

СЪВЕТИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА КОСТНО ЗДРАВЕ ПРИ МЕТАСТАТИЧНА КОСТНА БОЛЕСТ

Преди да започнете лечение на метастатична костна болест, е важно да:

- Проведете пълен стоматологичен преглед и проверка на зъбните си протези, ако имате такива;
- Ако носите протези, погрижете се те да прилягат правилно;
- Ако Ви предстои стоматологична операция, имате заболяване на венците, пушач сте или имате други проблеми с устната кухина и зъбите, уведомете Вашите лекуващ лекар и стоматолог;
- Ако имате проблеми с устната кухина или зъбите (разклащане на зъби, болка или подуване, незарастващи рани или секреция), уведомете Вашите лекуващ лекар и стоматолог.

По време на лечението на метастатична костна болест:

- Приемайте хранителна добавка, съдържаща калций и витамин D, на ежедневна база, за да сте сигурни, че осигурявате на организма си необходимото количество от тези жизнено важни за костното здраве съставки;
- Поддържайте добра устна хигиена чрез миене на зъбите, венците и езика с помощта на мека четка и паста за зъби с флуор от два до четири пъти на ден. Изплаквайте устата си и правете гаргара с вода за уста най-малко четири пъти на ден. Извършвайте ежедневно почистване на междузъбното пространство. Ако сте подложени на химиотерапия, поискайте съвет от Вашия лекуващ лекар как да поддържате правилно устната си хигиена;
- Подлагайте се на редовни стоматологични прегледи (през 6 м.), като не забравяте да уведомите стоматолога си за това, че сте на терапия за костни метастази;
- Ако Ви предстои стоматологична операция, имате заболяване на венците, пушач сте или имате други проблеми с устната кухина и зъбите, уведомете Вашите лекуващ лекар и стоматолог;
- Незабавно се свържете с Вашите лекуващ лекар и стоматолог, ако възникнат проблеми с устната кухина или зъбите (разклащане на зъби, болка или подуване, незарастващи рани или секреция);
- Избягвайте уседналият начин на живот и останете физически активни в разумни граници. Има редица активности, към които можете да се насочите: разходки, танци, плуване, лека йога. Подберете подходяща физическа активност, която да Ви доставя удоволствие;
- Избягвайте рискови активности като: каране на колело, каране на ски, каране на скейтборд, катерене, вкл. по стълби. Подобни активности повишават риска от падания и фрактури;
- Хранете се правилно и приемайте разумни количества храна. Не натоварвайте бъбреците си с големи количества белтъчини, нито черния си дроб с алкохол и твърде много други лекарства, които не са предписани от Вашия лекар, и следете редовно тяхната функция;
- Ако получите нежелана лекарствена реакция, незабавно уведомете лекуващия Ви лекар;
- Ако имате други заболявания, погрижете се те да бъдат добре контролирани и лекувани навреме;
- Посещавайте редовно Вашия лекуващ лекар и следвайте стриктно лечебния си план.

Не допускате заболяването Ви да стане причина да се затворите в себе си. Вместо това поемете в ръцете си контрола върху него. Помнете, че винаги можете да потърсите подкрепа от Вашия лекуващ лекар, близки и приятели, пациентски организации в страната и чужбина, психолози и духовни лица.

Материалът е създаден със съдействието на Амджен България.