

## INFORMÁCIE O ŤAŽKOSTIACH S PREHLTANÍM PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

### Prečo je dôležité vyhnúť sa ťažkostiam s prehltaním?

Ťažkosti s prehltaním ovplyvňujú Vašu schopnosť najesť sa, piť tekutiny a prehltáť sliny. Schopnosť jesť a piť potrebujete na udržanie Vášho organizmu v stave dobrej výživy a hydratácie. Problémy s prehltaním môžu ovplyvniť Váš život aj po ukončení rádioterapie a to dlhodobo. Tiež môžu zapríčiniť ďalšie komplikácie:

- Vdýchnutie orofaryngeálneho obsahu do dýchacích ciest (aspiračnú pneumóniu)
- Stratu hmotnosti
- Nedostatok tekutín vo Vašom organizme (dehydratáciu)
- Potrebu zavedenia výživovacej sondy (NGS, PEG)

### Ako môžem znížiť riziko vzniku ťažkostí s prehltaním?

Prehltacie cvičenia a manévry Vám pomôžu zachovať schopnosť jesť a piť a zredukujú ťažkosti s prehltaním, ktoré vznikajú počas liečby. Tieto cvičenia pomáhajú zredukovať Vaše ťažkosti s prehltaním aj v prípade, ak by ste potrebovali výživovaciu sondu. Taktiež je potrebné dodržiavať preventívne opatrenia na optimalizáciu Vášho stavu počas onkologickej liečby. Minimalizácia vedľajších účinkov onkologickej liečby zlepší kvalitu Vášho života.

### Aké príznaky ovplyvňujúce prehltanie sa môžu objaviť počas onkologickej liečby? Čo je potrebné sledovať?

Zuby sú citlivé na účinky rádioterapie. Navštívte svojho zubného lekára pred onkologickou liečbou. Znížite tak riziko komplikácií a zlepšíte svoju ústnu hygienu.

Sucho v ústach (xerostómia): rádioterapia ústnej dutiny ovplyvňuje činnosť slinných žliaz, ktoré za normálnych okolností produkujú sliny uľahčujúce žuvanie a prehltanie. Sliny sú husté, ťažko odstrániteľné z úst, prehltanie je sťažené a bolestivé. Hygiena ústnej dutiny a časté výplachy minimalizujú sucho v ústach.

Ústna mukozitída: chemoterapia a rádioterapia môže spôsobiť zápal slizníc v ústach na lícach, podnebí a na jazyku. Hlavné symptómy sú páľivý pocit a bolesť v ústach pri žuvaní, suchosť slizníc, bolestivé prehltanie. To negatívne ovplyvňuje schopnosť prijímať stravu a tekutiny. Pre zabránenie vzniku ústnej mukozitídy by ste mali dodržiavať dietetické odporúčania: vyhnúť sa požívaniu alkoholických nápojov, sýtených nápojov a ovocných džúsov. Pri stravovaní sa treba vyhnúť príjmu korenistých, pikantných dráždivých jedál, nefajčiť. Ak sa u Vás napriek prevencii vyskytnú vyššie spomenuté symptómy mukozitídy, poraďte sa so svojim lekárom o možnostiach riešenia bolesti. Cieľom je zachovanie príjmu stravy a dostatočnej výživy cez ústa a predchádzanie straty hmotnosti.

Znížený rozsah pohybu sánky (trizmus) býva spôsobený ožiareními svalov z oblasti sánky. Trizmus môže spôsobiť nedostatočnú pohyblivosť sánky pri žuvaní, zhoršenú a tým aj nedostatočnú ústnu a zubnú hygienu a zníženie zrozumiteľnosti reči. Terapia trizmu sa zameriava na zväčšovanie rozsahu pohybov sánky.

Porucha prehltania (dysfágia) môže byť spôsobená prítomnosťou nádoru v oblasti prehltacích ciest alebo môže byť spôsobená liečbou (chirurgická, rádioterapeutická, chemoterapeutická). Chirurgická liečba v oblasti hlavy a krku vplýva na anatómiu a funkciu štruktúr potrebných pri prehltaní. Symptómy sú rôzne, závisia od miesta a rozsahu chirurgického výkonu. Následky rádioterapie tiež môžu spôsobiť problémy pri prehltaní, sú opísané vyššie. Okrem uvedených symptómov následkom onkologickej liečby môže byť tiež zmena vnímania chuti alebo vône (poruchy chuti a čuchu).