

Ernährung

- > Ernähren Sie sich während der Therapie ausgewogen und vielseitig. Trinken Sie ausreichend, wenn möglich 2 - 3 Liter am Tag.
- > Solange Sie unter der Therapie noch keine Ernährungsprobleme haben, versuchen Sie bitte, Ihr Körpergewicht zu erhöhen oder zumindest zu halten.
- > **Vermeiden Sie heiße oder eiskalte Nahrung ebenso wie scharf gewürzte oder säurehaltige Speisen (z.B. Zitrusfrüchte, Obstsaft, etc.).**

Verhalten nach Abschluss der Strahlentherapie

- > Die Begleiterscheinungen der Strahlentherapie auf die betroffene Haut reduzieren sich innerhalb von 6 - 12 Wochen. Aus diesem Grund möchten wir Sie bitten, die hier aufgeführten Pflegemaßnahmen noch einige Zeit einzuhalten.

Hinweis

Während Sie bestrahlt werden, führen wir regelmäßig eine Kontrolle der betroffenen Hautpartie durch. **Natürlich sollten Sie uns frühzeitig informieren, wenn Sie Veränderungen der bestrahlten Region und/oder in Ihrem Befinden bemerken.**

Ihr
Strahlentherapie-Team

Schwarzwald-Baar Klinikum
Klinik für Strahlentherapie
und Radioonkologie
Praxis für Strahlentherapie (MVZ)
Prof. Dr. med. Stephan Mose, Direktor



Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen

Direkt: +49 (0) 7721 93-3490
Fax: +49 (0) 7721 93-93409
E-Mail: str@sbk-vs.de
Internet: www.sbk-vs.de



SCHWARZWALD-BAAR
KLINIKUM

INFORMATION

Bestrahlung
im HNO-Bereich

**KLINIK FÜR
STRAHLENTHERAPIE UND
RADIOONKOLOGIE**

AKADEMISCHES
LEHRKRANKENHAUS DER
UNIVERSITÄT FREIBURG

Liebe Patientin, lieber Patient,

während einer Strahlentherapie ist eine gute Hautpflege sehr wichtig. Dazu werden Sie in der Ambulanz oder auf Station angeleitet.

Dieses Informationsblatt dient dazu, dass Sie alles noch einmal nachlesen und vertiefen können. Sollte Ihnen etwas unklar sein, zögern Sie nicht, nochmals nachzufragen.

Im Verlauf der Strahlentherapie werden die Haut wie auch die Mundschleimhaut gereizt und es können Nebenwirkungen wie Brennen, Rötung, Juckreiz, Schmerzen und in manchen Fällen auch offene Stellen auftreten.

Um dem vorzubeugen, bitten wir Sie, folgende Regeln zu beachten:

Jegliche zusätzliche Reizung der bestrahlten Haut/Schleimhaut soll vermieden werden. Es gibt chemische, mechanische und thermische Reizungen:

Chemische Reizung

- > Bitte verzichten Sie grundsätzlich auf Alkohol und Nikotin.
- > Wir möchten Sie bitten, keine eigenen Cremes, Salben oder Kosmetika im Bestrahlungsfeld zu benutzen.
- > Während der Bestrahlung sollten Sie nicht in Chlor- bzw. Salzwasser schwimmen.

Mechanische Reizung

- > Vermeiden Sie auf bestrahlter Haut das Reiben von eng anliegender Kleidung.
- > Tragen Sie keinen Schmuck im Bestrahlungsfeld.
- > Keine Pflasterverbände oder therapeutische Pflaster (z. B. Durogesic®) im Bestrahlungsfeld
- > Keine Injektionen im Bestrahlungsfeld

Termische Reizung

- > Bringen Sie die bestrahlte Haut während der Behandlung weder mit Wärmequellen wie Wärmflasche, Heizkissen, Rotlicht, Fön etc. noch mit Kältequellen wie Eisbeutel oder Kühlelemente in Kontakt. Bei Minustemperaturen schützen Sie bitte Ihr Bestrahlungsfeld im Kopf-/Halsbereich durch einen Schal bzw. eine Mütze.
- > Die bestrahlte Haut wird durch die Behandlung empfindlich gegenüber Sonnenlicht. Schützen Sie die betroffene Haut während der Therapie und mindestens noch ein halbes Jahr danach durch Bekleidung vor Sonneneinstrahlung. Wenn die Hautreaktionen dann vollständig abgeklungen sind, sollten Sie zusätzlich ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen (mindestens Faktor 20).

Körperpflege der betroffenen Haut

- > Verzichten Sie während der Behandlung auf Vollbäder, duschen Sie sich nur mit lauwarmem Wasser ab. Vermeiden Sie jegliche Reibung durch das Handtuch, tupfen Sie sich statt dessen gründlich trocken.
- > **Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Hautmarkierungen erhalten bleiben.**
- > Rasieren Sie sich während der gesamten Behandlungsdauer nur trocken und benutzen Sie bitte kein Rasierwasser.

Bekleidung

- > Tragen Sie während der Behandlung auf der bestrahlten Haut nur Unterwäsche aus Naturfasern (Baumwolle, Seide etc.) auf der linken Seite, so verhindern Sie eine Reizung der Haut durch die Nähte.
- > Werden Lymphknoten am Hals mitbestrahlt, so tragen Sie bitte ein Seidentuch (keine Kunstfaser), um Reibung durch Blusen- oder Hemdkragen zu vermeiden.

Hautpflege

- > **Achten Sie darauf, dass die Hautmarkierungen erhalten bleiben.**
Nach Rücksprache tragen Sie ein von uns empfohlenes Hautpflegemittel (Aloe Vera, Dexpanthenol ect.) dünn auf. Aber immer in großem zeitlichem Abstand zur Bestrahlung.
- > Nach Abschluss der Bestrahlung sollten Sie Ihre Haut noch vier Wochen mit Bepanthen-Lotion F® oder ähnlichem pflegen.

Mundpflege

- > Bitte putzen Sie sich nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Zahnbürste gründlich die Zähne. Sollte Ihnen die Zahnbürste Schmerzen verursachen, so benutzen Sie bitte eine Munddusche oder einen Watteträger mit großem Kopf.
- > **Ab dem ersten Tag der Behandlung bitten wir Sie, den Mund 6 x täglich (jeweils vor und nach den Mahlzeiten) mit abgekühltem Salbeitee zu spülen.** Anschließend die Mundhöhle vorsichtig mittels Watteträger mit Olivenöl auspinseln. Vorhandene Zahnprothesen sollten vor dem Spülen entfernt und unter Wasser abgebürstet werden.
- > Pflegen Sie Ihre Lippen von Beginn der Strahlentherapie an mehrmals täglich mit Dexpanthenolsalbe.
- > **Ausführliche Informationen zum Thema Mundpflege bekommen Sie mit der eigens dafür erstellten Patienteninformation "Hinweise zur Mund- und Zahnpflege" welche Sie ebenfalls bei uns erhalten. Bitte fragen Sie danach.**