

Slimhinnereaksjoner ved strålebehandling mot øre-nese-halsområdet - pasientinformasjon

Reaksjoner i slimhinnene i munn og svelg er vanlige og forventede bivirkninger ved strålebehandling mot øre-nese-hals området. I denne informasjonen er det gitt råd og veiledning som kan redusere eller lindre slimhinnereaksjonene.

Mens du får strålebehandling, undersøkes slimhinnene i munn og svelg ukentlig av lege. Dersom det oppstår problemer eller du har spørsmål, ta kontakt med helsepersonellet som behandler deg. De vil gi deg råd og veiledning om pleie og behandling, og eventuelt hjelpe til med munnstell.

Generelle tiltak i starten av behandlingen

- Du får tilbud om opplæring i tannstell og munnhygiene. Undervisningen gis av tannpleier og sykepleier.
- Du får tilbud om samtale med ernæringsfysiolog om kosthold.
- Du får informasjon av lege og sykepleier om smerter og smertebehandling.

Dersom du ikke har fått dette tilbudet, ta kontakt med helsepersonellet som behandler deg.

Generelle tiltak under og etter strålebehandling

Munnstell

- Puss tennene minimum 2 ganger per dag. Bruk myk tannbørste. Tanntråd er anbefalt.
- Bruk tannkrem uten såpe (natriumlaurylsulfat), eksempelvis anbefales Zendium. Salutem kan også brukes.
- Skyll munnhulen med saltvann 0,9 % eller vann ofte (helst minimum 4-6 ganger daglig), inkludert før og etter måltid. Skylling før måltid kan gjøre det lettere å spise. Skylling etter måltid renser og forhindrer at matrester ligger igjen og irriterer slimhinnen. Saltvann kan du lage selv ved å røre ut én strøken spiseskje (måleskje) salt i én liter vann. Skyllevannet kan være temperert eller kaldt. I tillegg bør du skylle med Fluor (nøytral smak) morgen og kveld. Dette fordi tennene er utsatt for kariesangrep i behandlingsperioden og i tiden etterpå.
- Ved tørr munn eller slimhinner kan du bruke sugetabletter, tyggegummi og/eller munnspray som stimulerer spyttsekresjonen. Dersom det ikke hjelper, finnes kunstig spytt/ gel som smører slimhinnen.

- Bruk nøytral leppepomade/hvit vaselin på leppene for å unngå sprekkdannelser. Unngå å smøre på før strålebehandling, dersom leppene er i strålefeltet.
- Cirka 2-3 uker ut i strålebehandlingsperioden, og etter at behandlingen er avsluttet, kan slimet i munnen bli seigt. Hydrogenperoxyd 3 % blandet i vann eller saltvann (1 del Hydrogenpersoksyd og 3 deler vann) kan løse opp slimet. Det anbefales å bruke dette flere ganger per dag. Dersom det har åpne sår, bør du ikke bruke Hydrogenperoksyd. Det finnes medikamenter som også kan løse opp slim. Dette kan du ta opp med sykepleier/lege.
- Dersom munnen/svelget blir så sårt at du ikke greier å opprettholde god hygiene selv må du si fra om dette.

Ernæring

- Unngå bruk av alkohol og tobakk/snus da det virker irriterende på slimhinnen og reduserer sårtilheling.
- Velg myk mat og mat som er lett å svelge.
- Unngå sterk krydret mat.
- Temperert, ikke for varm mat anbefales. Iskrem kan virke lindrende.
- Bruk gjerne plastbestikk, dette kan forhindre metallsmak i munnen.
- Rikelig med drikke er viktig for å holde slimhinnene fuktige og hjelpe til med utskillelse av avfallsstoffer. Drikk 1,5-2 liter per dag.
- For å øke energimengden i maten kan den berikes med ernæringspulver fra apoteket, olje, fløte eller smør.
- Næringsdrikker kan også benyttes. Det finnes både melkebaserte og juicebaserte næringsdrikker. Prøv deg gjerne frem hvilke som smaker deg best.
- Mål vekten ukentlig for å holde øye med ernæringssituasjonen. Ved vekttap kan legen søke om refusjon for næringsmidler (næringsdrikker, og ernæringspulver).
- Ut i behandlingsperioden kan det bli vanskelig å spise nok mat på grunn av smaksforandringer, nedsatt matlyst og såre slimhinner. Følg de råd du har fått og ta kontakt med helsepersonellet ved behov.
- Blir vekttapet 5 % eller større, vil du bli anbefalt å få en ernæringssonde. Denne bør legges før munnhulen/svelget blir for sårt. Det er viktig å spise mat ved siden av sondeernæringen. Væske og medisiner kan gis i sonden.

Smertelindring

- For å lindre smerte lokalt i stråleområdet, kan man bruke lokalbedøvende medisin (Lidocain) 4-6 ganger daglig. Bruk dette før måltider. Spør sykepleier om råd.
- Paracetamol mikstur blandet i fløte (eventuelt med Lidocain) kan også forsøkes som lokal smertelindring.
- Legemiddelet Andolex munnskyllevæske virker bedøvende og fremmer tilheling av sår (på resept). Det anbefales å starte med Andolex den første uken av strålebehandlingen og skylle 6 ganger daglig.
- Mycostatin er et soppdrepende middel som brukes ved synlig soppinfeksjon.
- Som smertestillende midler brukes Paracetamol og morfin (tabletter og miksturer). Morfin finnes både som hurtivirkende og langtidsvirkende medisin. Legen skriver resept og informerer om bruk. Hør med legen om bilkjøring ved oppstart av sterke legemidler.
- Smertestillende medisiner bør tas minimum en halv time før måltid.
- Noen erfarer at det virker lindrende med is, fløte, naturell yoghurt, honning eller te. Man kan også suge på isbiter. Medisinsk honning er ikke anbefalt ved diabetes.
- Bivirkningene, både smerter og smaksforandringer kan vare flere uker etter avsluttet behandling før det blir bedre.