



ПИТАНИЕ

Из-за болезни и на фоне противоопухолевого лечения могут появиться симптомы: отсутствие аппетита, изменение восприятия вкусов и запахов, тошнота и рвота, изменения слизистой полости рта, языка, пищевода, запор, диарея, потеря веса.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

- Возьмите за правило взвешиваться 1 раз в неделю. Контролируйте потерю веса.
- Разделите прием пищи на 5-6 раз в день небольшими порциями.
- Пробуйте разные продукты – при изменении вкуса и восприятия запахов, продукты и блюда, которые раньше вам не нравились, сейчас возможно придутся вам по вкусу.
- Старайтесь увеличить калорийность ваших блюд. Добавляйте цельное молоко или сливки, тертый сыр. Ешьте пудинги, картофельное пюре, батончики из орехов и сухофруктов и т.д. Можно добавить белковое энтеральное питание. Обязательно употребляйте мясо, рыбу, сыры и другие продукты, содержащие жиры животного происхождения. Если нет противопоказаний, можно есть кексы, торты, печенье и мороженое.
- Непродолжительные ежедневные прогулки могут улучшить аппетит.
- Пейте достаточно жидкости. При потере веса, выбирайте более калорийные жидкости – супы, молоко, молочные коктейли, белковое энтеральное питание, соки обсудите с вашим врачом какие соки вам можно. Например, грейпфрутовый сок не сочетается с рядом лекарственных препаратов).
- Всегда носите с собой бутылочку воды.
- Делайте в течение дня небольшие глотки жидкости.
- При чувстве быстрого наполнения желудка старайтесь меньше пить жидкости во время приема пищи.
- Если у вас есть другие заболевания, требующие соблюдения определенной диеты (например, сахарный диабет), то проконсультируйтесь по питанию с диетологом.

СЛАБОСТЬ

Быстрая утомляемость и слабость одни из наиболее частых осложнений химиотерапии.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

- По возможности оставайтесь физически активными. Выберите наиболее подходящий вид активности (прогулки, работа по дому, комплексы упражнений в спортзале, бассейн, йога, растяжка и др.) Посоветуйтесь с врачом.
- Регулируйте уровень физической нагрузки в зависимости от вашего самочувствия.
- Не перетруждайтесь.
- Отдыхайте, когда устали.
- Ложитесь спать в одно и то же время.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность на фоне противоопухолевого лечения способствует сохранению мышечной массы, поддержке здорового веса, уменьшению тошноты, слабости, боли, чувства усталости, тревоги, улучшает память и концентрацию внимания. На выбор упражнений влияет степень распространенности заболевания, качество восстановления, тип оперативного вмешательства, варианты лекарственного лечения, исходное физическое состояние. В связи с чем, оптимальный вид активности и режим занятий обсудите с врачом.