

## **Pään ja kaulan syöpää sairastavalle potilaalle**

### **Pään ja kaulan alueen syövän hoito**

**Sädehoito** on keskeinen pään ja kaulan alueen syövän hoitomuoto. Sädehoidossa käytetään säteilyä, joka vaikuttaa erityisesti jakautumisvaiheessa oleviin soluihin ja joka siten tuhoaa hyvin syöpäsoluja.

Sädehoitoa voidaan antaa pään ja kaulan alueen kasvaimiin joko yksinään tai leikkaushoitoon yhdistettynä. Jos sädehoito annetaan leikkauksen jälkeen, varmistetaan hoidolla leikkausalueella mahdollisesti vielä olevien pienten syöpäsolujen kuoleminen.

Hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti. Sädehoidon aikana voidaan antaa myös solunsalpaajahoitoa tehostamaan hoidon vaikutusta.

**Sädehoidon suunnittelussa** tehdään ns. tukisysteemi eli maski kasvojen ja hartioiden päälle. Maski tarvitaan hoitoasennon varmistamiseksi. Sädehoitosuunnitelmaa varten tehdään tietokonetomografiakuvaus maskin kanssa. Usein tarvitaan myös magneettikuvaus tai PET-tietokonetomografia. Sädehoidossa voidaan tarvita myös ns. **pressori**, joka suuhun laitettava apuväline suun ja kielen asennon varmistamiseksi. Pressori tehdään suusairauksien klinikalla ennen sädehoidon suunnittelun alkua.

Sädehoitoa annetaan kerran päivässä 6-7 viikon ajan. Yksi käynti kestää noin 15 minuuttia. Hoito toteutetaan lääkärin, fyysikoiden ja hoitajien yhteistyönä.

**Solunsalpaajahoitoa** voidaan antaa sädehoidon aikana yhtenä päivänä viikossa. Hoito kestää noin 5 tuntia. Sinä päivänä sädehoito annetaan solunsalpaajan jälkeen iltapäivällä.

### **Tupakoinnin lopettaminen**

Tupakoinnin lopetus on tärkeä osa syövän hoitoa. Tupakointi voi heikentää sädehoidon tehoa ja pitkittää sädehoidon haittavaikutuksia. Tupakointi lisää myös uuden syövän riskiä. Lopettamiseen saat tarvittaessa apua lääkäriltä ja tupakastavieroitusohitajalta.

### **Alkoholin käyttö**

Alkoholin käyttö ei ole suositeltavaa syöpähoitojen aikana.

### **Sädehoidon haittavaikutuksia**

Sädehoito vaikuttaa myös terveisiin soluihin, joten se voi aiheuttaa paikallisia haittavaikutuksia. Haittavaikutukset ovat yleensä ohimeneviä. Oireiden ilmaantuessa kerro asiasta aina hoitajalle. Haittavaikutusten hoitamiseen tarvittavista lääkkeistä saat reseptit lääkäriltä.

Haittavaikutukset ovat yksilöllisiä, ja riippuvat siitä, kuinka suurelle alueelle suussa ja nielussa tai kurkunpäässä hoito ulottuu. Haittavaikutukset ilmaantuvat yleensä noin 2 viikon kuluessa hoidon aloittamisesta ja voivat jatkua vielä hoidon loppumisen jälkeenkin. Akuutit vaivat katoavat muutamissa viikoissa hoidon loputtua. Haittavaikutukset ovat harvoin vakavia.

### **Tavallisimpia haittavaikutuksia ovat:**

- suun kuivuminen
- haju- ja makuaistimuutokset
- suun ja nielun kipeytymisen aiheuttamat syömisen- ja nielemisvaikeudet
- äänenkähetyminen
- hiivasienien aiheuttama suun tulehdus ja muut tulehdukset
- pahoinvointi (varsinkin, jos saat solunsalpaajaa sädehoidon aikana)
- ruokahaluttomuus ja laihtuminen
- iho-oireet hoitoalueella
- väsymys ja
- kipu

### **Suun kuivuminen**

Sädehoito suun alueelle aiheuttaa suun kuivumista ja syljen muuttumista sitkeäksi. Suun hoitaminen ja puhdistaminen esim. keittosuolapurskuttelulla on tärkeää sädehoidon aikana. Se ehkäisee suun kuivumista, ja helpottaa syömistä.

### **Makuaistimuutokset**

Makuaisti saattaa muuttua ja huonontua sädehoidon aikana, jopa hävitä. Hapan ja kitkerä saattaa maistua voimakkaampana kuin ennen hoitoa. Suolainen ja makea maistuvat aikaisempaa heikompina. Esim. naudanliha, juustot tai kahvi saattavat maistua pahalle. Hiivasieni suussa voi myös aiheuttaa pahaa makua suussa.

Sädehoidon päätyttyä makuaistissa tapahtuu hidasta toipumista, joka voi kestää kuukausia, jopa vuoden.

### **Nielemisvaikeudet**

Sädehoito pään ja kaulan alueelle vaikuttaa suun ja nielun limakalvoihin. Tämän seurauksena nieleminen saattaa vaikeutua ja limaneritys lisääntyä.

Nielemisvaikeuksia voit helpottaa

- syömällä rauhallisesti ja usein pieniä aterioita
- syömällä pehmeää ja huoneenlämpöistä ruokaa esim. sosekeittoja tai kiinteän ruuan kanssa kastiketta
- välttämällä kovia ja karkeita ruokia
- juomalla haaleaa kamomillateetä
- ottamalla säännöllisesti lääkärin määräämät pahoinvointi- ja kipulääkkeet, ja limakalvoja puuduttavat lääkkeet

### **Pahoinvointi**

Pahoinvointi voi johtua useista eri syistä. Sädehoidon lisäksi mahdollisesti saamasi solusalpaajahoito aiheuttaa pahoinvointia. Pahoinvoinnin syy voi myös olla psykologinen; jo sairaalaan saapuminen voi aikaansaada pahoinvoinnin tunteen.

Pahoinvointia voit ehkäistä

- syömällä rauhallisesti ja usein pieniä aterioita
- juomalla mieluummin aterioiden välillä kuin aterioiden yhteydessä, esim. hiilihappopitoista juomaa
- syömällä kylmää ruokaa, joka ei tuoksu voimakkaasti
- välttämällä ruuan valmistusta ja ruuan tuoksussa oleskelua
- ruokailemalla hyvin tuuletetussa tilassa
- lepäämällä ruokailun jälkeen
- ottamalla säännöllisesti lääkärin määräämät pahoinvointi- ja kipulääkkeet
- tiputtamalla letkuravinto hitaasti

### **Laihtuminen**

Ruokailussa voi olla ongelmia, esim. suun kuivumisen, makuaistimuutosten, nielemisvaikeuksien ja pahoinvoinnin takia. Ravitsemuksen turvaamiseksi voidaan laittaa ”ruokaletku” (ns. peg -letku) vatsan läpi mahalaukkuun. Jos ravitsemus on riittämätön ja paino laskee, hoitajat neuvovat täydennys- ja letkuravintovalmisteiden käytössä.

Täydennysravintovalmisteita saat ostaa apteekista ilman reseptiä. Valmisteet sisältävät runsaasti energiaa ja ravintoaineita.

Hoitoon kuuluu käynti ravitsemusterapeutilla.

### **Ihohoito**

- Suihkuttele kaulan aluetta haalealla vedellä ilman saippuaa ja hankaamista. Suihkuttelu on tärkeää, koska puhdas iho kestää paremmin sädehoidon rasitusta.
- Rasvaa ärtynyttä ja kuivaa kaulan aluetta hajustamattomalla, vesiliukoisella perusvoiteella, jota saa apteekista ilman reseptiä. Laita rasva vasta sädehoidon jälkeen. Hoidossa kaulan tulee olla puhdas ja kuiva.

### **Väsymys ja itsestä huolehtiminen**

Sairauden aiheuttama huoli tulevaisuudesta ja päivittäiset hoidossa käynnit voivat aiheuttaa väsymystä. Myös haittavaikutukset voivat alentaa jaksamista päivittäisissä askareissa, harrastuksissa tai työssä. Hoidon ja toipumisen ajaksi saa sairauslomaa. Hoidon aikana kannattaa levätä ja noudattaa hoito-, lääkitys- ja ravitsemusohjeita. Kevyt liikunta esim. ulkoilu on suositeltavaa.

### **Kipu**

Sädehoidon antamisen aikana et tunne kipua. Sädehoidon haittavaikutuksena ilmaantuu nielemisvaikeutta ja suun limakalvojen rikkoutumista, mikä aiheuttaa kipua. Kipuja voidaan hoitaa lääkkeillä.

### **Saat tarvittaessa apua myös**

- seksuaalisuuteen
- henkiseen hyvinvointiin
- maksuasioihin tai matkakorvauksiin liittyvissä asioissa.