



## Облучение грудной клетки

### Что вам необходимо знать

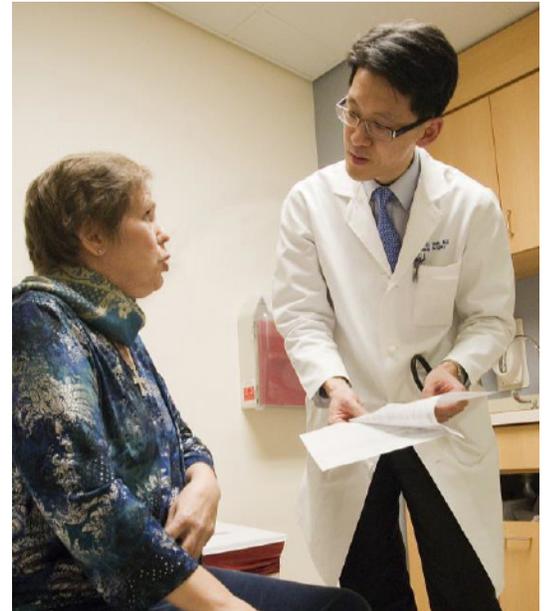
*В настоящей брошюре приводятся сведения о том, чего следует ожидать после прохождения радиотерапии грудной клетки.*

### Побочные эффекты

После прохождения радиотерапии грудной клетки на данном участке тела могут возникнуть побочные эффекты. У разных пациентов побочные эффекты могут быть разными. Большинство из них длятся недолго и исчезают после окончания радиотерапии.

К наиболее типичным побочным эффектам после радиотерапии грудной клетки относятся:

- Различные реакции кожи
- Сухость или боль в горле
- Кашель
- Затруднения при глотании
- Изжога
- Усталость



*Если у вас появились какие-либо вопросы о радиотерапии или побочных эффектах, посоветуйтесь со своим врачом.*

### Различные реакции кожи

В процессе прохождения радиотерапии у вас могут возникнуть различные реакции кожи. Эти реакции возникают потому, что рентгеновские лучи на своём пути к опухоли должны пройти через кожный покров. Специальный уход за кожей в районе облучения помогает предотвратить реакции кожи или смягчить их. (Попросите нашу брошюру «Уход за кожей при прохождении радиотерапии»).

### Сухость или боль в горле

Этот побочный эффект чаще всего возникает через 2-3 недели после терапии. Для устранения сухости или боли в горле:

- Пейте много жидкости - по меньшей мере 8 - 10 стаканов (каждый ёмкостью 8 унций) в день.

- Попробуйте сосать жёсткие леденцы, карамель или жевательную резинку - это повысит влажность у вас во рту. Выбирайте жевательную резинку или леденцы без сахара.
- Перед каждым приёмом пищи, после него и по необходимости ополаскивайте рот или горло. Приготовьте раствор из 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки пищевой соды на 2 стакана тёплой воды. **Не** пользуйтесь коммерческими полосканиями для рта. Они сушат горло.
- **Не** курите сигареты, сигары или трубку. **Не** жуйте табак.

## Кашель

Переговорите со своим врачом или медсестрой по поводу использования лекарств против кашля. Если у вас много слизи, пейте больше жидкостей. Жидкости разжижают слизь и облегчают её откашливание.

## Затруднения при глотании

Во время курса лечения и восстановления важно обеспечивать работоспособность *пищевода* (трубки между горлом и желудком). Здоровое состояние пищевода обеспечивается приёмом нормального количества жидкостей и пищи.

По этой причине мы стремимся смягчить любые побочные эффекты, влияющие на ваш приём пищи и глотание. Эти побочные эффекты включают следующее:

- При глотании может испытываться жжение.
- У вас может возникать ощущение припухлости или комка.

Эти побочные эффекты чаще всего возникают через 2-3 недели после терапии. Для смягчения этих симптомов:

- Употребляйте мягкую, протёртую или жидкую пищу. Её легче глотать.
- Употребляйте пищу прохладной или комнатной температуры. Её удобнее глотать.
- Добавляйте в пищу жидкости - такие как подливки или соусы, - чтобы её было легче глотать.
- Избегайте употребления сухой или грубой пищи, такой как крекеры, орехи, картофельные чипсы, сухие крендельки, а также сырые фрукты и овощи.
- Избегайте употребления острой и кислой пищи, такой как апельсины и помидоры.
- Избегайте употребления алкогольных и табачных изделий. Они раздражают горло и *пищевод* (трубку, по которой пища попадает в желудок).
- Ешьте меньшими порциями, но чаще. Некоторые считают, что есть понемногу 4-6 раз в день лучше, чем помногу 3 раза в день.
- Перейдите на здоровую щадящую диету. Включите в неё продукты из всех пищевых групп. Во время курса радиотерапии старайтесь не терять вес.
- Для облегчения глотания существуют определённые лекарства. Спросите о них у своего врача или медсестры.

## Изжога

Через 2-3 недели после радиотерапии у вас может появиться изжога, или кислотный рефлюкс. При появлении этих симптомов можно принимать безрецептурные (отпускаемые без рецепта) лекарства, понижающие кислотность.

Если вы также проходите курс химиотерапии, то некоторые лекарства от изжоги могут оказаться бесполезны. Посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой по поводу того, какие лекарства вам лучше всего принимать.

## Усталость

Во время сеансов радиотерапии ваш организм расходует много энергии. Усталость дополняется стрессом, связанным с вашим заболеванием, ежедневными поездками на сеансы терапии и последствиями облучения ваших здоровых клеток. Чтобы снизить усталость, нормально питайтесь, сохраняйте активность и старайтесь справляться со стрессом.

Каждый человек устаёт по-разному, однако через какое-то время после окончания радиотерапии усталость скорее всего пройдёт. Мы предлагаем вам соразмерять свою активность и планировать частый отдых, чтобы не уставать слишком сильно.

Попросите кого-нибудь помогать вам с уборкой дома, покупками и приготовлением пищи. Если кто-то предложит вам помощь, примите её. Если вы живёте один и слишком устали, чтобы приготовить пищу, попробуйте замороженный ужин. Выбирайте такие варианты, которые предлагают хорошую питательную ценность без чрезмерного количества калорий, жира или соли. Кроме того, можно воспользоваться такой бытовой услугой, как доставка горячих обедов на дом (Meals on Wheels).

## Другие побочные эффекты

Возможны и другие, менее распространённые побочные эффекты. Если у вас появятся какие-либо другие симптомы, сообщите об этом своему врачу, медсестре или специалисту по радиотерапии.

### Вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

В рабочие дни с 8 до 17:00 звоните в Центр онкологии UWMC по телефону 206.598.4100.

После соединения нажмите дополнительно 1.

В нерабочие часы и в выходные и праздничные дни звоните по телефону 206.598.6190 и просите, чтобы оператор связался с дежурным врачом-онкологом.

## **Radiation to the Chest**

### *What you should know*

*This handout explains what to expect after having radiation treatments to the chest.*

### **Side Effects**

Radiation therapy to your chest can cause side effects to the area. These side effects vary from person to person. Most last only a short time and will go away after your radiation treatments are done.

The most common side effects after radiation therapy to the chest are:

- Skin reactions
- Dry or sore throat
- Cough
- Difficulty swallowing
- Heartburn
- Fatigue

### **Skin Reactions**

You may have skin reactions while you are having radiation to your chest. Skin reactions occur because radiation must pass through your skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps prevent or lessen skin reactions. (Ask for our handout “Skin Care During Radiation Therapy.”)

### **Dry or Sore Throat**

This side effect is most likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help a dry or sore throat:

- Drink plenty of fluids, at least 8 to 10 glasses (8 ounces each) every day.



*Talk with your doctor if you have any questions about your radiation treatment or side effects.*

- Try sucking on hard candies or mints, or chewing gum to increase moisture in your mouth. Choose sugarless gums and candies.
- Rinse or gargle before and after eating, and as often as needed. Mix  $\frac{1}{2}$  teaspoon salt and  $\frac{1}{2}$  teaspoon baking soda in 2 cups of warm water. Do **not** use commercial mouthwashes. They will dry your throat.
- Do **not** smoke cigarettes, cigars, or a pipe. Do **not** chew tobacco.

## Cough

Your nurse and doctor will talk with you about using cough medicine. If you have a lot of mucus, make sure you are drinking enough fluids. Fluids help keep mucus thin so that you can cough it up more easily.

## Difficulty Swallowing

It is important to keep your *esophagus* (the tube between your throat and your stomach) working well during your treatment and recovery time. Drinking and eating normal amounts will help keep your esophagus healthy.

Because of this, we want to reduce any side effects that affect how you eat and swallow. These side effects include:

- It may burn when you swallow.
- You may have a feeling of fullness or a lump.

These side effects are more likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist. They are easier to swallow.
- Eat foods at cool or room temperature. They are more comfortable to swallow.
- Add liquids such as gravies and sauces to make foods easier to swallow.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, nuts, potato chips, pretzels, and raw fruits and vegetables.
- Avoid spicy foods and acidic foods, such as oranges and tomatoes.
- Avoid alcohol and tobacco. They will irritate your throat and *esophagus* (the tube that carries food to your stomach).
- Eat smaller amounts of food more often. Some people find that eating 4 to 6 small meals is better than eating 3 large meals a day.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- There are medicines that can help you swallow. Ask your nurse or doctor about these.

## **Heartburn**

You may have heartburn or acid reflux after 2 or 3 weeks of radiation treatment. If you have these symptoms, it is OK to take an over-the-counter (non-prescription) medicine that reduces acid.

If you are also having chemotherapy treatment, some heartburn medicines may not work. Ask your nurse or doctor about what medicines will work best for you.

## **Fatigue**

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. Other things that add to fatigue are stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on normal cells. To reduce fatigue, eat well, stay active, and do your best to manage your stress.

The amount of fatigue varies with each person and will likely go away over time after your radiation treatment is finished. We suggest that you pace your activities and plan to rest often so that you do not get too tired.

Ask someone to help you clean the house, shop, and cook meals. If someone offers to help, accept their help. If you live alone and are too tired to cook, try frozen dinners. Choose options that provide good nutrition without too many calories, fat, or salt. Or, you might want to use a community service such as Meals on Wheels.

## **Other Side Effects**

It is possible that other less common side effects may also occur. Tell your doctor, nurse, or therapist if you have any other symptoms.

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206.598.4100. Press 1 after the call goes through.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Radiation Oncology resident on call to be paged.