



Bestraling bij hoofd- en halstumoren

Van je arts heb je vernomen dat een bestraling noodzakelijk is in het kader van je behandeling voor een tumor van het hoofd- en halsgebied.

In deze brochure vind je een aantal nuttige adviezen die je kunnen helpen om problemen te voorkomen of bepaalde ongemakken te beperken.

Tumoren in het hoofd- halsgebied zijn tumoren die ontstaan in de keel-, mond-, neus(bij)holte en/of het strottenhoofd. Ook huidtumoren in dit gebied worden vaak gecategoriseerd onder hoofd-halstumoren. **Bestraling** is naast heelkunde een **belangrijke en effectieve behandeling voor hoofd-halstumoren**. De bestraling kan eventueel **gecombineerd worden met chemotherapie** om de kankercellen gevoeliger te maken voor de bestralingen. Meer informatie hierover zal je bekomen via je behandelende oncoloog. Indien de arts aanraadt om een contrast-CT te laten nemen, moet je hiervoor minimaal 4 uur nuchter zijn.

Aangezien in het hoofd-halsgebied de tumor vaak dichtbij de gezonde normale structuren ligt, is de behandeling van deze tumoren ingewikkeld. De tumor dient immers een hoge dosis straling te krijgen, terwijl de omliggende normale weefsels (zoals ruggenmerg, speekselklieren,...) maximaal gespaard moeten worden.

Overmijdelijk krijgen deze gezonde weefsels toch een aanzienlijke stralingsdosis, waardoor meerdere klachten kunnen ontstaan.

Mogelijke reacties van het lichaam op de bestralingsbehandeling

Bestraling werkt alleen in het gebied van het lichaam dat bestraald wordt. Afhankelijk van de plaats die bestraald wordt, kunnen lokaal bijwerkingen optreden.

Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er weinig van. De ernst van eventuele bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling. Als je geen bijwerkingen hebt, betekent dit niet dat de bestraling geen resultaat heeft.

Acute effecten

Acute bijwerkingen ontstaan tijdens de bestralingen vanaf de 2^e à 3^e week, nemen geleidelijk aan toe naarmate de behandeling vordert en bereiken hun maximale effect op het einde van de bestralingen tot een week nadien. Dan nemen de nevenwerkingen weer geleidelijk aan af en genezen ze. Dit kan wel enkele weken duren.

Huidreacties

Uitwendige stralen gaan onvermijdelijk eerst door de huid alvorens het te bestralen doelvolume in het lichaam te bereiken. Door de behandeling kan je huid droger en gevoeliger worden. De bestraalde huid kan gaan jeuken. De huid verkleurt meestal licht- tot soms donkerrood. Soms kunnen er gevoelige plaatsen ontstaan, met eventueel blaasjes en open wondjes. In het ergste geval kunnen de open wondjes vervloeien tot grote, vochtige plekken. Deze laatste klachten treden vooral op in de huidplooien (typisch in de hals) en kunnen, zelfs na het beëindigen van de bestralingsbehandeling, nog verergeren. Er maakt een gespecialiseerde wondzorgverpleegkundige deel uit van het team. De verpleging en/of de arts kunnen je naar haar verwijzen. Zij kan dan samen met de arts over de gepaste (thuis)verzorging beslissen. Ter hoogte van de bestraalde huid kan haaruitval optreden. Dit komt het vaakst voor ter hoogte van de baard, maar dit kan ook het geval zijn ter hoogte van de onderste haargrens, achter in de nek. Het haarverlies kan in sommige gevallen, afhankelijk van de toegediende dosis, definitief zijn.

AANBEVELINGEN:

Deze aanbevelingen gelden enkel voor de plaatsen waar je bestraald wordt. Het is niet noodzakelijk de rest van je lichaam op dezelfde manier te verzorgen.

Tijdens de bestralingsbehandeling:

- Bescherm je huid tegen bijkomende irritatie, verwondingen en ontstekingen zolang de behandeling duurt en dit tot je huid volledig genezen is.
- Smeer je huid in met een vochtinbrengende crème. Je krijgt Flamigel[®] mee op de simulatie. Ook bij jeuk of een erg droge huid kan je deze crème gebruiken. Wij raden je aan om de crème al vanaf de eerste dag van de bestraling tot maximaal tweemaal per dag aan te brengen op de bestraalde huid. De crème is aangenaam in gebruik, absorbeert snel en veroorzaakt geen vetvlekken.
- Smeer je lippen in met een lippenbalsem.
- Geef de voorkeur aan een douche in plaats van een bad.
- Gebruik liever lauw dan warm water bij het wassen. Warm water maakt de huid namelijk droger.
- Gebruik een overvette zeep of olie (bv. Lipikar[®], Eucerin[®], Balneum[®], te koop bij de apotheek) in plaats van douchegel of badschuim.
- Was de hals voorzichtig met een zacht washandje, dep zachtjes in plaats van te wrijven. Ook drogen doe je best voorzichtig en deppend. Houd vooral de huidplooien droog.
- Vermijd krabben of wrijven bij een branderig of jeukend gevoel.
- Een koud washandje of een gelkussentje, dat in de koelkast gelegen heeft, kan helpen.
- Wikkel het koude gelkussen in een doek voor je het tegen de huid plaatst.

- Gebruik een elektrisch scheerapparaat om snijwonden te voorkomen en gebruik geen after-shave op de bestraalde huid.
- Breng vóór een bestralingsessie geen parfum rechtstreeks op de huid aan.
- Vermijd kleding die schuurt of knelt, zoals hemden met een kraag of een das. Draag eventueel een sjaaltje van zijde of een ander zacht materiaal.
- Draag liefst katoenen kleding als deze rechtstreeks in contact komt met de bestraalde huid.
- Bescherm je huid tegen rechtstreeks zonlicht door een hoed of een sjaaltje te dragen. Vermijd zonneproducten tijdens de bestralingsbehandeling want zij houden de zon niet volledig tegen en kunnen irritatie veroorzaken.

Tijdens de eerste weken na de behandeling:

- Het is aangewezen bovenstaande aanbevelingen na de behandeling te blijven toepassen tot de huid volledig hersteld is.

Tot één jaar na de behandeling:

- Bescherm je huid tegen het direct zonlicht. Gebruik een zonneproduct met factor 30 of hoger wanneer je huid blootgesteld wordt aan de zon.

Ontsteking van de slijmvliezen van mond en keel

Bestraling irriteert de slijmvliezen waardoor een ontsteking (zogenaamde mucositis) kan optreden. Hierdoor kan je last krijgen van:

- Pijn bij het kauwen, slikken/eten en praten
- Overgevoeligheid voor hete, koude en erg gekruide maaltijden
- Een witte of gele aanslag in mond- en keelholte
- Overvloedige slijmproductie
- Smaakveranderingen of –verlies

Mogelijke reacties van het lichaam op de bestralingsbehandeling

AANBEVELINGEN:

- Spoel meerdere malen per dag je mond met gewoon water of een spoelmiddel, bv. de zogenaamde mucositiscocktail, voorgeschreven door je arts.
- Gebruik systematisch pijnstillers volgens voorschrift van de arts. Informeer je verpleegkundige of arts als de pijnstillers onvoldoende helpen. Zo kan de medicatie eventueel worden aangepast.
- Gebruik geen tabak of alcohol. Drink minder koffie dan gewoonlijk. Ook koolzuurhoudende dranken kunnen de slijmvliezen irriteren en worden best vermeden.
- Drink voldoende (minstens 1 à 1,5 liter per dag). Drink regelmatig kleine slokjes water. Drink ook meermaals tijdens het eten om het voedsel door te spoelen. Je kan ook ijsblokjes opzuigen voor een verfrissend effect.
- Vermijd sterk gekruid of hard voedsel.
- Tijdens de behandeling is een energie- en eiwitrijke voeding aangewezen, met kleine frequente maaltijden. Pas indien nodig de consistentie aan. Bespreek met de diëtiste welke voeding het meest aangewezen is in functie van je klachten ten gevolge van de bestraling. Indien het voeden via de mond ontoereikend is, kan beslist worden om op te starten met sondevoeding, bv. via een PEG-sonde in de maag.
- Een goede mondhygiëne tijdens en na de behandeling is cruciaal om infecties te voorkomen. Poets regelmatig je tanden met een zachte tandenborstel en gebruik een tandpasta met fluoride. Als er tijdens de behandeling problemen optreden met je tanden, dan zal je arts de raad geven om elke tandverzorging (bv. vullen of trekken), indien mogelijk, uit te stellen tot na de behandeling.

Heesheid

Bij bestraling van de hals kunnen je stembanden lichtjes opzwellen.

Daardoor kan je hees worden.

AANBEVELINGEN:

- Praat zo weinig mogelijk.
- Praat heel zacht, al fluisterend.
- Gebruik eventueel een bordje of een blad papier, zodat je je boodschappen kan opschrijven en niet hoeft uit te spreken.
- Vermijd zeker alcohol en tabak.

Oorontsteking

Ten gevolge van bestraling van één of beide oren kan je last krijgen van een oorontsteking. Er zijn verschillende tekenen die wijzen op een oorontsteking: oorpijn, een verminderd gehoor, een gevoel van "volheid" in het oor, of vochtafscheiding in het oor.

Vermoeidheid

De mate waarin patiënten klachten van vermoeidheid hebben varieert en hangt onder meer af van de duur en het type behandeling. Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling af en toe aanwezig kan zijn en toeneemt naar het einde van de behandeling. De vermoeidheid kan nog enkele weken na het stoppen van de bestralingen aanslepen. Het belangrijkste is dat je naar je lichaam luistert en zo nodig bijvoorbeeld een middagpauze inlast. Probeer echter indien mogelijk een normaal dagritme aan te houden.



Late effecten

Buiten deze bijwerkingen die tijdens en kort na de bestraling optreden, hebben stralen ook bijwerkingen die pas maanden tot jaren later duidelijk worden. Deze hebben veel minder de neiging om over te gaan. Je kan dit zien als een soort van littekenvorming.

Huid

De huid kan wat donkerder van kleur worden en bloedvaten kunnen wat duidelijker zichtbaar worden. Ook het onderhuidse vetweefsel kan wat vaster aanvoelen.

Door het littekenweefsel kunnen ook de spieren wat strakker worden. Ter hoogte van de bestraalde huid kan de haaruitval (bv. van de baard) definitief zijn, afhankelijk van de dosis die er toegediend werd.

Xerostomie

Als je speekselklieren mee bestraald worden, zullen deze minder speeksel gaan aanmaken. Het speeksel wordt minder vloeibaar en is taaier dan gewoonlijk. Daardoor kan je last krijgen van een droge mond (zogenaamde xerostomie). Als je mond droog is, proef je je eten minder goed en kan je ook minder vlot slikken. Het speeksel zal je mond en tanden minder goed reinigen en beschermen, waardoor het risico op tandbederf en tandvleesproblemen toeneemt. Het is dan ook heel belangrijk dat voorafgaand aan de bestralingen er een grondig tandnazicht gebeurt, zodat eventuele problemen al op voorhand kunnen aangepast worden. Maar ook in de jaren na deze behandeling is het aangewezen regelmatig (om de 6 maanden) jouw tandarts te bezoeken. De tandarts kan je zo nodig het gebruik van fluorcaps of andere fluoridesupplementen aanraden.

Wanneer je tandverzorging nodig hebt (vullen of trekken), moet je tandarts op de hoogte zijn van het feit dat je een bestralingsbehandeling ondergaan hebt, ook al is dit vele jaren na de behandeling.

Droge mond

Een droge mond is een vervelend probleem dat heel hardnekkig kan zijn.

Mogelijke reacties van het lichaam en extra aandachtspunten

Uiteraard wordt alles in het werk gesteld om dit te vermijden, hetgeen helaas niet altijd lukt. Je arts zal dit op voorhand met je bespreken, al kunnen uiteraard nooit garanties gegeven worden. Vaak een slokje water drinken helpt het beste.

Smaakveranderingen

Smaakveranderingen nemen toe tijdens de bestralingsreeks en blijven duidelijk aanwezig in de eerste maanden na de bestraling. Een verbetering van de smaak treedt op vanaf 6 tot 12 maanden na de bestraling. Uitzonderlijk is er een blijvende smaakverandering.

Dysfagie

Afhankelijk van de eventuele operatie die je ondergaan hebt, het gebruik van chemotherapie, de toegediende dosis en het bestraalde volume, kan het eten lastiger zijn.

Secundaire tumoren

Elke bestraling brengt een beperkt risico op secundaire tumoren in het bestraalde gebied met zich mee. Dit uit zich pas na meerdere jaren en is vooral van belang bij jongere personen.

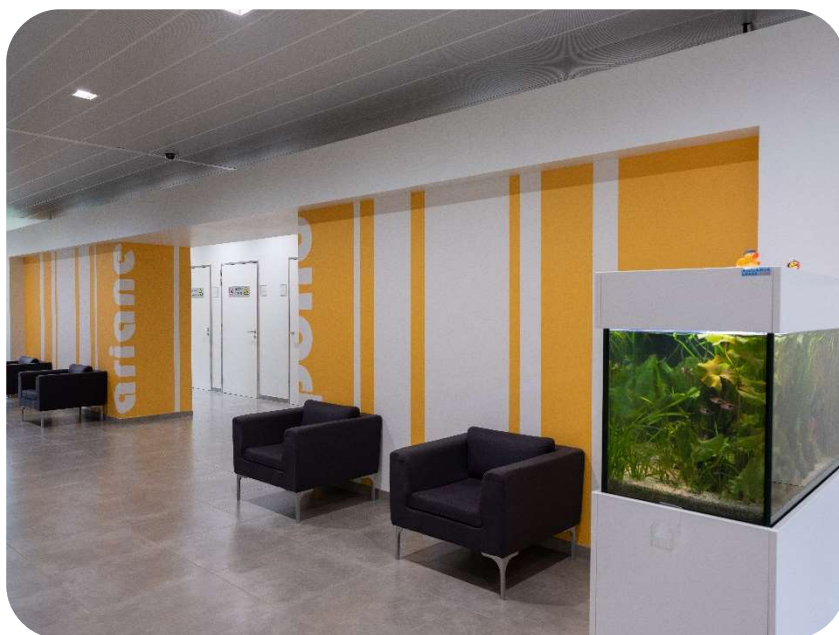
Sowieso weegt dit theoretische risico niet op tegen de noodzaak van behandeling van je huidige ziekte.

Extra aandachtspunten

Bestraling kan ernstige gezondheidsschade toebrengen aan een foetus.

Daarom mag je zeker niet zwanger zijn of worden tijdens de behandelingsbehandeling. Breng je arts onmiddellijk op de hoogte bij een mogelijke zwangerschap, ook als deze nog niet bevestigd is.

Breng ons op de hoogte als je een pacemaker/defibrillator/neurostimulator of een ander elektronisch apparaat in het lichaam draagt. Enerzijds kunnen door de bestralingsapparatuur elektromagnetische stoorsignalen verzonden worden die kunnen interfereren met het elektronisch apparaat in je lichaam. Anderzijds kan het apparaat schade oplopen als gevolg van de sterke energierijke straling.



Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling radiotherapie van het Iridium Netwerk:
+32 3 443 37 37 • secretariaat@iridiumnetwerk.be • www.iridiumnetwerk.be

Iridium Netwerk vzw • Oosterveldlaan 22 • 2610 Antwerpen • BE 0885.546.553 • RPR Antwerpen
AZ Klina • AZ Monica • AZ Rivierenland • AZ Voorkempen • GZA Ziekenhuizen • UZA • Vitaz • ZNA

Deze brochure/folder werd met zorg samengesteld en is zuiver informatief van aard. Aangezien de medische wetenschap zeer snel evolueert, kunnen geen garanties worden geboden m.b.t. de volledigheid van de inhoud van deze brochure/folder. De informatie in deze brochure/folder is algemeen van aard en dient te worden begrepen als aanvulling op de specifieke (mondelijke) informatie van de behandelend arts. De medische praktijk is geen exacte wetenschap, zodat een opsomming van mogelijke complicaties in deze brochure/folder nooit volledig kan zijn. Door de arts kan geen verbintenis worden aangegaan over het uiteindelijke resultaat van de beschreven behandeling.