θα προτείνει τις σωστές υφές τροφίμων και υγρών για εσάς. Όταν δοκιμάζετε νέα φαγητά και υγρά, βεβαιωθείτε ότι έχουν την υφή που συνιστά ο ειδικός για την κατάποσή σας.

Η ομάδα περίθαλψής σας μπορεί να σας προτείνει συμπληρώματα διατροφής ροφημάτων (όπως το Ensure®) για να λάβετε περισσότερες θερμίδες. Μπορείτε να αγοράσετε συμπληρώματα διατροφής από το κατά τόπους παντοπωλείο, φαρμακείο σας ή online.

Για περισσότερες διατροφικές προτάσεις, διαβάστε το *Καλή διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής σας θεραπείας* ([www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

**Διαχείριση της ξηροστομίας ή του παχέως σάλιου**

Δοκιμάστε αυτές τις προτάσεις εάν η ξηροστομία ή το παχύρρευστο σάλιο αποτελεί πρόβλημα για εσάς:

- Πίνετε 8 έως 10 φλιτζάνια (από 227 γραμμάρια έκαστο) υγρών κάθε ημέρα. Η καλή ενυδάτωση θα συμβάλει στην αραίωση του παχύρρευστου σάλιου.
- Να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό ή άλλα υγρά όταν δεν είστε στο σπίτι. Ρουφάτε από αυτό συχνά.
- Μασάτε τσίχλα χωρίς ζάχαρη ή ρουφάτε γλυκά χωρίς ζάχαρη. Μπορεί να κάνει περισσότερο σάλιο να ρέει.
- Προσθέτετε σάλτσες, σος ή άλλα υγρά στα φαγητά σας.
- Χρησιμοποιήστε έναν υγραντήρα για να χαλαρώσει το παχύρρευστο σάλιο.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας με ένα διάλυμα που μπορείτε να φτιάξετε. Για να φτιάξετε το δικό σας διάλυμα, αναμείξτε 1 λίτρο (περίπου 4,5 φλιτζάνια) νερού, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα. Μπορείτε να πάρετε μερικές γουλιές, να ξεπλύνετε ή να κάνετε γαργάρες με το διάλυμα.

Εάν αυτές οι προτάσεις δεν σας βοηθήσουν, μιλήστε με την ομάδα περίθαλψής σας. Μπορεί να προτείνουν άλλους τρόπους για να διαχειριστείτε την ξηροστομία ή

το παχύρρευστο σάλιο.

## **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το Speech and Hearing Center (Κέντρο Ομιλίας και Ακοής) του Memorial Sloan Kettering (MSK). Μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν ειδικό από Δευτέρα έως Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. στο 212-639-5856.

Το Speech and Hearing Center (Κέντρο Ομιλίας και Ακοής) βρίσκεται στο Memorial Hospital στη διεύθυνση:

1275 York Ave. (μεταξύ των οδών East 67<sup>th</sup> και East 68<sup>th</sup>)

Bobst Building, 4<sup>th</sup> Floor, Suite 7

New York, NY 10065

Το Speech and Swallowing Center (Κέντρο Ομιλίας και Κατάποσης) βρίσκεται στο David H. Koch Center for Cancer Care (Κέντρο Αντικαρκινικής Περίθαλψης του Κέντρου David H. Koch) στην MSK στη διεύθυνση:

530 E. 74<sup>th</sup> St.

16<sup>th</sup> Floor, Suite 11

New York, NY 10021

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

---

Radiation Therapy to Your Head and Neck: What You Need To Know About Swallowing - Last updated on February 9, 2024

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering