



01 · Полость рта, глотка, гортань, слюнные железы

Голова и шея



ОБОСНОВАНИЕ

В зону облучения входят слизистая оболочка полости рта и глотки, а также слюнные железы. Со 2–3-й недели развиваются лучевой мукозит (воспаление слизистой), сухость во рту из-за нехватки слюны, изменение вкуса и боль при глотании. **Пища не должна дополнительно травмировать слизистую — ни химически, ни термически, ни механически.**



Рекомендуется

- ✓ **Мягкая и протёртая пища** — пюре, суфле, паровые котлеты, омлет, разваренные каши не травмируют воспалённую слизистую.
- ✓ **Пища комнатной температуры** — исключает термическое раздражение слизистой.
- ✓ **Блюда с соусом или подливой** — нежирный соус, бульон, сливочное масло облегчают глотание при сухости во рту.
- ✓ **Творог, йогурт, кисель, банан** — нейтральные продукты мягкой консистенции.
- ✓ **Глоток воды каждые 15–20 минут** — компенсирует недостаток слюны, очищает полость рта и защищает зубы.
- ✓ **Лечебные смеси (сипинг)** — при выраженной боли назначенную врачом смесь принимают малыми глотками для предотвращения потери массы тела.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Алкоголь, курение, ополаскиватели со спиртом** — усиливают мукозит и замедляют заживление язв.
- ✗ **Острое: перец, горчица, хрен, аджика, чеснок** — химически раздражают воспалённую слизистую.
- ✗ **Кислое: цитрусовые, томаты, клюква, уксус, маринады, соки** — повреждают слизистую и усиливают болевой синдром.
- ✗ **Твёрдая и крошащаяся пища: сухари, чипсы, орехи, семечки, корки, рыба с мелкими костями** — механически травмируют слизистую.
- ✗ **Солёное, газированные напитки, горячее и ледяное** — раздражают слизистую, провоцируют спазм и боль.
- ✗ **Липкие сладости: ириски, карамель, сладкие газированные напитки** — при недостатке слюны сахар задерживается на зубах, развивается лучевой кариес.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Полоскание полости рта назначенным раствором после каждого приёма пищи.
- Небольшие порции, медленный приём пищи, каждый глоток запивать.
- Мягкая зубная щётка, паста без ментола и отбеливающих компонентов.
- Стабильная масса тела обеспечивает точное прилегание термопластической маски.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Невозможность проглотить пюреобразную пищу и жидкости.
- Маска стала свободной или оказывает давление.
- Белый налёт в полости рта, кровоточивость, лихорадка.
- Снижение массы тела на 2 кг и более.