**Strålebehandling mot munn og svelg**

**Generelt**

Ved strålebehandling mot munn og svelg kan det oppstå bivirkninger i behandlingsområdet. Det vanligste er sår i hud og slimhinner. Det kan også forekomme smaksforandringer, munntørrhet, ekstra slimdannelse og soppinfeksjon. For å redusere bivirkningene er det viktig fra begynnelsen av å holde en god munnhygiene og unngå vekttap.

Vi har følgende anbefalinger:

* Fluor (f.eks. Flux) – 3 ganger daglig
* Ekstra myk tannbørste. Tanntråd bør brukes hver dag.
* Bruk tannkrem som ikke inneholder natriumlarysulfat (dette skummer og er dermed slimhinneirriterende). Bruk for eksempel Zendium tannkrem.
* Redusere sukkerinntak.
* Minst mulig bruk av protese, helst ikke i det hele tatt.
* Drikk rikelig, 6-8 glass pr.dag og da fortrinnsvis næringsrike drikker framfor vann, for eksempel nektar, saft, drikkeyoughurt o.l.
* Skyll med vann etter inntak av mat og drikke.

**Tiltak**

**Mat og drikke:**

* Spis små, hyppige måltider fordelt over dagen, gjerne 6 måltider/dag. Porsjonsstørrelsen kan reduseres ved å berike maten med margarin/smør, olje, fløte, ost, majones, tørrmelkspulver.
* Mat med myk konsistens er lettere å tygge og svelge, for eksempel grøt, grateng, mos, pudding, lapskaus, kjøttboller, fiskeboller, kokt fisk, omelett, iskrem og yoghurt. Benytt rikelig med saus til middagen. Stavmikser eller foodprosessor kan brukes for å mose maten godt.
* Smørbare pålegg gjør brødmaten lettere å spise, for eksempel majonessalater, leverpostei, smøreoster, makrell i tomat og syltetøy.
* Svelgingen lettes ved å drikke litt til hver munnfull mat.
* Unngå sterkt saltet, syrlig eller krydret mat og drikke.
* Romtemperert mat tolereres ofte bedre enn varm mat. Kald mat kan lindre.
* Sugerør kan gjøre svelgingen lettere. Sug på isbiter.
* Unngå røyking og alkohol.
* Lidocaine / Xylocain Viskös - blandet med fløte og/eller paracetamol ved smerter i munn/svelg og ubehag ved spising – Se «Fløtemikstur».
* Salvie te – flere ganger per dag til munnskylling/gurgling (lindrende)

**Snu arket**

**Munntørrhet**

* Fukt munnen ofte med vann.
* Stimuler gjenværende spyttsekresjon med sukkerfrie pastiller og tyggegummi.
* Erstatt tapt sekresjon med kunstig spytt (fås kjøpt på apoteket).

**Slim**

* Mucomyst (resept) eller bisolvon (reseptfritt).

**Soppinfeksjoner**

* Corsodyl, ufortynnet, 2 ganger per dag, morgen og kveld, i 7-10 dager (mot bakterier, sopp), deretter Corsodyl fortynnet med like deler vann i en uke.

**OBS!** Dersom du begynner å miste smak eller tennene endrer farge skal du slutte med Corsodyl (dette kan også være en bivirkning av selve strålebehandlingen).

* Drikk Farris eller liknende.

***Salviete***

*-1/2 l. vann kokes opp.*

*-Ha 1 spiseskje urt i en tekanne.*

*-Hell vannet over og rør.*

*-Trekk teen 10-15 min. under lokk.*

*-Sil teen over i en kopp.*

*-Teen kan oppbevares i kjøleskap og varmes opp.*

*-Holdbarhet 1 døgn.*

***«Fløtemikstur» – brukes ved oppstått sårhet i svelg***

*-10 ml. Fløte og 10 ml. Xylocain Viskös (og 10 ml. Paracet mikstur) røres sammen.*

*- Ta en skje med blandingen 20-30 min. før hvert måltid.*

*- Kan gi litt nummenhet i svelget. Er det ubehagelig med fløte kan den utelates.*

*-Tips: Bruk sugerør for å unngå nummenhet i munnhulen*

*- Må IKKE brukes rett før leggetid. La det gå minst 1 time etter inntak før du legger deg.*

**Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med personalet på strålebehandlingen ☺**