



Radioterapia głowy i szyi: przygotowanie i codzienna pielęgnacja

Przed CT umów ocenę stomatologiczną i zapisz masę ciała. Dbaj o higienę jamy ustnej i żywienie; wcześniej zgłaszaj ból. Fluor stosuj według planu stomatologicznego, a leki na receptę według recepty.

Ostatni przegląd merytoryczny: 12 sierpnia 2026 r.

Jak będzie wyglądało leczenie

ETAP 1 Z 4

Konsylium i telefon z terminem badań

Po wizycie lekarze omawiają Twój przypadek na konsylium radioterapeutycznym, czyli naradzie zespołu. Na konsylium nie przychodzisz. Terminy badań do planowania personel poda telefonicznie. Jeśli nikt nie zadzwoni w ciągu tygodnia, zadzwoń pod 42 689 55 28 w dni robocze 8:00-15:00. Jeśli masz wątpliwości, jak przygotować się do planowania radioterapii i dalszego leczenia, zadzwoń do p. Ewy Glinkowskiej: 887 379 745, w godz. 12-14 (bezpłatna konsultacja przed planowaniem radioterapii).

ETAP 2 Z 4

Badania i ułożenie w pozycji leczenia

W Zakładzie Teleradioterapii przy ul. Paderewskiego 4 w Łodzi wykonuje się tomografię komputerową (CT). Czasem potrzebny jest dodatkowo rezonans magnetyczny (MR) lub PET-CT (badanie PET połączone z tomografią komputerową). Sposób ułożenia zależy od leczonej okolicy. Nie wszystkie opisane elementy dotyczą każdego pacjenta. Jeżeli potrzebna jest maska termoplastyczna (z tworzywa dopasowanego do ciała), najpierw dopasowuje się ją do pacjenta. CT do planowania radioterapii wykonuje się już w tej masce. Podczas CT mogą być też użyte materac próżniowy, ułożenie rąk nad głową lub kontrola oddechu. Drobne tatuaże (małe kropki na skórze) pomagają odtworzyć przy każdej sesji tę samą pozycję. Stosuj przekazaną instrukcję przygotowania. Jeśli badanie ma być z kontrastem, stosuj otrzymaną instrukcję dotyczącą bycia na czczo i aktualnego wyniku kreatyniny (badania krwi oceniającego pracę nerek). Jeśli jej nie masz, zapytaj personel przed badaniem. CT do planowania radioterapii zwykle nie ma opisu diagnostycznego; PET-CT otrzymuje opis.

ETAP 3 Z 4

Plan i kontrola jakości

Lekarz zaznacza obszary leczenia i zdrowe narządy, które trzeba chronić. Fizyk medyczny przygotowuje plan napromieniania: ustala kierunki wiązek i rozkład dawki. Lekarz sprawdza bezpieczeństwo planu. Do przygotowania planu potrzebne są wszystkie zlecone badania do planowania radioterapii: tomografia komputerowa (CT) oraz ewentualnie PET lub rezonans magnetyczny (MR). Personel poinformuje telefonicznie o terminie rozpoczęcia leczenia. Jeśli nie było telefonu i minęło więcej niż 14 dni od ostatniego badania do planowania (CT oraz ewentualnie PET lub MR), zadzwoń pod 42 689 55 54 w dni robocze 8:00-15:00.

ETAP 4 Z 4

Sesje radioterapii

Jedno podanie dawki to sesja, nazywana też frakcją. Dawka i liczba sesji są ustalane indywidualnie, a wstępna propozycja może zmienić się po planowaniu. Leczenie może obejmować jedną lub kilka sesji, trwać 1-2 tygodnie albo około 7 tygodni. Sesje zwykle odbywają się od poniedziałku do piątku, a w niektórych planach np. co drugi dzień.

Ambulatoryjnie

Codzienny dojazd; cała wizyta zwykle trwa około 30 minut. Kontrola lekarska co najmniej raz w tygodniu.

Hostelowo

Hotel opłacany przez szpital i bezpłatny transport. NFZ nie refunduje wyżywienia.

Oddziałowo

Pobyt w Oddziale Brachyterapii i Onkologii Ogólnej dla pacjentów wymagających codziennej opieki. Personel oddziału: 42 689 55 04.

Organizacja w trakcie radioterapii

Te zasady obowiązują od pierwszej sesji radioterapii.

- jeśli nie ustalono inaczej, badania krwi wykonuje się we wtorek; laboratorium przy ul. Paderewskiego 2 działa pon.-pt. 6:30-16:30;

- cotygodniowa kontrola odbywa się w środę od godziny 10:00 w gabinecie nr 1 w Zakładzie Teleradioterapii, bez wcześniejszego zapisu;
- pilny kontakt z Zakładem w dni robocze 8:00-15:00: najpierw pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący) 42 689 55 03, a jeśli nikt nie odbiera — sekretariat 42 689 55 01.

Pierwsze tygodnie po zakończeniu leczenia

- Po ostatniej frakcji odbierz wypis w sekretariacie (tel. 42 689 55 01). Zachowaj go: zawiera informację o dawce i obszarze leczenia. Pokaż go każdemu lekarzowi, który będzie Cię leczył.
- Objawy skórne lub śluzówkowe mogą przejściowo nasilić się po ostatniej frakcji; kontynuuj zaleconą pielęgnację.
- Wizyty kontrolne odbywają się w Poradni Radioterapii Onkologicznej. Pierwszą kontrolę, jeśli nie ustalono inaczej, umów na 4–6 tygodni po leczeniu: 42 689 52 00, wybierz 1, a następnie 3. Terminy kolejnych kontroli ustali lekarz; nie rezygnuj z nich, nawet gdy czujesz się dobrze.
- Będziemy wdzięczni za opinię o leczeniu w internecie, np. w serwisie ZnanyLekarz. Pomaga ona innym pacjentom.

ZAPISZ W TELEFONIE

Zakład: dni robocze 8:00-15:00; godziny pozostałych numerów są podane przy każdym z nich

Kontakty i adresy

Umów wizytę

Na NFZ

Wojewódzka Poradnia Onkologiczna

Zadzwoń pod **42 689 52 00** i **wybierz 1, a następnie 3** — Poradnia Radioterapii Onkologicznej.

Zapisy na wizytę w poradni to co innego niż ustalenie pierwszej sesji radioterapii. Po badaniach do planowania czekaj na telefon personelu; zasady kontaktu w razie braku telefonu znajdziesz poniżej.

Brak telefonu z terminem leczenia — więcej niż 14 dni od ostatniego badania do planowania (CT, ewentualnie PET lub MR)

42 689 55 54 · dni robocze 8:00-15:00

Personel Zakładu Teleradioterapii

42 689 55 28 · dni robocze 8:00-15:00

Personel Oddziału Brachyterapii i Onkologii Ogólnej 42 689 55 04 · w godzinach pracy

Bezpłatna konsultacja przed planowaniem radioterapii — p. Ewa Glinkowska

887 379 745 · godz. 12-14

Pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący) 42 689 55 03 · dni robocze 8:00-15:00

Sekretariat 42 689 55 01 · w godzinach pracy

Wizyty NFZ i kontrole po leczeniu

42 689 52 00, wybierz 1, a następnie 3 · Poradnia Radioterapii Onkologicznej · w godzinach pracy rejestracji

E-mail do dr. n. med. Konrada Stawiskiego — w pilnych sprawach zadzwoń konrad@radioonkolog.pl

Zakład Teleradioterapii / część onkologiczna

ul. Paderewskiego 4, Łódź

Laboratorium

ul. Paderewskiego 2, pon.-pt. 6:30-16:30

Główny adres szpitala im. M. Kopernika

ul. Pabianicka 62, 93-513 Łódź

Po godzinach i w nagłym zagrożeniu

Telefony Zakładu i poradni nie są całodobowymi numerami ratunkowymi. Numery Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej oraz objawy, przy których trzeba dzwonić pod 112 lub 999, znajdziesz w części „Pilne objawy: gdzie szukać pomocy”.

Przed CT i pierwszą sesją

- Umów ocenę stomatologiczną możliwie wcześniej. Stomatolog powinien znać leczonej okolicę i planowaną datę rozpoczęcia radioterapii.
- Zgłoś ruchome zęby, ból, obrzęk, ropień, źle dopasowaną protezę i planowane usunięcie zęba. Po radioterapii każde usunięcie zęba w napromienianej okolicy trzeba wcześniej omówić z zespołem.
- Do planowania zwykle przygotowuje się maskę termoplastyczną obejmującą głowę i szyję. CT wykonuje się już w masce i w pozycji leczenia; maska stabilizuje, ale nie blokuje oddychania.
- Zapisz wyjściową masę ciała. Zgłoś ból przy połykaniu, krztuszenie, kaszel przy picciu, ograniczenie otwierania ust lub wyraźny spadek apetytu.

Codzienna higiena jamy ustnej

- Myj zęby miękką lub ultramiekką szczoteczką rano i wieczorem, a jeśli zalecono — także po posiłkach. Nie przerywaj higieny tylko dlatego, że śluzówka boli; poproś o skuteczniejsze leczenie bólu.
- Stosuj łagodną płukankę: 1/4 łyżeczki sody i 1/8 łyżeczki soli w 240–250 ml letniej wody. Płucz około 30 sekund i wypłuj 4–6 razy na dobę; przygotuj świeżą porcję każdego dnia. Jeśli sól szczypie, użyj samej sody.
- Unikaj płynów z alkoholem, wody utlenionej i preparatów silnie piekących. Protezę czyść codziennie i zdejmuj na noc; przy bolesnych otarciach ogranicz jej używanie i zgłoś problem.
- Przy suchości często popijaj wodę, nawilżaj usta i korzystaj z preparatu nawilżającego bez alkoholu, jeśli nie szczypie.

Jak stosować preparaty

- Preparaty z tej listy stosuj od pierwszego dnia radioterapii.
- FOMUKAL (wyrób medyczny bez recepty): wymieszaj 15 ml roztworu A i 15 ml B i zużyj od razu. Płucz przez minutę połową roztworu, wypłuj i powtórz drugą połowę. Stosuj 4–10 razy na dobę, co najmniej 15 minut po jedzeniu lub picciu. Nie połykaj; po otwarciu używaj maksymalnie 15 dni.

- SEPTOSAN fix (lek bez recepty): zalej 1 saszetkę 100–120 ml wrzącej wody i naparzaj pod przykryciem około 15 minut. Świeżym naparem płucz usta i gardło 1–5 razy na dobę, następnie wypłuj. Nie stosuj dłużej niż tydzień ani przy uczuleniu na mentol lub rośliny z rodziny jasnotowatych. Jeśli nie wiesz, czy masz takie uczulenie, zapytaj farmaceutę przed użyciem.
- elmex DURAPHAT 5000 (lek bez recepty, dla osób powyżej 16 lat z dużym ryzykiem próchnicy): nałóż około 2 cm pasty; myj zęby od dziąsła ku końcowi zęba 3 razy na dobę po posiłkach przez około 3 minuty i wypłuj nadmiar. Nie połykaj; stosuj zgodnie z planem stomatologicznym.
- Nystatyna 100 000 jednostek międzynarodowych w 1 ml (lek na receptę): w moim protokole jest stosowana profilaktycznie u wszystkich pacjentów napromienianych z powodu nowotworów głowy i szyi — 1 ml 4 razy na dobę, trzymać w ustach możliwie długo, następnie połknąć. Stosuj zgodnie z receptą.
- Tantum Verde 1,5 mg/ml (lek bez recepty): według polskiej Charakterystyki Produktu Leczniczego (informacji o leku) około 15 ml roztworu, stężonego lub rozcieńczonego niewielką ilością wody, płukać 20–30 sekund i wypłuć 2–3 razy na dobę. Stosuj to dawkowanie; nie zwiększaj częstości samodzielnie.

Jedzenie, picie i połykanie

- Jedz 5–6 mniejszych, miękkich i wilgotnych posiłków. Dodawaj sos, oliwę, masło, śmietankę lub mleko w proszku, jeśli mała porcja ma dostarczyć więcej energii i białka.
- Dodawaj białko do każdego posiłku: jajko, rybę, mięso, nabiał, tofu lub dobrze tolerowane produkty roślinne. Waż się co najmniej raz w tygodniu.
- Przy bólu ogranicz potrawy bardzo gorące, ostre, kwaśne, suche i twarde. Pij małymi łykami; kaszel, mokry głos lub duszność podczas picia wymagają oceny połykania.
- Gdy zwykłe jedzenie nie wystarcza, zespół może zalecić żywność medyczną bez recepty, np. Nutridrink Protein lub Fresubin 2 kcal Drink. Pij powoli, najlepiej schłodzone; po porcji wypłucz usta.

Skóra, zarost i ćwiczenia

- Myj skórę szyi i twarzy letnią wodą i łagodnym bezzapachowym środkiem. Na nieuszkodzoną skórę nakładaj cienko krem nawilżający i natłuszczający (emolient) bez recepty, np. Dexeryl krem lub Atoderm Intensive Baume, 2–3 razy na dobę.
- Nie używaj perfum, wody po goleniu, plastrów, peelingów, termoforu ani lodu w polu leczenia. Zarost skracaj maszynką elektryczną, jeśli skóra nie jest uszkodzona.
- Wykonuj zalecone ćwiczenia połykania, zuchwy, szyi i barku. Zgłoś narastające ograniczenie otwierania ust, obrzęk szyi lub ból barku.

Kiedy zgłosić problem

Biały nalot, nasilone pieczenie lub ból przy połykaniu zgłoś mimo profilaktycznej nystatyny. Brak możliwości przełknięcia płynów lub leków, kaszel albo duszność przy picciu, szybki spadek masy, krwawienie, gorączka lub szybko narastający obrzęk wymagają pilnej oceny. Telefony i zasady pilnej pomocy znajdziesz w części „Pilne objawy: gdzie szukać pomocy”.

Pełny poradnik jamy ustnej

Dokładne informacje o suchości, bólu, fluoryzacji, pleśniawkach i ochronie zębów znajdują się na osobnej stronie.



Otwórz pełny
poradnik jamy
ustnej

radioonkolog.pl/info/jama-ustna/



Otwórz pełny
poradnik
żywienia

radioonkolog.pl/info/zywienie/

Pilne objawy: gdzie szukać pomocy

Wybierz pomoc odpowiednią do sytuacji. Jeśli nie masz pewności, a stan szybko się pogarsza, nie czekaj.

Skontaktuj się z zespołem tego samego dnia

- gorączka 38,0°C lub więcej, dreszcze albo wyraźne pogorszenie samopoczucia
- niemożność picia lub przyjmowania leków albo bardzo mała ilość moczu
- narastający ból, nasilona biegunka lub powtarzające się wymioty
- ropna wydzielina, rozległa mokra rana, szybko narastający obrzęk albo krwawienie
- szybki spadek masy ciała lub jedzenie mniej niż połowy zwykłej ilości przez 2–3 dni

Zakład: dni robocze 8:00-15:00

W tych godzinach zadzwoń do zespołu prowadzącego. Te telefony nie są numerami całodobowymi.

- **Najpierw pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący):** 42 689 55 03
- **Jeśli nikt nie odbiera — sekretariat:** 42 689 55 01

Po godzinach — stan pilny, ale bez zagrożenia życia

W dni robocze od 15:00 do 18:00 zgłoś się do swojej przychodni POZ (lekarza rodzinnego), a w razie konieczności na najbliższy szpitalny oddział ratunkowy (SOR). Od 18:00 skorzystaj z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Działa w dni robocze od 18:00 do 8:00, a w soboty, niedziele i święta przez całą dobę. Możesz skorzystać z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej także poza swoim rejonem zamieszkania.

- **NŚOZ w szpitalu im. M. Kopernika:** 42 689 50 05
- **NŚOZ — dodatkowy numer:** 42 689 50 04
- **NŚOZ — dodatkowy numer:** 42 689 50 01
- **Całodobowa Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ:** 800 190 590

Natychmiast dzwoń pod 112 lub 999

- ciężka lub nagła duszność
- masywne krwawienie
- utrata przytomności
- pierwszy lub przedłużający się napad drgawkowy
- nagłe porażenie, osłabienie kończyny lub zaburzenia mowy
- niemożność przełknięcia śliny

112 lub 999



Термінові
симптоми та
контакти
українською

radioonkolog.pl/info/uk/pilni-objawy/

Ważne: materiał nie zastępuje indywidualnych zaleceń. W nagłym zagrożeniu życia dzwoń pod 112 lub 999.

Autor medyczny: dr n. med. Konrad Stawiski
Ostatni przegląd merytoryczny: 12 sierpnia 2026 r.
Kolejny planowany przegląd: sierpień 2027 r. lub wcześniej po zmianie wytycznych
Status: niezależny materiał edukacyjny autora z wyraźnie oznaczonymi zaleceniami „Mój protokół”.
Finansowanie i konflikty interesów: materiał niesponsorowany; nazwy handlowe podano wyłącznie jako przykłady.