

Radioterapia rejonu klatki piersiowej

Zażywanie leków - w trakcie trwającej radioterapii należy zażywać stosowane na co dzień leki.

Łagodzenie powikłań

W trakcie radioterapii obszaru klatki piersiowej może pojawić się bolesność gardła, przełyku, trudności w przełykaniu, znacznie rzadziej suchy kaszel. W celu łagodzenia odczynów popromiennych pacjentom zaleca się:

- całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu oraz palenia tytoniu,
- popijanie wielokrotnie w ciągu dnia drobnymi porcjami siemienia lnianego lub olejów (np. olej lniany),
- unikanie pokarmów pikantnych, kwaśnych i gorących, owoców i soków owocowych drażniących błonę śluzową oraz napojów gazowanych,
- przy nasilonych dolegliwościach spożywanie pokarmów drobno pokrojonych, papkowatych lub półpłynnych.

Napromienianie na wstrzymanym wdechu

W przypadku pacjentek chorych na raka lewej piersi lekarz może zdecydować o napromienianiu na wstrzymanym wdechu (*breath hold*). Dzięki głębokiemu wdechowi i wstrzymaniu oddechu klatka piersiowa oddala się od serca, co pozwala zmniejszyć dawkę promieniowania w sercu i zminimalizować ryzyko popromiennych powikłań kardiologicznych.

Technika oddychania

- Należy wykonać kilka swobodnych oddechów, następnie kilka głębszych komfortowych wdechów i wydechów. Po kolejnym wdechu należy wstrzymać oddech na około 40 sekund.
- Oddech powinna prowadzić klatka piersiowa bez angażowania brzucha. W czasie wdechu plecy muszą przylegać do powierzchni, na której pacjentka jest ułożona.

Przygotowanie do napromieniania na wstrzymanym wdechu

Przygotowanie polega na regularnym ćwiczeniu w domu oddechu według opisanej wyżej zasady. Warto, ustawiając stoper na 40 sekund, policzyć w myśli. W ten sposób można w trakcie radioterapii, licząc, odtwarzać 40-sekundowe wstrzymanie oddechu na głębokim wdechu.