

## Stanford Health Care

### Oncology sa Ulo at Leeg

### Rehabilitasyon sa Pagsasalita at Paglunok

#### **Gabay sa Edukasyon Bago ang Radiation**

Mahalagang pamahalaan ang mga side effect sa panahon ng radiation para sa pagkompleto ng paggamot. Sinuri ng iyong speech pathologist ang mga pangunahing side effect na maaaring maganap sa panahon ng radiation na paggamot para sa kanser ng ulo at leeg. Nasa ibaba ang pagsusuri ng mga side effect na ito pati na rin ang ilang payo sa pamamahala sa mga ito. Mahalagang tandaan na naiipon ang mga epekto ng radiation, kaya madalas na lumalala ang mga side effect habang isinasagawa ang paggamot. Siguruhing kausapin ng team ng pag-aalaga mo habang nagkakaroon ng problema para maaga pa lang ay mapamahalaan na ang mga ito.

#### **Mga pagbabago sa lasa at amoy**

Maaaring mabago ng kanser at mga paggamot nito ang panlasa at pang-amoy mo. Maaaring maapektuhan ng mga pagbabagong ito ang gana mong kumain at mapababa ang timbang mo. Para sa karamihan ng pasyente, magiging maganda ang panlasa sa unang dalawang linggo ng paggamot at pagkatapos ay unti-unting mawawala. Karamihan ng mga pasyente ay nag-uulat na nawawalan ng lasa ang pagkain at tila “parang karton” pagdating sa katapusan ng paggamot. Ang panlasa mo ay magsisimulang bumalik 6-8 linggo pagkatapos ng paggamot at patuloy na bubuti sa loob ng 12 buwan. Luulat ng karamihan sa pasyente na 75-80% na bumalik sa normal ang panlasa humigit-kumulang 6 na buwan pagkataposng paggamot.

- ✓ Banlawan ang bibig mo ng baking soda, asin at tubig na mouthwash bago kumain para makatulong na sumarap ang mga pagkain. (Maghalo ng 1 kutsaritang asin at 1 kutsaritang baking soda sa 1 quart ng tubig. Haluin nang mabuti bago imumog at idura.)
- ✓ Subukang gumamit ng plastik na kubyertos at mga glass na baso at plato kung may nalalalahan kang parang bakal kapag kumakain.
- ✓ Subukan ang walang asukal na mga lemon drop, gum, o mint para ma-stimulate ang laway.
- ✓ Subukan ang mga sariwa o frozen na prutas at gulay sa halip na de-lata.
- ✓ Kung kakaiba ang lasa ng mga pulang karne, subukan ang iba pang pagkaing mayaman sa protina tulad ng manok, isda, mga itlog o keso.
- ✓ Ihalo ang mga sariwang prutas sa mga shake, sorbetes o yogurt.
- ✓ Para sa maraming tao, pinakanagtatagal ang matamis na lasa. Patuloy na subukan ang iba't ibang pagkain para mahanap ang mga nakakapagbigay ng kasiyahan.

#### **Panunuyo ng bibig o malapot na laway**

Ang Radiation therapy sa mga bahagi ng ulo at leeg, chemotherapy, at ilang gamot ay maaaring magdulot ng panunuyo ng bibig o malapot na laway. Ang mga glandulang gumagawa ng laway ay napakasensitibo sa radiation at madalas na humihinto sa paggawa ng malabnaw at matubig na laway sa panahon ng radiation. Maaaring mapansin mong tuyo ang iyong bibig o mayroon kang makapal, malagkit, at makapit na mucous. Ang panandaliang panunuyo ng bibig ay maaaring magpahirap sa pagkain ng mga mas tuyong pagkain at maaari itong humantong sa mas mahabang oras ng pagkain. Ang pangmatagalang panunuyo ng bibig ay maaaring makadagdag sa panganib na magkaroon ka ng mga isyu sa ngipin tulad ng mga cavity dahil karaniwang

nagsisilbing pamprotektang pananggalang para sa ating mga ngipin ang laway. Ang panunuyo ng bibig ay karaniwang napapansin bandang pangalawang linggo ng radiation at lumalala sa paglipas ng panahon. Malamang na hindi mo mapapansin ang anumang pagbuti sa iyong tuyong bibig hanggang sa hindi bababa sa 2 buwan pagkatapos ng radiation. Madalas na mabagal ang paggaling, at ang mga pasyente ay maaaring makaranas ng patuloy na pagpapabuti ng produksyon ng laway hanggang 1-2 taon pagkatapos ng radiation.

- ✓ Uminom ng 8 hanggang 10 tasa ng likido sa isang araw (pinakamainam ang tubig) at magdala ng bote ng tubig saan ka man pumunta. (Ang pag-inom ng maraming fluid ay nakakatulong na mapalabnaw ang mucus.)
- ✓ Sumubo nang kaunti at nguyain nang mabuti ang iyong pagkain.
- ✓ Kumain ng malalambot na mamasa-masang pagkain.
- ✓ Iwasan ang mga pagkaing dumidikit sa ngala-ngala tulad ng peanut butter o malambot na tinapay.
- ✓ Basain ang mga pagkain gamit ang broth, sopas, sarsa, gravy, yogurt, o cream.
- ✓ Sumipsip ng walang asukal na kendi o ngumuya ng walang asukal na gum para ma-stimulate ang laway. Kadalasang mainam ang mga flavor na citrus, cinnamon, at mint, bagaman maaaring magdulot ng iritasyon sa panahon ng paggamot.
- ✓ Panatilihin malinis ang bibig mo. Banlawan ang bibig mo bago at pagkatapos kumain gamit ang tubig o banayad na mouthwash (gawa mula sa 1 quart na tubig, 1 kutsaritang asin at 1 kutsaritang baking soda – haluing mabuti bago gamitin). Gumamit ng malambot na sipilyo. Maganda ring ideya na marahang i-brush ang iyong dila. Tanungin ang iyong doktor kung OK na mag-floss.
- ✓ Iwasan ang mga komersyal na mouthwash, alcoholic at acidic na inumin at tabako.
- ✓ Limitahin ang pag-inom ng caffeine mula sa kape, tsaa, mga energy drink, at caffeinated na softdrink.
- ✓ Iwasan ang mga carbonated na inumin na maaaring magdulot ng iritasyon.
- ✓ Gumamit ng humidifier para gawing mamasa-masa ang hangin sa kuwarto, lalo na sa gabi. Malapit dapat sa iyong ulo ang humidifier hangga't posible. (Siguruhing panatilihin malinis ang humidifier para maiwasan ang pagkalat ng bakterya o lumot sa hangin.)
- ✓ Ang sariwang papaya ay maaaring makatulong na ma-stimulate ang produksyon ng laway at nagbibigay ng pamprotektang barrier sa bibig.
- ✓ Ang mga pamalit sa laway ay makakatulong kung ang mga salivary gland mo ay naalis na sa pamamagitan ng operasyon o nasira ng radiation therapy. Ang mga produktong ito ay nagdaragdag ng pagkabasa sa bibig mo. Ang biotene ay isang komersyal na available na produkto na madaling mahanap sa karamihan ng botika.
- ✓ Maraming pasyente ang may gusto ng Xylimelt lozenges para sa mas pangmatagalang pagpapasigla ng laway.
- ✓ Ang acupuncture ay maaaring maging kapaki-pakinabang para sa pagpapanumbalik ng laway, lalo na pagkatapos makompleto ang radiation therapy.
- ✓ Ang mantika ng niyog, o ilang nakakaing mantika, ay maaaring gamitin para ilapat sa loob ng bibig (sa loob ng pisngi, ngala-ngala at gilagid). Subukang gawin ito bago matulog sa gabi (pagkatapos magmumog) at sa araw.

## **Pananakit o mga singaw sa bibig o lalamunan**

Ang radiation at chemotherapy ay maaaring magdulot ng kirot sa bibig at lalamunan. Ang mga problemang ito ay karaniwang nagsisimula bandang pangalawa o pangatlong linggo ng paggamot at tumitindi sa kurso ng paggamot. Ang kontrol sa sakit ay mahalaga para matagumpay na maisagawa ang paggamot. Gugustuhin mong simulan ang gamot para sa kirot bago maging pangunahing suliranin ang kirot. Nalaman namin na kapag maagang nagsimula sa gamot para sa kirot ang mga pasyente, mas kaunting kirot ang nararamdaman nila habang ginagamot. Iwasan ang maasim, acidic, maanghang o maalat na pagkain, ang lahat ng ito ay nagdudulot ng dagdag na iritasyon.

- ✓ Iwasan ang magagaspang o matitigas na pagkain, tulad ng tuyong toast, mga biskuwit, chips, nuts, granola, at mga hilaw na prutas at gulay.
- ✓ Pumili ng mga maligamgam o malamig na pagkaing nakakaginhawa. Ang mga napakainit at napakalamig na pagkain ay maaaring magdulot ng kawalan ng ginhawa.
- ✓ Iwasan ang alak, kape at tabako.
- ✓ Iwasan ang mga nakakairitang pampalasa tulad ng chili powder, bawang, curry, mga hot sauce, nutmeg, at paminta. Timplahan ang mga pagkain gamit ang mga herb tulad ng basil, oregano, at thyme.
- ✓ Kumain ng mga malambot na creamy na pagkain tulad ng mga cream soup, keso, dinurog na patatas, yogurt, itlog, custard, pudding, nilutong cereal at mga de-latang likidong food supplement.
- ✓ I-blender at basain ang mga pagkaing tuyo o solido. Ihalo ang mga ito sa mga sopas o sarsa, gravy at casserole.
- ✓ Iwasang gumamit ng mga mouthwash na may lamang alkohol (na maaaring makapaso).

## **Mga Payo sa Nutrisyon para sa Mga Pasyente na Nakakatanggap ng Radiation Therapy sa Ulo at Leeg**

Magdudulot ang radiation therapy ng maraming side effect na maaaring maging dahilan ng pagbaba ng timbang at hindi magandang nutrisyon. Kabilang sa mga side effect na ito ang kawalan ng ganang kumain, mga pagbabago sa panlasa, masakit na pagnguya at paglunok, panunuyo ng bibig, pagduduwal, at kawalan ng interes sa pagkain at kumain. Ang uri at kalalaan ng mga side effect ay karaniwang nakadepende sa lugar ng radiation.

Ang mga pangangailangan sa calorie at protina ay tumataas sa mga pasyenteng nakakatanggap ng mga paggamot para sa kanser. Ang tumaas na mga pangangailangang ito, kasama ng maraming posibleng side effect, ay maaaring magdulot ng pagbaba ng timbang. Napakahalagang subukan at panatilihin ang timbang mo habang tumatanggap ng radiation. Ang mga nakarehistrong dietician sa sentro ng kanser ay makakatulong sa iyo para masiguro na nakukuha mo ang kailangan mo para mabawasan ang pagkakataon ng pagbaba ng timbang.

- ✓ Kumain ng kaunti pero madalas na pagkain -- anim hanggang walong beses bawat araw.
- ✓ Gawing makabuluhan ang bawat kagat at higop sa pamamagitan ng pagkain ng mga pagkaing puno ng calorie at dagdagan ng mga calorie ang mga pagkain.
- ✓ Limitahin ang mga pagkain at inuming mababa ang calorie.
- ✓ Palaging magdala ng pagkaing makakain habang naghihintay ng paggamot, sa kotse, habang naghihintay magpatingin sa doktor, atbp.
- ✓ Habang lumalala ang mga side effect, karamihan ng mga pasyente ay dapat tumutok sa mga likido at malalambot na pagkain para makakuha ng sapat na calorie. Ang mga nutritional supplement tulad ng Ensure o Boost ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa mga huling yugto ng paggamot. Makakatulong ang dietician na tukuyin ang tamang supplement para sa iyo.

# Protokol sa Pag-ehersisyo: Bago, Habang at Pagkatapos ng Radiation

## Mga Ehersisyo sa Paglunok

Pangunahing idinisenyo ang mga ehersisyong ito para mabawasan ang mga potensyal na problema sa paglunok sa hinaharap. Kahit na normal kang lumunok ngayon, mahalaga ang mga ehersisyong ito para mabawasan ang posibilidad ng mga permanenteng problema sa paglunok na maaaring magsimula pagkatapos lang ng paggamot o pagkalipas ng maraming taon. **Dapat mong gawin ang bawat isa sa mga ehersisyong ito sa 3 set ng 10 pag-uulit, dalawang beses sa isang araw sa kabuuan ng radiation at pagkatapos makompleto ang radiation.** Ipapaalam sa iyo ng iyong pathologist sa pagsasalita kung at kailan ligtas na ihinto ang iyong mga ehersisyo.

### 1. Maniobra sa Pagpigil ng Dila (Masako)

- 1) Ilagay at pigilin ang dulo ng iyong dila sa pagitan ng iyong mga ngipin sa harap/mga labi
- 2) Lumunok nang nakalabas ang dila mo.
- 3) Kung mas nakalabas ang dila mo, mas maraming ehersisyo ang makukuha mo.  
-huwag mag-atubiling huminto at uminom ng tubig kung kinakailangan sa pagitan ng mga pag-uulit

### 2. Mahirap na Paglunok

- 1) Itulak pataas ang dila mo sa iyong ngala-ngala
- 2) Lumunok hangga't kaya mo. Pag-isipang i-squeeze gamit ang mga kalamnan ng lalamunan mo habang lumulunok ka.  
-magagawa mo ang ehersisyong ito habang lumulunok ng mga likido o pagkain

### 3. Maniobrang Mendelsohn:

- 1) Una, lumunok nang normal at pakiramdaman kung paano gumagalaw pataas ang voice box (Adam's apple).
- 2) Para sa ehersisyong ito, ang layunin ay panatilihin ang iyong Adam's apple sa posisyong iyon na "pataas" sa loob ng 3-5 segundo. Isipin ito na parang ihihinto mo ang paglunok sa kalagitnaan.  
- magagawa mo ang ehersisyong ito habang lumulunok ng mga likido

## Mga Pag-uunat ng Panga:

Idinisenyo ang mga pag-uunat na ito para tulungan kang mapanatili o mapabuti ang pagbubukas ng bibig/panga na maaaring maging problema pagkatapos ng operasyon at/o radiation therapy para sa kanser sa ulo at leeg. **Mas mainam kung magagawa ito nang 3 beses kada araw.**

### 1. **Pagbubukas ng Panga**

Ibukas ang panga mo nang malawak hangga't kaya mo hanggang maramdaman mo ang pagbanat, pero hindi masakit.  
Panatilihin ang bukas na posisyong ito sa loob ng 10 segundo.  
Mag-relax.  
Ulitin nang 10 beses.

## 2. Paggalaw Mula Isang Gilid Papunta sa Kabila

Igalaw ang iyong panga pakanan hangga't kaya mo hanggang mahatak ito pero hindi masakit. Panatilihin ito roon sa loob ng 10 segundo.

Mag-relax.

Ulitin nang 10 beses.

Igalaw ang panga mo pakaliwa hangga't kaya mo hanggang mahatak ito pero hindi masakit.

Panatilihin ito roon sa loob ng 10 segundo.

Mag-relax.

Ulitin nang 10 beses.

## 3. Dumaragdag na Pabilog na Paggalaw ng Panga

Magkunwaring ngumunguya (na parang ngumunguya ka ng chewing gum) sa malalaking bilog na paggalaw na nakabukas ang bibig, paikot muna pakanan, pagkatapos ay pakaliwa para sa kabuuang 20 beses.

**Mga Pag-uunat ng Leeg:** Tandaang huminga habang ginagawa ang mga ehersisyong ito. **Mas mainam kung magagawa ito nang 3 beses kada araw.**

1. Pihitin ang ulo mo para lumingon sa balikat mo at panatilihin ito sa loob ng 10 segundo, ulitin nang 10 beses at pagkatapos ay kompletuhin sa kabilang panig.
2. Ikiling ang tainga mo papunta sa balikat mo at panatilihin ito sa loob ng 10 segundo, ulitin nang 10 beses at pagkatapos ay kompletuhin sa kabilang panig.



**Ang HNC Virtual Coach app ay libre para suportahan ka sa paggawa ng mga ehersisyo sa paglunok.**

- Dalawang beses araw-araw na may gabay na mga ehersisyo sa paglunok para sa tagal ng radiation na paggamot ng pasyente
- Mga pang-araw-araw na awtomatikong paalala
- Pagkompleto ng maiikling survey para mangolekta ng data ng sintomas at subaybayan ang pagsunod sa mga ehersisyo
- Mga pagsubok at pang-edukasyong content na gagawin ayon sa sariling bilis na binuo para suportahan ang mga pasyente sa panahon ng paggamot