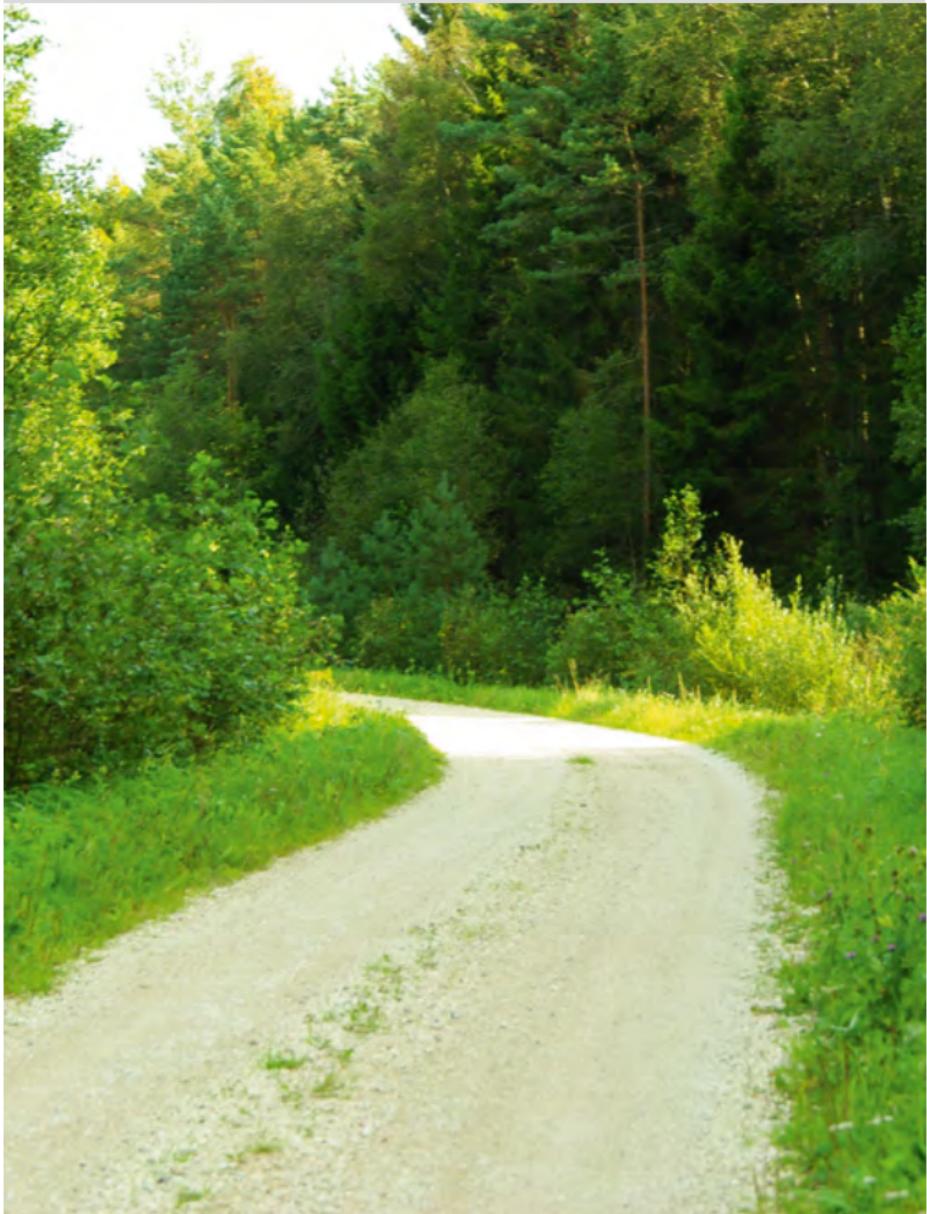




Regionaalhaigla

# ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ ОПУХОЛЕЙ В ОБЛАСТИ ГОЛОВЫ И ШЕИ



Вам была назначена лучевая терапия, и мы постараемся провести ее лучшим для Вас способом.

Перед планированием лучевой терапии желательно посетить зубного врача, а также вылечить или удалить нуждающиеся в лечении зубы.

Период между удалением зубов и планированием лучевой терапии должен составлять не менее 10–14 дней.

Если Вы носите бороду, то подстригите ее как можно короче.

Во время лучевой терапии очень важно оставаться неподвижным, чтобы излучение было как можно более точным. Для этого при лучевой терапии используется маска, которая поможет Вам удерживать голову на месте. Маска будет сделана специально для Вас в отделении лучевой терапии, на ее изготовление потребуется примерно 30 минут. Маска используется только во время планирования лучевой терапии и сеансов лечения.

Во время сеанса лучевой терапии Вы лежите на больничном столе. Подготовленную для Вас маску наденут на голову и прикрепят к больничному столу. Мaska будет плотно прилегать к голове и плечам, однако не должна вызывать для Вас дискомфорт и боль. Если маска причинит боль или дискомфорт, то сообщите об этом специалистам-радиологам, которые поправят Ваше положение или маску.

Сеанс лечения длится 10–20 минут, излучения Вы не почувствуете.

## **Курение и лучевая терапия**

Откажитесь от курения — курение усугубит болезненность и сухость слизистых и снизит эффективность лечения!

При необходимости для консультации обратитесь в кабинет помощи при отказе от курения.

## **Зубные протезы и лучевая терапия**

Использование зубных протезов во время лучевой терапии может вызвать боль. По возможности снимайте протезы на некоторое время в течение дня или используйте только во время еды. Ухаживайте за зубными протезами, очищая их от остатков еды специальной щеткой. Бактерии, скопившиеся между неочищенными протезами и деснами, повреждают слизистую рта и могут вызвать воспаление полости рта.

На время ухода за полостью рта необходимо снять съемные зубные протезы.

## **Возможные побочные эффекты во время или после лучевой терапии**

Если Вы проходите химиотерапию и лучевую терапию, то, как правило, побочные эффекты являются более выраженными.

На еженедельных консультациях у сестры-консультанта отделения лучевой терапии контролируются реакции организма на облучение. При необходимости корректируются лечение и средства ухода.

Обычно побочные эффекты возникают через 2 недели после начала лучевой терапии и могут вызвать обостряющиеся проблемы еще в течение 7–10 дней после окончания лучевой терапии. Затем побочные эффекты постепенно станут проходить. В основном побочные эффекты заметно ослабевают к 6–8 неделе после окончания лучевой терапии.

### **Болезненность и чувствительность кожи в облученной области**

Через две недели после начала лечения и до четырех недель после окончания лечения кожа лица и шеи постепенно начнет краснеть или потемнеет. Кожа станет болезненной и зудящей (как при солнечном ожоге). Сестра отделения лучевой терапии расскажет Вам, как правильно ухаживать за кожей.

- Пользуйтесь только средствами без отдушек (мылом, кремом), которые посоветовали сестра или врач, поскольку химические вещества в некоторых других средствах могут вызвать еще большую чувствительность к излучению Вашей кожи.
- Избегайте бритья облучаемой области обычной бритвой, чтобы не повредить кожу. Разрешается пользоваться электробритвой (триммером).
- В зоне облучения допускается применение только щадящих силиконовых пластырей, которые можно приобрести без рецепта в аптеке.

- Носите хлопковую одежду с открытым воротом, избегайте предметов одежды с жестким и узким воротником, чтобы не раздражать кожу.
- Защищайте кожу от солнца, носите головной убор и шарф, поскольку кожа станет чувствительной к солнечному излучению.
- Во время лучевой терапии не используйте солнцезащитные средства в области головы и шеи.

Сестра лучевой терапии посоветует подходящие Вам средства и проинструктирует по части их использования.

### **Болезненность полости рта и глотки**

Через несколько недель после начала лучевой терапии полость рта и глотка могут стать болезненными, также могут возникнуть поверхностные язвы.

Проинформируйте сестру или врача отделения лучевой терапии, если слизистая Вашего рта болит или Вы подозреваете воспаление. При необходимости Вам назначат обезболивающие и прочие необходимые лекарства. Особое значение имеет регулярный уход за слизистой оболочкой рта с использованием средств, назначенных лечащим врачом или сестрой-консультантом по лучевой терапии.

После окончания лучевой терапии полость рта и глотка постепенно начнут заживать, и через несколько недель до одного месяца Вы сможете принимать пищу как обычно.

Во время лучевой терапии избегайте пищу с добавлением красителей, усилителей

вкуса и ароматизаторов. Проще есть мягкую и увлажненную (с соусом) пищу.

Во время лучевой терапии воздерживайтесь от острой пищи, алкоголя, сухой пищи (напр., чипсов), а также горячей еды и напитков.

Если слизистая оболочка рта становится настолько болезненной, что вы не можете нормально есть и пить, врач может назначить обезболивающее лечение. При трудностях с приемом пищи вас направят к специалисту по питательной (нутритивной) терапии, а при нарушениях глотания – к логопеду. Возможно питание назогастральным зондом, который вводится через нос в пищевод и далее в желудок. Назогастральный зонд не исключает прием пищи через рот, однако дает возможность для дополнительного приема пищи, метод подходит также для домашнего использования.

В случае длительных проблем с питанием в сотрудничестве с хирургами рассматривается установка желудочного зонда через брюшную стенку.

### **Охрипший голос**

Во время лечения голос может стать хриплым. Если это случится, то не напрягайте голос, говорите только тогда, когда это необходимо. Избегайте дымных помещений. Голос восстановится примерно через месяц после окончания лечения.

### **Воспаление слизистой, или мукозит**

Лучевая терапия способствует возникновению инфекций в облучаемой области, поэтому в слизистых полости рта или глотки может возникнуть воспаление или мукозит. Во время лечения сестра и врач отделения лучевой терапии регулярно проверяют полость рта и глотку. Сообщите врачу или сестре, если заметите белые пятна на слизистой рта или языке. При возникновении мукозита Вам будут назначены локальные и при необходимости противовоспалительные и обезболивающие препараты.

### **Потеря чувства вкуса**

Лучевая терапия может нарушить ощущение вкуса. Вы можете утратить чувство вкуса, все блюда могут показаться на один вкус, например, с привкусом металла или солеными. На улучшение и восстановление ощущения вкуса могут уйти недели, иногда даже месяцы.

### **Сухость во рту**

Лучевая терапия может повредить слюнные железы и уменьшить слюноотделение: рот и глотка сохнут, есть и говорить трудно.

Врач или сестра могут посоветовать Вам использовать доступную в аптеке без рецепта искусственную слюну, чтобы избежать чувства сухости во рту.

Через несколько месяцев после лечения слюна вновь начнет выделяться, однако ее количество может уменьшиться по

сравнению с периодом до лечения. Если слюнные железы находятся в облучаемой области, то сухость во рту может стать постоянной. Ваш лечащий врач расскажет Вам об этом перед началом лечения.

### **Рекомендации для облегчения сухости во рту:**

- употребляйте способствующие слюноотделению препараты, которые можно купить в аптеке без рецепта;
- регулярно и глотками пейте воду, чтобы рот был постоянно увлажнен;
- готовьте соусы к блюдам, увлажняйте пищу и т. д.;
- жуйте жвачку без сахара, чтобы способствовать образованию слюны;
- полошите рот раствором: 1 ч. л. пищевой соды и 2 ч. л. соли на один литр воды;
- увлажняйте губы бальзамом для губ;
- чистите зубы и язык мягкой зубной щеткой не менее двух раз в день;
- используйте искусственную слюну или соответствующий спрей.

### **Густая слюна**

Ввиду лучевой терапии консистенция слюны может стать более густой, тянущейся и клейкой. Густая слюна собирается в полости рта, глотке или горлани и вызывает необходимость сплюнуть.

Скопление густой слюны в глотке поможет уменьшить регулярное полоскание рта водным раствором, в котором на 1 литр воды добавляются 1 ч. л. соды (без горки) и 2 ч. л. соли (без горки). Сестра отделения

лучевой терапии посоветует Вам различные средства для полоскания рта.

Скопление густой слюны может вызвать кашель, особенно ночью. Сестра или врач могут посоветовать Вам использовать небулайзер или ингалятор, также может помочь увлажнитель воздуха. Если кашель мешает вашему сну, то использование небулайзера перед сном поможет его облегчить.

Изменения консистенции слюны пройдут в течение до 8 недель после окончания лечения, редко они могут длиться дольше. Если проблема остается, то сообщите об этом лечащему врачу.

### **Неприятный запах изо рта**

Неприятный запах изо рта возникает в результате изменения консистенции слюны или инфекции слизистой рта. Для лечения инфекции лечащий врач назначит Вам антибактериальный или противогрибковый препарат. Регулярный уход за полостью рта уменьшит неприятный запах изо рта.

### **Усталость и тошнота**

Чаще на тошноту жалуются пациенты, которые проходят химиотерапию и лучевую терапию комбинированно. Расскажите о тошноте лечащему врачу, который назначит Вам препараты от тошноты.

В течение лучевой терапии возникает усталость, повседневные хлопоты требуют больше времени. Берегите энергию, сбалансируйте активные занятия и отдых. Короткие прогулки и легкая посильная

физическая активность помогут уменьшить чувство усталости.

## Поздние реакции лучевой терапии

Обычно побочные эффекты испытывают во время лучевой терапии и через несколько недель после окончания лечения. Длительными реакциями являются побочные эффекты, которые делятся более 6 месяцев.

У некоторых пациентов побочные эффекты могут возникнуть также спустя годы после лечения, это поздние реакции, которые при использовании современных методов лечения и техники возникают достаточно редко.

### Возможные поздние реакции:

- сухость во рту;
- изменения слюны;
- ограниченность подвижности или некроз суставов и костей;
- затрудненное глотание;
- отек шеи и лица (лимфедема);
- боль или нечувствительность в облучаемой области;
- усталость;
- изменения в способности к концентрации и памяти.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом, если у Вас сохраняется одна из реакций или у Вас возникли новые симптомы, такие как боль в ухе, ухудшение слуха,

нарушения речи, уплотненный участок на шее, приступы боли в области головы и шеи, которых раньше не возникало и т. п.

Лучевая терапия уменьшает количество слюны. Поскольку слюна защищает зубы от разрушения, то для наблюдения за состоянием зубов и при необходимости лечения посещайте зубного врача примерно раз в год, при необходимости чаще. Зубное лечение оплачивается Кассой здоровья – обсудите эту возможность со своим лечащим или семейным врачом.

Если у Вас возникнут вопросы, свяжитесь с лечащим врачом или сестрой-консультантом отделения лучевой терапии.

Ваш врач/сестра: .....

Телефон: .....

Начало лечения: .....

**Регистратура  
лучевой терапии: 617 1561  
617 1562**

**Сестра-консультант отделения  
лучевой терапии: 617 1605**

Фотография: Лаури Лаэв

Центр лучевой терапии (2025)

Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19, Tallinn

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)