



04 · Лёгкие, пищевод, средостение



Грудная клетка



ОБОСНОВАНИЕ

Пищевод проходит через средостение — непосредственно через зону облучения. Со 2–3-й недели развивается лучевой эзофагит: жжение за грудиной, ощущение «кома», боль при глотании. **Пища должна проходить по пищеводу без механического, химического и термического раздражения.**



Рекомендуется

- ✓ **Мягкая, протёртая и жидкая пища** — супы-пюре, разваренные каши, омлет, суфле, тефтели в соусе, кисель.
- ✓ **Пища комнатной температуры** — горячее и холодное провоцируют спазм воспалённого пищевода.
- ✓ **Повышение калорийности блюд** — сливочное масло, сливки, яйцо в составе блюда: больше энергии в малом объёме.
- ✓ **Творог, йогурт, банан, печёное яблоко** — мягкая консистенция, легко проглатываются.
- ✓ **Лечебные смеси (сипинг)** — при болезненном глотании назначенная врачом смесь предотвращает потерю массы тела.
- ✓ **Жидкость между приёмами пищи** — желудок не переполняется, снижается риск заброса кислоты из желудка в пищевод.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Приём пищи сидя, малыми порциями, с тщательным пережёвыванием.
- 30–40 минут после еды не принимать горизонтальное положение.
- Последний приём пищи — за 2–3 часа до сна.
- Сон с приподнятым изголовьем.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Курение в любом виде** — при раке лёгкого снижает эффективность облучения и повышает риск лучевого пневмонита.
- ✗ **Алкоголь** — повреждает воспалённую слизистую пищевода.
- ✗ **Твёрдая и сухая пища: сухари, орехи, чипсы, жёсткое мясо, рыба с костями** — травмирует слизистую и может задерживаться в зоне сужения.
- ✗ **Острое и кислое: перец, специи, цитрусовые, томаты, соки** — химически раздражают слизистую пищевода.
- ✗ **Газированные напитки, крепкий кофе, шоколад, мята** — снижают тонус нижнего пищеводного сфинктера и усиливают заброс кислоты в пищевод.
- ✗ **Приём пищи на ночь, горизонтальное положение после еды** — способствуют забросу желудочного содержимого в пищевод.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Невозможность проглотить воду или жидкую пищу.
- Кашель или поперхивание во время еды и питья.
- Одышка, сухой кашель, лихорадка.
- Снижение массы тела на 2 кг и более.