

Ввиду опухоли предстательной железы Вам показана лучевая терапия в области малого таза. Обычно лучевая терапия длится

4–8 недель подряд каждый рабочий день. Перед началом лучевой терапии проводится планирование лечения, в ходе которого для Вас будет составлен точный план лечения.

Для успешного проведения лучевой терапии и уменьшения побочных эффектов важно избегать запоров и кишечных газов перед планированием и во время лечения. Для этого не менее чем за неделю до планирования лучевой терапии нужно начать способствовать более регулярной работе кишечника:

- употребляйте больше жидкости — между приемами пищи выпивайте дополнительно 1–1,5 л жидкости в день. Для питья подходят вода, кефир, питьевой йогурт, негазированная минеральная вода, клюквенный сок;
- ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки — постепенно увеличивайте потребление свежих овощей и фруктов, ягод, семян, орехов, цельнозерновых каш и хлебных изделий. Съедайте не менее 5 горстей различных фруктов и овощей в день (см. таблицу на обороте);
- избегайте резкого увеличения потребления богатых клетчаткой продуктов или потребления большого количества богатых клетчаткой продуктов за один раз (капуста, бобовые, виноград), поскольку это может вызвать диарею и/или кишечные газы;
- питайтесь регулярно — рекомендуется 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса. Для перекуса подходят цельнозерновые продукты,

фрукты, ягоды или водосодержащие продукты, напр., арбуз, дыня, черника, сливы или персики;

- активно двигайтесь, это помогает поддерживать активную работу кишечника.

Во время планирования лучевой терапии и лечения соблюдайте рекомендации для регулирования работы кишечника:

- для обеспечения точности лучевой терапии важно, чтобы во время процедуры прямая кишка была пустой, для этого **опорожните прямую кишку перед приходом на планирование лечения, а также ежедневно перед тем, как прийти на лечение;**
- пейте много жидкости: подходит как вода без газа, так и кефир. Техник лучевой терапии даст вам точную схему потребления жидкости;
- продолжайте принимать в пищу достаточное количество продуктов с клетчаткой, однако **избегайте продуктов, вызывающих кишечные газы.** Содержащаяся в еде клетчатка и оставшиеся в тонкой кишке непереваренные частицы пищи поступают в толстую кишку, что способствует работе кишечника, однако в то же время является пищей для живущих там бактерий. Наличие бактерий в кишечнике необходимо, однако под воздействием их жизнедеятельности постоянно возникают газы, которые не опасны для здоровья, но могут повлиять на качество лучевой терапии. Образование кишечных газов является индивидуальным, и у разных людей их вызывают разные продукты в разных количествах. Еще до прихода на лечение определите продукты, которые вызывают у Вас газообразование, и избегайте либо уменьшите их потребление в период лечения (см. таблицу на обороте);

- в качестве осложнения лучевой терапии может **возникнуть воспаление прямой кишки, т.е. проктит**, обычным симптомом которого является наличие крови и/или слизи в каловых массах, болезненная дефекация и диарея. Если такие симптомы уже появились, сообщите об этом лечащему врачу. Облегчение может принести временное уменьшение клетчатки в рационе. Раздражение прямой кишки может усугубить также соленая, острая, консервированная, копченая, жареная и жирная пища;
- если возникла **диарея**, продолжайте пить больше жидкости, чтобы предотвратить усугубление проблем с пищеварением и не допустить обезвоживания организма.

При проблемах с работой мочевого пузыря и/или кишечника, снижении веса во время лечения, несмотря на корректировку питания, то:

- проверьте используемые лекарства — некоторые лекарства для сердца или обезболивающие могут вызывать запоры. Проконсультируйтесь с врачом или сестрой;
- если Вам не удалось очистить кишечник до процедуры, то можно воспользоваться слабительным. При использовании слабительных учитывайте их время действия:
 - макрогол**, напр., Forlax, 1–2 пакетика растворить в 1 стакане воды, действие через 1–2 дня;
 - пикосульфат натрия**, напр. Guttalax, 15–20 капель ежедневно вместе с 1–2 стаканами жидкости, действие через 6–12 часов;
 - напр., Regulax, 14–27 капель, действие через 10–12 часов;
 - лактүлоза**, напр. Duphalac, 20–30 мл вместе с 1–2 стаканами жидкости, действие через 2–3 дня;

лаурилсульфоацетат натрия + сорбитол + цитрат натрия, напр. Microlax, 1 ректальный тюбик, действие через 5–15 минут. **NB!** Не используйте ежедневно, поскольку может вызвать повреждение слизистой и синдром ленивого кишечника;

бисокадил, напр., свечи Bisacodyl 10мг, действие через 30–60 минут. **NB!** Не используйте ежедневно, поскольку может вызвать повреждение слизистой и синдром ленивого кишечника;

симетикон, напр. Espumisan капсулы, 40мг–80мг, 3–4 раза в день, для симптоматического лечения повышенного газообразования.

Вы можете посоветоваться по вопросам питания во время лечения, обратившись к сестре-консультанту по клиническому питанию по телефону 617 1605. Мы рекомендуем сделать это по крайней мере за неделю до процедуры планирования лучевой терапии.

Сестры со специализацией в области лучевой терапии:

617 1603

617 1605

Сестра по питанию:

5194 2039

617 1963

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ВО ВРЕМЯ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ НА ОБЛАСТЬ МАЛОГО ТАЗА

ИНФОЛИСТОК ДЛЯ ПАЦИЕНТА



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Примерное количество пищи на неделю в расчете на энергетическую потребность 2000 ккал

ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО:

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти основных групп продуктов!
- ✓ Варьируйте продукты в пределах групп!



<p>ГРУППА ПРОДУКТОВ Не исключайте из меню разом всю группу продуктов, при необходимости выберите более подходящую альтернативу. Перечень начинается с группы продуктов с наибольшим содержанием клетчатки.</p>	<p>ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ Отдавайте предпочтение этим продуктам и постепенно увеличивайте их потребление. При возникновении диареи и кишечных газов временно ограничьте потребление этих продуктов во время лечения.</p>	<p>ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ При возникновении таких проблем, как диарея и кишечные газы, отдавайте предпочтение этим продуктам. В то же время учитывайте, что при постоянном употреблении только этих продуктов может возникнуть запор, что также нужно избегать во время лечения.</p>	<p>ПРОДУКТЫ, ЧАСТО ВЫЗЫВАЮЩИЕ ГАЗЫ Следите за тем, какие продукты вызывают у вас кишечные газы и избегайте их в течение трех дней до визита по планированию лучевой терапии и в период лечения.</p>
<p>ОВОЩИ</p>	<p>кукуруза, запеченная тыква, китайская капуста морковь (небольшая порция), неочищенный вареный/печеный картофель, авокадо помидор</p>	<p>огурец редис, зеленый листовой салат, овощи вареный/печеный картофель (очищенный) шпинат, томатная паста</p>	<p>консервированные огурцы печеные/консервированные бобы, капуста, брокколи, квашеная капуста, овощной сок паприка, лук, кетчуп с высоким содержанием сахара</p>
<p>ФРУКТЫ</p>	<p>ягоды, например, черника, клубника фрукты со съедобными семенами вишня, киви, персики изюм, инжир, сливы, бананы, семечки, орехи, миндаль, фруктовый сок с мякотью</p>	<p>варенья, джемы без семечек/кожур, фруктовые компоты без добавления сахара, яблочное пюре без сахара, запеченные яблоки без кожуры, ягодный кисель, банан, мягкое ореховое масло с небольшим содержанием сахара прозрачный фруктовый сок</p>	<p>клюква компоты с сиропом недозрелые яблоки, груши, абрикосы, апельсины, мандарины, льняное семя, проростки (льняное масло разрешено) газированный сок, лимонад</p>
<p>ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ</p>	<p>сепик, ржаной хлеб (без семечек), блюда из коричневого риса цельнозерновые макаронные изделия овес (небольшая порция), гречневая каша</p>	<p>булка, сухари, крекеры, пшеничное печенье блюда из белого риса, рисовые галеты блюда из пшеницы, белая паста</p>	<p>хлебные изделия с большим содержанием семечек выпечка с большим содержанием сахара и дрожжей пиво, квас ячмень, овес (большая порция)</p>
<p>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</p>	<p>не содержат клетчатки, однако пищеварению способствуют ферментированные продукты, напр., йогурт, кефир</p>	<p>не содержат клетчатки во время/после диареи временами может возникать непереносимость молочного сахара, т.е. лактозы, в таком случае выбирайте продукты без лактозы</p>	<p>не вызывают газов, если нет непереносимости молочного сахара, т.е. лактозы, при необходимости выбирайте продукты без лактозы, напр., йогурт, кефир, молоко без лактозы</p>
<p>МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБА, ЯЙЦА</p>	<p>не содержат клетчатки</p>	<p>не содержат клетчатки</p>	<p>как правило, не вызывают газов уменьшите потребление копченых, жареных на гриле, обработанных мясных продуктов</p>

Использованная литература:
Auckland Radiation Oncology & Memorial Sloan Kettering инструкция для пациента лучевой терапии

Картина пищевой пирамиды – Tervise Arengu Instituut

Составлено командой отделения лучевой терапии и клинического питания Северо-Эстонской региональной больницы (2020).

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 ТАЛЛИНН
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee