

# Strålebehandling af mund og hals

Du skal have strålebehandling for kræftsygdom i mund eller hals. Her kan du læse mere om, hvad der er særligt ved strålebehandling af mund eller hals.

Ved de fleste former for strålebehandling af mund og hals får du fremstillet en støtteskal, der sikrer, at du ligger på samme måde, hver gang du skal behandles

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Stop med at ryge

For at få optimal virkning af strålebehandling er det vigtigt, at du stopper med at ryge. Du kan få hjælp af sygeplejersken til at stoppe med at ryge.

## SÅDAN AFHJÆLPER DU GENER

### Du kan opleve træthed

Det er normalt at blive træt i forbindelse med strålebehandlingen. Du må gerne arbejde og skal helst dyrke motion i det omfang, du har energi til.

### Afhjælp rød og irriteret hud

Du kan opleve rød og irriteret hud i behandlingsområdet. Det kan du afhjælp ved at følge disse råd:

- Brug kun uparfumeret sæbe i behandlingsområdet med en ph-værdi på omkring 5.
- Dup forsigtigt den strålebehandlede hud tør med et rent håndklæde.
- Smør huden med en uparfumeret creme med et fedtindhold på 20-40 %
- Undgå karbad, havbad og svømmebad, indtil huden er uden rødme og irritation.
- Beskyt din hud på halsen med et tørklæde i bomuld eller silke.
- Undgå sol og solarium i behandlingsområdet i 1 år efter endt strålebehandling for at undgå pigmentforandringer.
- Vi vurderer undervejs i behandlingsforløbet, om der er behov for yderligere hudpleje.

### Undgå tørre slimhinder og synkesmerter

Slimhinden i munden og halsen bliver påvirket af strålebehandlingen. Det kan medføre smerter og nedsat produktion af spyt. Du kan selv være med til at afhjælp generne:

- Hold munden fugtig med vand eller kunstigt spyt. Det mindsker ubehaget. En tør mund giver øget risiko for huller i tænderne og tandkødsbetændelse.
- Undgå at spise og drikke alt for krydrede og varme ting. Drik gerne lunken kamillete, der virker både lindrende og rensende.
- Tilpas maden, så du lettere kan synke den. Det kan være en fordel at blende maden, og du kan tilsætte fløde, som er et godt smøremiddel.
- Hvis du har smerter, kan du få udleveret smertestillende medicin.

### Hold god mundhygiejne

Tørheden i munden kan bevirke, at du lettere får huller i tænderne og tandkødsbetændelse. Strålebehandlingen afstøder celler i mundhulen og medfører derfor flere belægninger. Derfor er det vigtigt, at du holder god mundhygiejne:

- Børst tænder efter hvert måltid eller 3-4 gange dagligt. Brug en blød tandbørste. På den måde bliver belægning og bakterier på tænderne fjernet.
- Brug tandtråd, men ikke tandstikkere.
- Sørg for at holde munden fugtig.

### Lav gabeøvelser, hvis du får stiv kæbe

Strålebehandlingen kan gøre, at du bliver stiv i kæbeleddet, hvis kæben indgår i det område, som bliver bestrålet. Derfor skal du lave gabeøvelser flere gange dagligt. Du får udleveret en vejledning, der viser de øvelser, som du skal lave. Du kan med fordel lave de forskellige øvelser 10-20 gange 3 gange om dagen.



### **Kontakt din tandlæge efter behandlingen**

Når du er færdig med strålebehandlingen, skal du kontakte din tandlæge for at få videre tandpleje og opfølgning på mundtørhed. Medbring eventuelt et sammendrag af din journal (epikrise) til tandlægen. Du vil fortsat have øget risiko for huller i tænderne, og du skal være grundig med din mundhygiejne.

### **Vær opmærksom på kost og vægttab**

For at få tilstrækkelig næring under og efter strålebehandling bliver de fleste patienter tilbudt en ernæringssonde. Der findes 2 forskellige sonder. Den ene anlægges gennem næsen (nasogastrisk sonde), og den anden anlægges gennem huden og muskulaturen i maven (PEG-sonde). Det er lægen, der tager stilling til, hvilken type sonde du skal tilbydes,

Du bliver også tilbudt en samtale med en diætist om hensigtsmæssig kost under og efter strålebehandling.

### **Forvent ændringer af dine smagsløg**

Strålebehandling kan ændre din smagsoplevelse, så du vil opleve, at den mad, du spiser, ikke smager som normalt. Kontakt personalet for gode råd mod smagsændringer.

## **KONTAKT OG MERE VIDEN**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Kontakt**

#### **Stråleterapien**

Tlf. 97 66 15 41

Mandag – fredag 8.00 – 15.00