

# ENSTWIKSYON POU RADYASYON NAN TÈT AK NAN KOU

REYALIZE	PINGA
<p><b>Swen Po a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sèvi ak yon savon idratan ki modere, sanzodè pou ou lave zòn ki malad la chak jou; egzanp. Dove® - Po sansib oswa Aveeno®. Trete zòn ki malad ak dousè epi chèche l.</li> <li>Si ou pa malad nan po a, aplike yon krèm idratan ki pa gen odè sou li de fwa pa jou apre radyoterapi a.</li> <li>Si ou gen yon maladi po, espesyalis swen medikal radyasyon w lan ka preskri w yon krèm pa egzanp krèm Silvadene®. Nan ka sa a, lave epi seche po a de fwa pa jou epi mete krèm espesyalis swen medikal w a preskri w la apre ou fin lave po a.</li> </ul> <p><b>Swen Bouch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bwose dan w, jansiv ou, ak lang ou ak dousè avèk yon bwòsdan ki soup epi pat ki modere tankou Biotene® oswa Sensodyne® pa egzanp.</li> <li>bwè dlo oswa yon bwason ki gen awoma poutèt pou bouch ou ak gòj ou toujou mouye.</li> <li>Espesyalis swen medikal w a ka endike w yon rensbouch oral oswa sèk tankou Biotene® pou retire sekresyon yo. Tanpri sèvi avèk li jan yo mande w fè sa a.</li> <li>Li rekòmandab pou ou rensse bouch ou 6 a 8 fwa pa jou ak dlo solisyon sale /bikabonat: Melanje 1 tas dlo tyèd, 1/4 ti kiyè bikabonat, ak 1/8 ti kiyè sèl. Souke l' nan bouch ou, gagari l', epi krache l'.</li> <li>Al kot dantis w a anvan ou kòmanse adyoterapi a jan sa endike a.</li> </ul> <p><b>Kontwòl Doulè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tretman w lan ka fè ou gen doulè nan bouch, nan gòj, nan po oswa nan lòt kote. Asire w ke pale ak espesyalis swen medikal w a sou degre doulè w la. Objektif la se pou diminye doulè w la pou ede ou fini tretman an.</li> <li>Espesyalis swen medikal radyasyon w lan ka preskri medikaman nakotik pou doulè. Bagay sa yo lakòz konstipasyon. Tanpri pale sou sa ak espesyalis w a epi swiv rejim entesten yo ba w la.</li> </ul>	<p><b>Swen Po a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pinga w mete rad ki fwote kou a oswa zòn tretman an.</li> <li>Pa sipòte gwo chalè oswa frèt po ki nan tretman an.</li> <li>Pinga w raze pati ki nan tretman an. Si ou oblije raze w, itilize yon razwa elektwonik.</li> <li>Pa rete nan solèy pou lontan ak pati ki fin trete a. Si l' nesèsè pou ou pase anpil tan nan solèy la, mete yon twal sou li oswa sèvi ak yon pwoteksyon solèy omwen SPF 50.</li> <li>Dezèdtan anvan radyasyon an pa mete krèm/losyon sou po a.</li> </ul> <p><b>Swen Bouch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pa sèvi aka k rensbouch ki gen alkòl ladan yo.</li> <li>Pa itilize tabak tankou sigarèt, pip, siga, oswa tabak moulen.</li> </ul> <p><b>Kontwòl Doulè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pa chanje dòz medikaman pou doulè a (monte oswa desann) san ou pa pale ak espesyalis swen medikal radyasyon w lan.</li> <li>Pa mete medikaman pou doulè w yo oswa kite yo yon kote ki pa an sekirite. Yo difisil pou ranplase si yo pèdi oswa si yo vòlè yo.</li> </ul>



# ENSTWIKSYON POU RADYASYON NAN TÈT AK NAN KOU

## Rejim

- Kèlkeswa pwa ou peze kounye a, pèdi pwa depase pandan tretman ralanti sou gerizon apre sa.
- Manje sifizaman byen pandan tretman w lan. Se pou gen yon rejim alimantè ekilibre ki gen anpil kalori ak pwoteyin.
- Si sa nesesè: fè pire, oswa rache manje an miyèt moso, epi mou. Sèvi ak yon blennè pou ou fè pire oswa melanje manje a.
- Manje manje ki mou (tankou makawoni, pire pòm detè, ze fwi, fwomaj, Yogout grèk, manba, bannann, zaboka).
- Sèvi ak pwoteyin an poud ak / oswa fòmil siplemantè pou ou plis kalori ak pwoteyin.
- Evite manje nouriti ki di oswa krit (tankou sereyal, pòm detè, pen grye). Ajoute sòs, bouyon, oswa lèt pou ou mouye manje a oswa fè l'mou.
- Manje nouriti ki tyèd, PA cho.
- Evite manje ki gen asid epi ki gen piman (tankou fwi ki gen asid, pat tomat, piman an poud, piman ki fò, ak vinèg).
- Toujou idrate tèt ou. Ou dwe bat pou w bwè 2 lit likid chak jou. Limite bwason ki gen kafeyin. Pa bwè alkòl.
- Pa bwè vitamin, lòt bagay oswa remèd fèy espyalis swen medikal w a pa apwouve.
- Si w santi nenpòt siy oswa sentòm nan tretman an, tanpri pale avèk ekip radyasyon onkolòji w la pou revize jere opsyon.

