



Прямая кишка



ОБОСНОВАНИЕ

Прямая кишка и прилежащие петли кишечника находятся в зоне облучения. Через 2–3 недели развиваются лучевой проктит и энтерит: учащённый жидкий стул, жжение, тенезмы (ложные позывы). Газы растягивают кишку и изменяют её положение. **Необходима щадящая диета без грубой клетчатки, продуктов брожения и раздражающих веществ.**



Рекомендуется

- ✓ **Белый рис, рисовый отвар, манка, разваренная овсянка** — обволакивают слизистую и уплотняют стул.
- ✓ **Птица, рыба, яйца — на пару или отварные** — белок для восстановления слизистой.
- ✓ **Печёное яблоко без кожуры, банан** — пектин связывает воду и уплотняет стул.
- ✓ **Кисель, отвар черники или черёмухи** — вяжущее действие при учащённом стуле.
- ✓ **Пюре из картофеля, моркови, кабачка** — овощи без кожуры и семян, хорошо разваренные.
- ✓ **Больше жидкости при диарее** — вода, некрепкий чай, аптечные солевые растворы для питья восполняют потери воды и солей.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Бобовые: фасоль, горох, чечевица, нут, бобы** — метеоризм растягивает воспалённую кишку и смещает её в зоне облучения.
- ✗ **Капуста в любом виде, газированные напитки, квас, пиво** — брожение, вздутие, спазмы.
- ✗ **Грубая клетчатка: отруби, зерновой хлеб, сырые овощи, кожура, семечки, орехи** — механически раздражают слизистую и усиливают перистальтику.
- ✗ **Чернослив, свёкла, курага, сухофрукты** — оказывают послабляющее действие и усиливают диарею.
- ✗ **Цельное молоко и сливки** — облучение вызывает вторичную лактазную недостаточность: диарея и метеоризм.
- ✗ **Острое, жирное, жареное, копчёное** — раздражают слизистую, усиливают перианальное жжение.
- ✗ **Алкоголь, кофе, сладкие соки, сорбит** — усиливают перистальтику и осмотическую диарею.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Малые порции 5–6 раз в сутки, пища тёплая.
- Перед сеансом — опорожнение кишечника; наполнение мочевого пузыря — по указанию лечащего врача.
- После дефекации — щадящий туалет тёплой водой вместо бумаги.
- Ведите учёт частоты стула.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Стул чаще 6 раз в сутки или в ночное время.
- Кровь в стуле, выраженная боль.
- Головокружение, сухость во рту, уменьшение количества мочи.
- Повышение температуры тела выше 38 °С.