

Стэнфордская система медицинского обслуживания (SHC)

Клиника опухолей головы и шеи

Реабилитация речи и глотания

Информационное пособие перед лучевой терапией

Для полного прохождения лучевой терапии важно уметь справляться с побочными эффектами. Логопед разъяснил вам основные побочные эффекты, которые могут возникнуть при лучевой терапии рака головы и шеи. Ниже приведен обзор этих побочных эффектов, а также советы о том, как с ними справляться. Важно помнить, что облучение имеет накопительный эффект, поэтому побочные явления, как правило, усугубляются в процессе лечения. Сообщайте о проблемах по мере их возникновения, чтобы можно было начать бороться с ними сразу.

Нарушения вкуса и обоняния

Рак и его лечение могут воздействовать на обоняние и вкус. Эти изменения могут влиять на аппетит и вести к потере веса. У большей части пациентов чувство вкуса относительно хорошо сохраняется в первые две недели лечения, а затем начинает притупляться. Большинство пациентов сообщают, что еда теряет вкус и кажется «картонной» ближе к концу лечения. Чувство вкуса начнет восстанавливаться через 6-8 недель после окончания терапии и продолжит улучшаться в течение 12 месяцев. У большинства пациентов чувство вкуса возвращается на 75–80% от нормы примерно через полгода после окончания лечения.

- ✓ Чтобы пища казалась вкуснее, перед едой полощите рот раствором воды с содой и солью. (одна (1) ч. ложка поваренной соли с одной (1) ч. ложкой пищевой соды на одну (1) кварту воды [~1 л]. Хорошо взболтать, прополоскать рот и выплюнуть.)
- ✓ При наличии металлического привкуса попробуйте пользоваться пластиковыми столовыми приборами и стеклянными чашками и тарелками.
- ✓ Для стимуляции слюноотделения попробуйте изготовленные без сахара лимонные леденцы, жевательную резинку или мятные конфеты.
- ✓ Вместо консервированных фруктов и овощей попробуйте есть свежие или замороженные.
- ✓ Если красное мясо кажется странным на вкус, попробуйте другие высокобелковые продукты, такие как курица, рыба, яйца или сыр.
- ✓ Добавляйте свежие фрукты в молочные коктейли, мороженое или йогурт.
- ✓ У многих людей дольше всего сохраняется способность ощущать сладкий вкус. Пробуйте разные продукты, чтобы найти те, которые вам приятны на вкус.

Сухость во рту или густая слюна

Лучевая терапия головы и шеи, химиотерапия и некоторые лекарства могут вызывать сухость во рту или густую слюну. Слюнные железы очень чувствительны к облучению и часто прекращают вырабатывать жидкую водянистую слюну во время лучевой терапии. Вы можете заметить, что во рту у вас сухость или образуется густая, липкая, тягучая слизь. Кратковременная сухость во рту может затруднить пережевывание сухих продуктов и привести к длительным приемам пищи. Длительная сухость во рту может увеличить риск возникновения стоматологических проблем, таких как кариес, поскольку слюна обычно действует как защитный барьер для зубов. Сухость во рту обычно проявляется примерно на второй неделе после начала облучения и со временем усугубляется. Скорее всего улучшения сухости во рту не будет заметно как минимум два (2) месяца после окончания облучения. Восстановление слюноотделения после лучевой терапии часто происходит медленно и может занять 1–2 года.

- ✓ Выпивайте 8–10 чашек жидкости в день (лучше воды) и постоянно носите с собой бутылку воды. (Употребление большого количества жидкости помогает разжижать слизь.)
- ✓ Ешьте небольшими кусочками и хорошо пережевывайте пищу.

- ✓ Ешьте мягкую, сочную пищу.
- ✓ Избегайте еды, которая прилипает к нёбу, например арахисовое масло и мягкий хлеб.
- ✓ Увлажняйте пищу бульоном, супом, соусами, подливой, йогуртом или кондитерским кремом.
- ✓ Стимулировать слюноотделение помогает рассасывание леденцов без сахара или жевательная резинка без сахара. Часто хорошо помогают леденцы и резинка со вкусом цитрусовых, корицы или мяты; однако во время лечения они могут вызывать раздражение.
- ✓ Следите за гигиеной полости рта. До и после еды полощите рот простой водой или слабым раствором для полоскания (состав: одна (1) ч. ложка поваренной соли с одной (1) ч. ложкой пищевой соды на одну (1) кварту воды [~1 л]; хорошо взболтать перед использованием). Пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной. Также рекомендуется осторожно чистить язык. Спросите врача, можно ли пользоваться зубной нитью.
- ✓ Избегайте широкодоступных в продаже жидкостей для полоскания рта, а также алкогольных и кислых напитков и табачных изделий.
- ✓ Ограничьте потребление кофеина, содержащегося в кофе, чае, энергетических напитках и безалкогольных напитках с кофеином.
- ✓ Откажитесь от газированных напитков, они могут вызывать раздражение.
- ✓ Пользуйтесь увлажнителем воздуха в помещении, особенно по ночам. Увлажнитель должен находиться максимально близко к вашей голове. (Не забывайте содержать увлажнитель в чистоте, чтобы избежать распространения в воздухе бактерий и плесени.)
- ✓ Свежая папайя может стимулировать слюноотделение и создаёт защитный барьер во рту.
- ✓ Заменители слюны помогают при удаленных хирургическим путем слюнных желез или их повреждениях лучевой терапией. Эти средства способствуют увлажнению рта. Биотин (Biotene) — одно из широкодоступных средств, которое легко найти в большинстве аптек.
- ✓ Многим пациентам в качестве стимулятора длительного слюноотделения нравятся карамельки Ксилимелт (Xylimelt lozenges).
- ✓ Иглоукалывание помогает при восстановлении слюноотделения, особенно после завершения лучевой терапии.
- ✓ Для обволакивания поверхностей полости рта (внутренней стороны щек, нёба и десен) можно использовать кокосовое масло или другие приятные на вкус масла. Попробуйте делать это перед сном (после полоскания) и в течение дня.

Боль и язвы в полости рта или горле

Облучение и химиотерапия могут вызывать боль в полости рта и горле. Она обычно появляется на второй или третьей неделе и усиливается по ходу лечения. Для успешного прохождения терапии очень важно контролировать боль. Лучше начать принимать обезболивающие прежде, чем боль начнет доставлять серьезные проблемы. Мы обнаружили, что прием лекарств на ранних этапах позволяет пациентам испытывать гораздо меньше боли во время лечения. Избегайте кислых на вкус, кислотосодержащих, острых и соленых продуктов, которые усиливают раздражение.

- ✓ Избегайте такой грубой и твердой пищи, как сухие тосты, крекеры, чипсы, орехи, гранола (мюсли), а также сырые фрукты и овощи.
- ✓ Отдавайте предпочтение едва теплой или прохладной еде, приносящей комфорт. Очень горячая и очень холодная еда может вызывать дискомфорт.
- ✓ Откажитесь от алкоголя, кофеина и табака.
- ✓ Не употребляйте вызывающих раздражение специй, таких как перец (обычный и чили), гвоздика, карри, острые соусы и мускатный орех. Приправляйте еду травами, такими как базилик, орегано и тимьян.
- ✓ Ешьте мягкую или протертую пищу, такую как сливочные супы, сыры, картофельное пюре, йогурт, яйца, заварной крем, пудинг, каши и консервированные жидкие пищевые добавки.
- ✓ Взбивайте блендером и увлажняйте твердые и сухие продукты питания; смешивайте их с супами, соусами, подливками или кассеролями.
- ✓ Избегайте использовать жидкости для полоскания рта, содержащие спирт (он вызывает жжение).

Советы по питанию для проходящих лучевую терапию головы и шеи

Лучевая терапия может сопровождаться большим количеством побочных эффектов, способных привести к снижению веса и неполноценному питанию. К этим побочным эффектам относятся

отсутствие аппетита, изменение вкусовых ощущений, болезненность при жевании и глотании, сухость во рту, тошнота, отсутствие интереса к еде. Виды и тяжесть побочных эффектов обычно зависят от облучаемой области.

У лечащихся от рака пациентов повышается потребность в калориях и белке. Недостаток их потребления в сочетании со многими возможными побочными эффектами может привести к потере веса. Очень важно стараться поддерживать вес во время прохождения лучевой терапии.

Дипломированные диетологи онкологического центра помогут вам определить, что нужно организму для поддержания стабильного веса.

- ✓ Ешьте часто и небольшими порциями: 6–8 раз в день.
- ✓ Питаясь калорийными продуктами и, добавляя «калории» в еду, сделайте так, чтобы каждый глоток и кусок работал на вас.
- ✓ Ограничьте употребление низкокалорийных продуктов и напитков.
- ✓ Постоянно носите с собой еду, чтобы иметь возможность перекусить, ожидая приема у врача, во время сеанса лечения, в машине, и т. д.
- ✓ По мере усиления побочных эффектов многим пациентам для обеспечения потребности организма в калориях приходится полагаться на жидкую и мягкую пищу. На поздних этапах лечения могут помочь такие пищевые добавки, как «Ensure» или «Boost». Диетолог поможет подобрать подходящие вам добавки.

Комплекс упражнений до, во время и после лучевой терапии

Упражнения на глотание

Эти упражнения предназначены в первую очередь для профилактики нарушений глотания. Даже если сейчас вы не испытываете проблем при глотании, важно выполнять эти упражнения, чтобы снизить возможность необратимых нарушений глотания, которые могут появиться как вскоре после лечения, так и через много лет. **Каждое упражнение необходимо выполнять в три (3) подхода по 10 повторений, два (2) раза в день на протяжении всего периода облучения и после завершения лечения.** Ваш логопед сообщит вам, можно ли (и если да – то когда) прекратить выполнение упражнений.

1. Удерживание языка по методу Масако

- 1) Расположите и зафиксируйте кончик языка между передними зубами или губами.
- 2) Сделайте глотательное движение, удерживая язык высунутым наружу.
- 3) Чем дальше высунут язык, тем больше эффект от упражнения.
— По необходимости останавливайтесь и делайте небольшие глотки воды между повторениями.

2. Глотание с усилием

- 1) Прижмите язык к нёбу.
- 2) Сглотните с максимальным усилием. Во время глотания сосредоточьтесь на сжимании мышц горла.
— Это упражнение можно выполнять во время еды или питья.

3. Манёвр Мендельсона

- 1) Сначала выполните обычное глотательное движение и ощутите, как гортань (кадык, адамово яблоко) смещается вверх.
- 2) Цель упражнения состоит в том, чтобы удержать кадык в этом «верхнем» положении 3–5 секунд. Представьте себе, что вы останавливаетесь посередине глотания.
— Это упражнение можно выполнять во время питья.

Упражнения для растяжения и на амплитуду движения челюстей:

Эти упражнения на растяжение разработаны, чтобы помочь вам поддерживать или улучшить подвижность челюсти при открывании рта. Эта проблема может возникнуть в результате операции или лучевой терапии по поводу рака головы и шеи. **В идеале они должны выполняться три (3) раза в день.**

1. Раскрывание челюстей

Опустите нижнюю челюсть как можно ниже, пока не почувствуете натяжение, но не боль. Зафиксируйте это открытое положение на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

2. Движение из стороны в сторону

Сдвиньте нижнюю челюсть вправо настолько сможете, пока не почувствуете натяжение, но не боль. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Сдвиньте нижнюю челюсть влево настолько сможете, пока не почувствуете натяжение, но не боль. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

3. Нарастающие вращательные движения челюстями

Представьте, будто вы жуете (жевательную резинку, например) с открытым ртом, выполняя большие круговые движения нижней челюстью сначала вправо, а затем влево (всего 20 повторов).

Растяжка шейных мышц:

не задерживайте дыхание во время этих упражнений. **В идеале их следует выполнять три (3) раза в день.**

1. Поверните голову и посмотрите через плечо, зафиксируйте положение на 10 секунд; повторите 10 раз, а затем сделайте то же самое в другую сторону.
2. Наклоните ухо к плечу и зафиксируйте в этом положении на 10 секунд; повторите 10 раз, а затем сделайте то же самое в другую сторону.

Для помощи в выполнении упражнений на глотание к вашим услугам бесплатное приложение **HNC Virtual Coach app** (виртуальный тренер при лечении рака головы и шеи).



- Пошаговое выполнение упражнений на глотание дважды в день для пациентов, проходящих лучевую терапию.
- Ежедневные автоматические напоминания.
- Короткие опросники для сбора данных о симптомах и наблюдения за регулярным выполнением упражнений.
- Индивидуальное увеличение нагрузки и образовательные материалы для поддержки пациентов во время лечения.