

ZASTOSUJ!



- ◆ Stosuj Zasady Zdrowego Żywienia (patrz każdy podręcznik dietetyki).
- ◆ Jedz małe porcje lecz często (ok. 5 ÷ 7 x dziennie) małymi kęsami - zwłaszcza gdy masz problemy z połykaniem.
- ◆ Przyjmuj posiłki i płyny o temperaturze pokojowej - nie wywołują szoku termicznego, nie poparzysz się!
- ◆ Spożywaj dużo produktów zbożowych, warzyw i owoców oraz nabiału.
- ◆ Ograniczaj słodczyce, podroby, jaja, tłuszcze zwierzęce, a spożywaj oleje roślinne - unikniesz zapań i innych problemów trawiennych (np. zgagi).
- ◆ Podczas naświetlań kobaltem spożywaj dużo soku z surowych buraków czerwonych oraz wywaru z siemienia lnianego, stosuj się do zaleceń lekarzy radiologów.
- ◆ Krótco po zabiegu lub naświetlaniach należy golić się golarką elektryczną (na sucho). Stosowanie pianek i kremów powoduje dodatkowe podrażnienia miejsca chorobowo zmienionego.
- ◆ Po zakończeniu naświetlań można zakraplać witaminę A+D do otworu w szyi (stomy) - pomaga w oddychaniu i odkastywaniu.
- ◆ Wystrzegaj się przeziębienia, grypy, zapalenia oskrzeli i płuc.
- ◆ Pamiętaj o utrzymaniu ciepła wokół szyi i klatki piersiowej oraz obowiązkowym osłanianiu otworu (stomy).
- ◆ Dla ulżenia w oddychaniu smaruj szyję wokół otworu tracheotomijnego olejkim "Olbas Oil", ale nie wkraplaj go do otworu.

Przy wzmożonym kaszlu zażywaj syrop - wybór masz bardzo szeroki.

Nie spożywaj czystego alkoholu - poraża mięśnie przełyku i możesz stracić głos (z takim trudem odzyskany). Piwo pij z umiarem!

W celu zachowania zdrowego zapachu i świeżości ciała używaj mydełek kosmetycznych lub sztyftów zapachowych - laryngektomowani nie czują w pełni swego zapachu tak jak inni.

- ❖ Nie używaj dezodorantów w rozpylaczu - unoszące się w powietrzu drobinki mocno drażnią płuca, gdyż są wdychane bez właściwych osłon.
- ❖ Unikaj kąpeli w otwartych zbiornikach wodnych - możesz się utopić ! przy zalaniu wodą otworu w szyi.
- ❖ Zachowaj ostrożność podczas kąpieli w wannie lub pod natryskiem - stosuj specjalne osłony lub kąp się pod nadzorem.
- ❖ Dbaj o czystość stomy (otworu). Przemywaj 2 x dziennie gazikiem i ciepłą wodą - jako czynniki drażniące przeciwwskazane są wata i mydło.
- ❖ O ile zachodzi taka potrzeba, na okolice stomy (otworu) stosuj maści obojętne, np. wazelinę lub te zapisane przez lekarza.
- ❖ Wyjmuj całą rurkę i zmieniaj opatrunek przynajmniej 2 x dziennie a zapobiegiesz powikłaniom.
- ❖ Na stomę (otwór) lub rurkę zawsze stosuj filtry lub apaszki z przewiewnego materiału.
- ❖ Noś przy sobie kartę identyfikacyjną dotyczącą twojej choroby oraz informującą o sposobie udzielenia pierwszej pomocy. Wydaje je Zarząd Główny PTL
- żółty kartonik pt. "W RAZIE WYPADKU".

Może ci to uratować życie !

