



ФГБУ  
НМИЦ ОНКОЛОГИИ  
им. НН Петрова  
Минздрава России



# Лучевая терапия в отделении опухолей головы и шеи

Буклет в помощь пациентам и их родственникам

*«И ещё обязательное условие:  
переносить лечение не только с верой, но с радостью!  
С радостью! Вот только тогда вы вылечитесь!»*  
«Раковый корпус» А. Солженицын

## **Лучевая терапия в отделении опухолей головы и шеи**

Вы поступили на лучевое лечение в отделение опухолей головы и шеи. Лечение длительное, непростое, и день за днём мы его пройдем вместе с вами. Для более понятного, осмысленного и комфортного пребывания мы предлагаем ознакомиться с тем, как будет организовано лечение, теми проблемами, которые могут возникнуть во время терапии и путями их решения.

### **Об отделении**

Сеансы лучевой терапии будут проходить в отделении радиологии, но ваш лечащий врач — это врач хирургического отделения головы и шеи. По всем вопросам, касающимся лечения, обращайтесь, пожалуйста, прежде всего к нему.

Помните, что мы отвечаем за вас, поэтому если вам нужно отлучиться из отделения, то скажите об этом дежурной медицинской сестре или вашему доктору.

## О лучевой терапии

Лучевая терапия (радиотерапия, облучение) — современный метод лечения с помощью ионизирующего излучения. В качестве ионизирующего излучения в зависимости от видов и задач лучевой терапии могут быть использованы разные виды лучей (рентгеновские или гамма-лучи). Они вызывают сходные биологические эффекты в клетках и тканях, определяя лечебное действие облучения.

Количество полученного облучения называется дозой и измеряется в греях (Гр). Доза облучения при разных типах лучевой терапии назначается индивидуально с учётом многих факторов — особенностей как самого заболевания (вид, стадия, локализация), так и пациентов.



*Доза облучения при разных типах лучевой терапии назначается индивидуально с учётом многих факторов — особенностей как самого заболевания (вид, стадия, локализация), так и пациентов*

Лучевая терапия проводится только при наличии показаний в результате взвешенного решения. При этом специалисты всегда руководствуются важной целью — оказать наилучшую помощь пациенту в лечении его заболевания. Обязательно оцениваются риски, устанавливается соотношение пользы и вреда от облучения.

Многие пациенты волнуются, ожидая тяжёлых осложнений от лучевого лечения. Следует помнить, что каждый человек индивидуален. Нежелательные эффекты могут быть почти незаметными, временными и совсем не обязательно, что они будут у вас.

Но надо помнить, что как у любого эффективного метода лечения, у лучевой терапии есть побочные эффекты. Большинство из них возникает постепенно — обычно к концу второй недели облучения. Они делятся на ранние лучевые реакции и поздние лучевые реакции. Побочные эффекты проявляются в органах, расположенных непосредственно в поле облучения. Во время лечения могут проявиться тошнота, снижение аппетита, покраснения на коже, потеря концентрации внимания, выпадение волос, слабость и прочее.

## О возможных проблемах и их профилактике

### Проблемы с питанием и потеря веса

Для успешного прохождения лечения необходимо качественно и сбалансированно питаться. Организм нуждается в дополнительной энергии для борьбы с болезнью. К сожалению, именно в этот момент возникают побочные эффекты из-за которых принимать достаточное количество пищи не получается, что и ведёт к потере веса и нарушению работы всех органов и систем организма. В далеко зашедших случаях приходится прерывать лучевую терапию. Поэтому нашим пациентам мы советуем с первого дня очень внимательно относиться к своему рациону, количеству и качеству съедаемой пищи в день. Лечение — не время диет для похудения.

Какие же проблемы могут возникать? Они разные, но встречаются почти у всех: снижение или потеря аппетита, нарушение вкусовых ощущений и запаха, сухость во рту, тошнота, нарушение глотания, боль в ротовой полости.

Мы советуем:

- Принимать пищу небольшими порциями 6-8 раз в день. Негорячую.
- Всегда иметь под рукой то, чем

можно перекусить, не допускать длительных перерывов без пищи.

- Не ешьте бесполезной, пустой еды. Каждый кусочек должен нести пользу. Выбирайте высококалорийные продукты, богатые белком.

- Переходите на мягкую или измельчённую пищу. Можно самостоятельно использовать блендер.

- Не отчаивайтесь, если любимое блюдо перестало быть вкусным, ищите альтернативные варианты. Это временное явление, после лечения вкус еды постепенно вернётся.

- Пейте достаточное количество жидкости.

- Контролируйте свой вес. Находясь в отделении, взвешивайтесь каждые два дня.

- Не употребляйте алкоголь, он раздражает и дополнительно сушит слизистую рта. Алкоголь оказывает общее токсическое действие на организм.



*Переходите на мягкую или измельчённую пищу.  
Можно самостоятельно использовать блендер*

Каждый день наблюдайте за собой и будьте честными! Если наступает момент, когда вы стали мало есть и пить, а вышеперечисленные советы не помогают, не скрывайте это от лечащего врача, в этом случае доктор назначит дополнительно специализированное питание и инфузионную терапию.

В некоторых ситуациях лечащий врач принимает решение установить назогастральный зонд, тогда питание происходит через него, а ротовая полость изолируется от контакта с пищей. Это даёт возможность сохранить целостность слизистых оболочек в ротовой полости, не происходит травматизация обожжённых тканей. Многие пациенты боятся и всячески избегают этой процедуры, но, по отзывам тех, кому пришлось с этим столкнуться, зонд — это спасение. Медицинская сестра обучит как, чем и в каком режиме питаться через зонд.

В некоторых ситуациях пациентам показано формирование гастростомы: при обширном распространении опухоли на шее, при невозможности питаться, когда пища совершенно не проходит. Гастростома чаще всего устанавливается эндоскопически, что позволяет избежать травматизации и своевременно начать питание через гастростому.

В некоторых ситуациях возникает необходимость формирования превентивной трахеостомы, она также нужна в случае, когда пациенту трудно

дышать из-за опухоли в области шеи и в ситуации, когда доктор понимает, что во время лучевой терапии возникнет отёк мягких тканей, который может привести к удушью.

## Боль

Одна из частых проблем наших пациентов — это воспалительное или язвенное поражение ротовой полости и связанная с этим осложнением боль.

Вы можете заметить уменьшение слюноотделения, изменение вкуса, боль (она может быть острой), жжение, язвочки на слизистой полости рта, затруднение приёма пищи и глотания.

При развитии этих симптомов лечащий врач назначит соответствующую терапию, в том числе противовоспалительную, облегчающую возникшее осложнение.

С самого начала лечения мы рекомендуем соблюдать тщательную гигиену полости рта:

- использовать мягкую зубную щётку;
- чистить зубы после каждого приёма пищи;
- полоскать ротовую полость физиологическим раствором или другими растворами по назначению врача.

Необходимо избегать приёма горячей, кислой, раздражающей, грубой пищи, а также горячих напитков.



*С самого начала лечения соблюдайте тщательную гигиену полости рта*

**Запоры** являются частой проблемой во время лечения. Причинами могут быть снижение двигательной активности, изменение рациона. Стул должен быть регулярным, ежедневным или через день. При задержке до трёх дней сообщите врачу.

**Диарея** — также осложнение от лечения, об этом обязательно нужно сообщить врачу. Последствия от потери жидкости в организме во время лечения могут быть невосполнимыми, а осложнения очень серьёзными.

**Кожные реакции в зоне облучения** беспокоят многих пациентов. Лечащий врач назначит вам специальные средства для ухода за кожей.

Общие рекомендации:

- используйте мягкие, щадящие моющие средства для ежедневной гигиены;
- исключайте любое раздражение: воротнички, украшения, мочалки;
- после умывания высушивайте кожу промакивающими движениями;
- носите одежду с мягкой, свободной горловиной;
- закрывайте кожу от прямых солнечных лучей, используйте солнцезащитные средства SPF 50;
- увлажняйте кожу и наносите кремы после сеанса радиотерапии.

**Выпадение волос** — неприятное осложнение, постигающее часть наших пациентов в процессе лечения.

Общие рекомендации:

- если выпадение сильное, то необходимо сбрить волосы полностью в парикмахерской. Знайте, что волосы отрастут.
- Избегайте окрашивания и осветления волос во время лечения.
- Для психологического комфорта можно использовать парики, шарфы, банданы или шапочки.

Мы рассказали о наиболее частых проблемах, с которыми вы можете столкнуться, и способах их решения. Хочется добавить ещё несколько советов, основанных на опыте сопровождения наших пациентов.

## **Сопутствующие хронические заболевания**

Если у вас есть хроническое заболевание (гипертония, сахарный диабет, гастрит и т.д.), то следует знать, что возможно обострение или изменение его течения и, может быть, потребуется коррекция дозы принимаемых препаратов. Будьте внимательны к своему самочувствию, аккуратно принимайте назначенные лекарства. Если вы привыкли контролировать артериальное давление несколько раз в день, то возьмите с собой из дома тонометр. Сообщайте лечащему врачу или медицинской сестре обо всех изменениях своего самочувствия.

Информация для курильщиков: курение вредно, и это бесспорно. Постарайтесь снизить количество выкуриваемых сигарет, если не можете перестать курить полностью.

## **Физические нагрузки во время лечения**

Физические нагрузки должны быть лёгкими и неустойчивыми. Прогулки вокруг озера на территории нашего учреждения полезны и желательны. А бег, поднятие тяжестей, ремонт на даче или в квартире (и такое бывало среди наших пациентов) оставьте на потом. Если у вас есть хобби: вязание, вышивка, рисование, возьмите его с собой. Если нет, то, может быть, стоит попробовать?



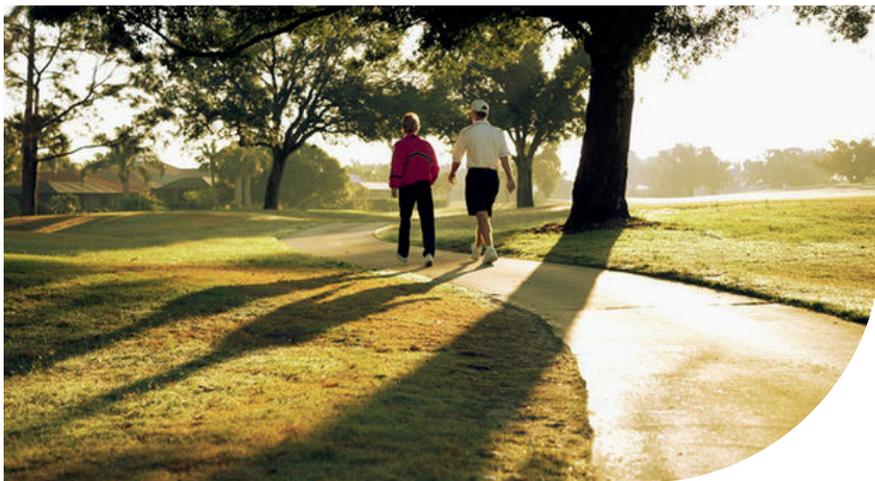
*Если у вас есть хобби, возьмите его с собой*

## Общение

Все согласятся, что важно иметь единомышленников, с которыми можно поговорить и обсудить насущные проблемы. В данной ситуации ваш единомышленник – это сосед по палате или отделению. Общение, поддержка друг друга, обмен информацией и даже взаимоконтроль помогают лучше и легче перенести лечение, что доказано опытом. С другой стороны, соседи по палате могут создавать и проблемы, например, храп! Не забывайте про беруши для сна. Качественный сон очень важен.

Создайте уют около своей кровати, аккуратно храните вещи в шкафу и на тумбочке, сейчас для этого есть множество приспособлений: пластиковый контейнер, коробка,

корзинка. Помните, что мы, персонал отделения, тоже ваши единомышленники. Не замыкайтесь и не закрывайтесь. Мы с вами!



*Прогулки полезны и желательны*

## **Психологическая помощь**

В нашем центре есть возможность получить помощь медицинского психолога. Не отказывайтесь, если в этом есть необходимость. Задайте вопросы, которые беспокоят, получите на них ответы специалиста и профессиональную психологическую поддержку.

Перед выпиской обдумайте все волнующие вопросы по питанию, обезболиванию, дальнейшему лечению (можно записать, чтобы не забыть) и задайте их лечащему врачу.

Выписываясь из отделения, вы должны знать, что делать, куда обращаться в той или иной ситуации. Выписку выдаёт только лечащий врач.

### **И в завершение пожелание от нашего пациента:**

*«Не терзай себя: «Что теперь будет?», «А в интернете написано...». Полностью доверься врачу. Сейчас врач – рука Судьбы. Он знает, что делать. Лечение – это просто тяжёлая работа, в которой ты только исполнитель. Исполняй. И не думай. Мысли свои направь на что-нибудь другое – начни разрабатывать новую теорию возникновения Вселенной. Не вызывай жалость к себе у себя самого, и не буди жалость к себе у других. Сам поддерживай своих близких, которые больше чем ты переживают за тебя, это придаст тебе силы. Удачи тебе!»*

2013 год, 58 лет, рак горла IV стадия. В течение 7 месяцев 6 курсов ХТ, 33 сеанса ЛТ, не прекращая основной работы, переводя ее в дистанционную форму. 2020 год, 65 лет. Работа, хобби. Ю.Д.

## Наши сотрудники



### **Авторы**

Медсестринский состав отделения ОГШ:

Корнеева Ольга Сергеевна,  
Василькова Наталия Сергеевна,  
Степанова Елена Николаевна,  
Кабанова Лариса Валерьевна,  
Норочевская Инга Васильевна,  
Полякова Оксана Николаевна,  
Игнашова Надежда Борисовна,  
Верюжская Любовь Николаевна.

**Под редакцией** заведующей отделением ОГШ,  
к.м.н. Раджабовой Замиры Ахмедовны.

