



BAŞ BOYUN RADYOTERAPİSİ VE OLASI YAN ETKİLER

Baş boyun bölgesi vücudumuzda beş temel duyu organımızın yerleşim yeri ve ilk bakışta görülen bölgemiz olması nedeniyle önemlidir. Baş boyun kanserleri, tüm vucut kanserlerinin %10'unu oluşturmakta ve yaşam kalitemizi diğer hastalıklara göre daha fazla olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber yerleşim yerine göre değişmekle birlikte,baş boyun kanserlerinin tedavisinde yüksek oranda başarı sağlanabilmektedir.

Baş boyun kanserlerinde radyoterapi, özellikle eş zamanlı kemoterapi ile birlikte uygulandığında yüksek oranda başarı sağlamakta, bunun yanında akut ve geç yan etkilere de sebep olabilmektedir. Yan etkilerin fazla olma nedenleri arasında, bu bölgede çok zengin lenf ağı bulunması ve bölgedeki organların radyasyona fazla duyarlılığı sayılabilmektedir.

Radyoterapiye bağlı yan etkiler genellikle tedavinin ilerleyen günlerinde doz arttıkça başlar ve çoğunluğu geçicidir. Ayrıca yakınmaları azaltmak için tıbbi çareler de mevcuttur. Bu nedenle herhangi bir yan etki hissettiğinizde hemen doktorunuzu veya hemşirenizi haberdar ediniz.

Maske Uygulaması

Baş-boyun radyoterapisi uygulanacak hastaların tedavileri öncesi sıklıkla baş-boyun maskesi hazırlanmaktadır. Maskenin yüz konturuna tam olarak oturması hareketsizliği sağlama açısından önemlidir. Bunu sağlayabilmek amacıyla daha maske yapılmadan önce bıyık ve sakal traş olmanız önerilmektedir.

Maske belli sıcaklıktaki suda yumuşatıldıktan sonra ılık şekilde uygulanır. Maske sıcak sudan çıkarılır. Hızla soğumaya başlayan maske ılık iken tedavi sahasına uygulanır ve istenilen şekli alması için bir süre beklenir.

Maske uygulaması ağrı ve acı vermeyen, hastanın nefes alması, yutkunması gibi fonksiyonlarını engellemeyen kolay bir işlemdir. Işınlama alanını belirten işaretler, tedavi sırasında hareketsizliği sağlamak amacıyla kullanılan maske üzerine de yerleştirilebilir. Hasta, tedavisinin her seansını kendine özel bu sabitleyici maske ile alır.

Yan Etkiler ve Başetme Yolları

- Baş ve boyun bölgesinden radyoterapi alan bazı hastalarda **ağızda kızarıklık, tahriş ve kuruluk, yutmada zorluk, ağız tadının değişmesi, tat duyusunun azalması, bulantı kusma** yaşanabilir. Bu belirtiler genelde tedavinin ikinci haftası gibi ortaya çıkar ve tedavi bittikten birkaç hafta sonra azalarak kaybolur. Bu belirtilere bağlı kilo kaybını engellemek amacıyla yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelisiniz
- Bol sıvı almaya gayret ediniz.(günde 2,5-3 litre)
 - Çorba, puding, püre, balık, tavuk gibi yumuşak gıdalar yemeye çalışınız. Sert, kabuklu yiyecekleri tüketmekten kaçınınız
 - Yiyeceklerinizin iyi pişmiş olmasına dikkat ediniz.
 - Yemekle birlikte fazla sıvı almamaya çalışın, midede dolgunluk ve erken doyma hissine neden olabilir
 - Çok sıcak, çok soğuk, baharatlı yiyeceklerden ve alkolden kaçınınız.
 - Az az, sık öğünler şeklinde besleniniz.
 - Kola, turşu suyu gibi tahriş edici, asitli içeceklerden kaçınınız.
 - Tat almada değişiklik hissediyorsanız yemeklerinizi değişik soslarla deneyebilirsiniz.
 - Bulantınız olduğu zaman yağlı besinler, kızartmalar, baharatlı, sıcak yiyecekler, ağır kokulu yiyeceklerden sakınınız.
 - Gerekli olduğu durumlarda doktorunuz beslenme durumunuzu değerlendirerek size özel diyetler veya ek besin destekleri önerecektir
- **Ağız kuruluğu ve yutma güçlüğü için;**
- Sık sık ağız ıslatmak, yudum yudum su içmek ve sulu gıdaların alımı artırılmak gerekmektedir
 - Alkol, kafein, sigaradan uzak durulmalıdır
 - Şekersiz sakız çiğnemek faydalı olabilmektedir.
 - Öğün aralarında fazla şekerli besinler tüketmemeye çalışınız.
 - **Ağız bakımına özen gösterilmelidir.** Radyoterapi öncesi gerekli diş tedavisi ve ağız bakımınızın yapılması önerilmektedir.
 - Tedavi süresince yumuşak kıllı bir fırçayla her yemekten önce ve sonra dişlerinizi nazikçe fırçalayınız. Yemek öncesi yapılacak diş fırçalaması ağızda ferahlama, tat alma ve iştahta artmayı sağlayacaktır.
 - Fırçalama öncesinde fırçayı sıcak suya sokmak ve fırçalama sonrasında sıcak su ile yıkamak diş fırçası kıllarının yumuşamasına yardımcı olacaktır. Rahatsız etmeyen bir diş macunu kullanmanız önerilir.

- Bazı gargara ve ağız-diş bakım ürünleri doktorunuz tarafından tavsiye edilecektir. Piyasada satılan ağız çalkalama solüsyonları alkol ihtiva edebileceğinden kullanmamanız, önerilir
 - Bunlar dışında, bir bardak kaynamış soğutulmuş suya bir çay kaşığı karbonat katarak kendinizde evde solüsyon hazırlayabilir, yemek öncesi , sonrası ve yatmadan evvel bununla gargara yapabilirsiniz.
 - Tedavi sırasında veya sonrasında herhangi bir diş tedavisi görmeden önce radyoterapinizi uygulayan doktorunuza muhakkak danışınız.
- **Ayrıca boyun ve gıdı bölgesinde şişlik ve sarkmalar ortaya çıkabilir, bu bölgedeki derinizin dokusu değişebilir, cildiniz tahriş olabilir ve çenenizi tedavi öncesindeki kadar açamayabilirsiniz . Bu belirtiler tedaviniz bittikten sonra haftalar içinde azalıp kaybolacaktır**
- Işınlanan alana giren ciltte kızarma, kuruluk veya gerginlik olabilir.
 - Bu alana kese lif yapılmaması,cildi kurutan sabunlar kullanılmaması yıkama sırasında ılık su kullanılması gerekmektedir.
 - Yıkama sonrası yumuşak bir havlu ile tampon yapılarak nazikçe, tahriş etmeden kurulanmalıdır
 - Tedavi bölgenize krem, losyon, makyaj malzemesi, parfüm vs. uygulamayınız
 - Hekim önerisi dışında merhem krem kullanmayınız
 - Sıcak uygulama, soğuk uygulama yapmayınız
 - Boynu tahriş edebilecek yakalı, boğazlı kıyafet giymemeye özen gösteriniz..
 - Traş olurken jilet yerine **elektrikli traş makinesi kullanınız**
 - Hassasiyeti nedeniyle cildinizi güneşten, soğuktan, rüzgardan korumanız gereklidir. Güneş ışığından ya da aşırı soğuktan korunmak için ipek şal veya fular kullanabilirsiniz
- **Tedavi sahası içinde kalan alandaki saçlar, kıl ve tüyler dökülür. Bu genellikle geçicidir ve tedavi bittikten 1-2 hafta sonra çıkmaya başlar.**
- **Eğer radyoterapi boyuna uygulanıyorsa tedavi sırasında ses kalitesinde bozulma ve ses kısıklığı gelişebilir. Sesin dinlendirilmesi faydalı olacaktır ve bu durum genellikle geçicidir.**
- **Radyoterapiden en büyük yararı elde edebilmek için tüm tedavilerinize zamanında girmeye gayret ediniz. Uzun süre verilen aralar tedavinin etkisini azaltabilir.**