

## ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ

Почерняєва В.Ф., д.мед.н., професор Полтавський державний медичний університет

Левков А.А. к.мед.н., доцент Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Для профілактики загальної променевої реакції та швидкого усунення її проявів пацієнту рекомендують багате на вітаміни харчування, достатнє споживання рідини, щоденні прогулянки на свіжому повітрі. За потреби лікар може призначити лікарські препарати, наприклад, протизапальні засоби або стимулятори кровотворення. Коригування місцевих змін залежить від симптомів конкретного ускладнення. Так, при ураженні шкіри призначають загальнозміцнювальну терапію та місцеві засоби протизапальної та розсмоктуючої дії. Як при проведенні променевої терапії, так і після неї слід приділяти увагу правильному харчуванню. Ось основні рекомендації, які застосовуються до більшості пацієнтів, однак слід обговорити це зі своїм лікарем: Знизьте споживання тугоплавких жирів, що містяться у свинині, жирній яловичині, вершковому маслі. Більшу частину м'ясних продуктів повинні становити риба та курка. Готуйте їжу на рослинних жирах. Бажано зовсім відмовитися від смаженої їжі. Уникайте копчених та консервованих продуктів. Зменшіть споживання солі. Краще відмовитись від звичайної кухонної солі, перейшовши на мінералізовану сіль великого помелу. Вибирайте молоко зниженої жирності, включайте до раціону сир. Воду з-під крана, яка використовується для приготування чаїв, пропускайте через фільтр, що очищає. Відмовтеся від алкогольних напоїв, і особливо високоградусних. При опроміненні голови та шиї можуть спостерігатися сухість у роті, невеликі болі при їді, першіння в горлі. Щоб пом'якшити ці наслідки виключіть із раціону все солоне, гостре чи кисле. Приймайте добре подрібнену їжу з низьким вмістом жирів, приготовлену на пару або варену. Харчуйте частіше, невеликими порціями. Пийте більше рідини, свіжоприготовлені соки, але відмовтеся від цитрусових соків. Їжа має бути кімнатної температури, щоб меншою мірою дратувати слизові оболонки. 52 Опромінення органів черевної порожнини та малого тазу іноді супроводжується нудотою та блюванням, рідким випорожненням, втратою апетиту. У разі цілком прийнятні всі попередні рекомендації. У разі проносу можна виключити молочні продукти. Рекомендовані овочеві супи на слабкому м'ясному бульйоні, обов'язково протерті каші, киселі, картопляне та овочеве пюре, парові котлети або з нежирного м'яса, відварена риба,

свіжий сир, хліб із пшеничного борошна, яйце. Збалансована дієта допоможе легше перенести лікування та попередити втрату ваги. Дотримуйтеся призначення лікаря, пам'ятайте, що променева терапія допоможе вам позбутися захворювання. Сучасні методи променевого лікування багато в чому позбавлені недоліків класичної дистанційної радіотерапії, оскільки в них використовуються технології, що дозволяють зменшити обсяг загального опромінення, мінімізуючи його на здорові тканини. Пацієнти, які проходять лікування на системі Томотерапії, схильні до меншої кількості побічних ефектів у порівнянні з пацієнтами, які отримують звичайну променеву терапію. Лікування добре переноситься у амбулаторних умовах. Серед ключових показання до реабілітації: проведення променевої терапії великих пухлин; поява загальних реакцій на променеву терапію; місцеві зміни у тканинах; необхідність якнайшвидшого відновлення перед наступним етапом лікування. Рибалко