

## Till patienter som har huvud- och halsområdets cancer

### Huvud och halsområdets cancers behandling

**Strålbehandling** är en huvudsaklig behandlingsform till huvud- och halsområdets cancer. I strålbehandling används det strålning som påverkar speciellt de cellerna som är i fördelningsskedet och som där med förstör bra cancerceller.

Strålbehandling kan ges till huvud- och halsområdet till tumörerna, antingen enskilt eller förkopplat med operationsbehandlingen. Om strålbehandlingen ges efter operationen, försäkras det med behandlingen att de möjliga små cancercellerna på operationsområdet dör.

Behandlingen planeras alltid individuellt. Under strålbehandlingen kan man också ge cytostatikabehandling för att effektivera behandlingens påverkan.

I **strålbehandlingens planering** görs ett så kallat stödsystem alltså **en mask** på ansiktet och axlarna. Masken behövs för att försäkra behandlingsställningen. Till att planera strålbehandlingen görs det en datortomografi med masken. Oftast behövs det också en magnetavbildning eller PET-datortomografi. I strålbehandlingen kan det också behövas en så kallad pressor, som är ett hjälpmedel som sätts i munnen för att försäkra munnens och tungans rätta ställning. Pressoren görs på mun- och käk sjukdomarnas klinik före strålbehandlingens planering.

Strålbehandlingen ges en gång om dagen under 6-7 veckor. Ett besök räcker cirka 15 minuter. Behandlingen genomförs under läkarnas, fysikernas och skötarnas samarbete.

**Cytostatikabehandling** kan ges under strålbehandlingen en dag i veckan. Behandlingen räcker cirka 5 timmar. Under den dagen ges strålbehandlingen efter cytostatikan på eftermiddagen.

### Att sluta röka

Att sluta röka är en viktig del av behandlingen av cancer. Rökning kan minska strålbehandlingens effekt och förlänga biverkningarna. Rökning ökar också risken för återfall. Vid behov får du stöd av en läkare och tobaksavvänjningsskötare för att sluta röka.

### Förbrukning av alkohol

Förbrukning av alkohol är inte önskvärt under cancerbehandlingen.

### Biverkningar med strålbehandling

Strålbehandling påverkar också de friska cellerna, så att de kan orsaka lokala biverkningar. Biverkningarna är ofta tillfälliga. Ifall du får biverkningar, berätta alltid till din skötare. Möjliga recept för medicinering mot biverkningar får ni från en läkare.

Biverkningarna är individuella och beror på det, på hur stort område i munnen och i svalget eller i struphuvudet har fått behandling. Biverkningarna kommer fram cirka 2 veckor efter behandlingen och kan fortsätta ännu efter att behandlingen har slutat. Akuta besvär försvinner under några veckor efter behandlingen slutat. Biverkningarna är sällan allvarliga.

### **De vanligaste biverkningarna är:**

- munnens torrhet
- förändringar i lukt- och smaksinnet
- ät- och sväljningsstörningar som ankommer av ömhet i munnen och svalget
- hes röst
- infektion i munnen eller andra infektioner som orsakas av jästsvamp
- illamående (särskilt, ifall du får cytostatikabehandling under strålbehandlingen)
- dålig aptit och avmagring
- hudsymptom på behandlingsområdet
- trötthet
- smärta

### **Munnens torrhet**

Strålbehandling till munnens område orsakar munnens torrhet och gör saliven seg. Munnens vård och rengöring t.ex. med sköljning av koksaltlösning är viktigt under strålbehandlingen. Det förhindrar munnens torkande och gör ätandet lättare.

### **Förändringar i smaksinnet**

Smaksinnet kan förändras och bli sämre och t.o.m. försvinna under strålbehandlingen. Surt och beskt kan smaka kraftigare än före behandlingen. Salt och sött smakar svagare än förut. T.ex. nötkött, ostar eller kaffe kan smaka illa. Jästsvamp i munnen kan också ge dålig smak i munnen.

Efter att strålbehandlingen slutat återkommer smaksinnet långsamt, det kan räcka länge, från månader till ett år.

### **Sväljningssvårigheter**

Strålbehandling mot huvudet och halsen påverkar munnens och svalgets slemhinnor. Med följd av detta kan sväljandet bli svårare och slemavsöndringen öka.

Sväljningssvårigheter kan du mildra

- genom att äta lugnt och ofta små måltider
- genom att äta mjukt och rumsvarmt mat, t.ex. purésoppor eller sås med fast mat
- genom att undvika hårda och sträva maträtter
- genom att dricka ljummet kamomillte
- genom att ta regelbundet sådana medicineringar för illamående och smärta, samt för bedövade läkemedel för slemhinnorna, som din läkare har ordinerat

### **Illamående**

Illamående kan orsakas av många olika anledningar. Förutom strålbehandling kan den möjliga cytostatikabehandlingen också orsaka illamående. Illamåendets orsak kan också vara psykologisk; bara att komma till sjukhuset kan orsaka känsla av illamående.

Du kan förebygga illamåendet

- äta lugnt och ofta små måltider
- hellre dricka mellan måltiderna än under måltiderna, t.ex. kolsyrade drycker
- äta kall mat som inte doftar kraftigt
- undvika matlagning och att vistas i utrymmen med kraftig lukt av mat
- äta i ett väl vädrat rum
- vila efter måltiden
- regelbundet ta de mediciner som läkaren ordinerat mot illamående och smärta
- droppa slangnäringen långsamt

### **Avmagring**

Det kan uppstå problem med ätandet, t.ex. på grund av att munnen torkar, förändringar i smaksinnet, sväljningssvårigheter och illamående. För att trygga näringstillförseln kan man sätta in en "matningsslang" /en s.k. PEG-sond) via buken till magsäcken. Om näringen är otillräcklig och vikten minskar, ger skötarna råd om användningen av kompletterande näringsprodukter och slangnäringssprodukter.

Kompletterande näringsprodukter kan köpas receptfritt på apoteket. Produkterna innehåller rikligt med energi och näringsämnen. Till behandlingen hör en tid hos näringsterapeuten.

### **Hudvård**

- Duscha halsens område med ljummet vatten utan tvål och gnuggande. Duschandet är viktigt, eftersom en ren hy tål bättre strålbehandlingens ansträngning.
- Smörj in det irriterade och torra halsens område med en oparfymerad och vattenlöslig bas kräm, som man kan köpa receptfritt från apoteket. Använd krämen först efter strålbehandling. Under behandlingen bör halsen vara ren och torr.

### **Trötthet och hur man tar hand om sig själv**

Oron för framtiden som sjukdomen väcker och de dagliga behandlingsbesöken orsakar ofta trötthet. Biverkningarna kan också sänka orkandet i de dagliga sysslorna, fritidsaktiviteter eller arbetet. Det är möjligt att få sjukledigt under pågående behandling. Under behandlingen lönar det sig att vila och följa anvisningarna angående behandlingen, medicineringen och näringen. Lätt motionering t.ex. motionering ute rekommenderas.

### **Smärta**

Under strålbehandling känner du ingen smärta. Som biverkningar från strålbehandling förekommer det sväljningsstörningar och sår i munnens slemhinnor, vilket orsakar smärta. Smärtan kan lindras med mediciner.

### **Vid behov får du hjälp med**

- sexualitet
- psykiskt välmående
- råd angående betalningsfrågor eller reseersättningar.