



02 · Первичные опухоли и метастазы головного мозга

ГОЛОВНОЙ МОЗГ



ОБОСНОВАНИЕ

Органы пищеварения не входят в зону облучения, однако облучение головного мозга нередко сопровождается тошнотой, слабостью и отёком. Для его коррекции назначают глюкокортикостероиды (дексаметазон): они повышают уровень глюкозы и аппетит, вызывают задержку жидкости и потерю калия и кальция. **Задача питания — не усиливать отёк и не допускать скачков сахара в крови.**



Рекомендуется

- ✓ **Дробное питание 5–6 раз в сутки** — как пустой, так и переполненный желудок усиливают тошноту.
- ✓ **Сухие продукты утром при тошноте** — галеты, сушки, подсушенный хлеб до подъёма с постели.
- ✓ **Имбирный чай, тёплая вода с лимоном** — уменьшают выраженность тошноты.
- ✓ **Творог, кефир, сыр** — источник кальция, потери которого возрастают на фоне стероидов.
- ✓ **Печёный картофель, бананы, курага** — источник калия; глюкокортикоиды увеличивают его выведение.
- ✓ **Нежирное мясо, рыба, яйца, овощи** — обеспечивают насыщение без резкого подъёма глюкозы крови.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Алкоголь** — усиливает головную боль и сонливость, несовместим с противосудорожными препаратами и стероидами.
- ✗ **Энергетические напитки, избыток кофе** — повышают артериальное давление, нарушают сон, снижают судорожный порог.
- ✗ **Солёное: соленья, копчёности, колбасы, чипсы, бульонные кубики** — натрий задерживает жидкость и усиливает перифокальный отёк.
- ✗ **Сладкое: выпечка, конфеты, сладкие напитки, пакетированные соки** — на фоне стероидов резко повышают уровень сахара в крови.
- ✗ **Жирное и жареное** — замедляет опорожнение желудка и усиливает тошноту.
- ✗ **Пропуск приёмов пищи** — стероиды натошак повышают риск изжоги, тошноты и повреждения слизистой желудка.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Стероиды принимают во время еды, а не натощак.
- Равномерный приём жидкости в течение дня.
- Пища слегка остывшая: запахи горячих блюд провоцируют тошноту.
- Стабильная масса тела обеспечивает точное прилегание фиксирующей маски.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Интенсивная головная боль, рвота.
- Выраженная жажда, учащённое мочеиспускание.
- Судороги, спутанность сознания, новая слабость в конечностях.
- Невозможность принимать пищу более суток.