

## Ruokatorven sädehoidon haittavaikutukset

Sädehoidolla voi olla haittavaikutuksia, mutta ne ovat yleensä ohimeneviä ja harvoin vakavia. Haittavaikutukset voivat jatkua vielä hoidon loppumisen jälkeenkin. Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat.

Haittavaikutukset ovat hyvinkin yksilöllisiä ja ne riippuvat sädehoitoalueen laajuudesta sekä hoitoannoksesta.

### Tavallisimpia haittavaikutuksia

#### Ruokatorven ärsytys ja närästys

Ruokatorven ärsytystä ja närästystä voit helpottaa:

- syömällä haaleaa ruokaa rauhallisesti ja usein pieniä aterioita
- välttämällä sitrushedelmiä ja kovia ja karkeita ruokia
- välttämällä rasvaisia ja paistettuja ruokia
- ottamalla säännöllisesti lääkärin mahdollisesti määräämät närästys- ja kipulääkkeet

#### Laihtuminen

Ruokahalussa voi olla ongelmia, esim. nielemisvaikeuksien ja pahoinvoinnin takia. Tarvittaessa saat pahoinvointilääkeresepin. Jos ravitsemus on riittämätön ja paino laskee, hoitajat neuvovat täydennysravintovalmisteiden käytössä.

Täydennysravintovalmisteita saat ostaa apteekista ilman reseptiä. Valmisteet sisältävät runsaasti energiaa ja ravintoaineita. Tarvittaessa sinulla on mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

#### Väsymys

Sairauden aiheuttama huoli tulevaisuudesta ja päivittäiset hoidossa käynnit voivat aiheuttaa väsymystä. Myös haittavaikutukset voivat alentaa jaksamista.

#### Liikunta

Kevyt liikunta esim. ulkoilu on suositeltavaa, mutta kannattaa myös levätä riittävästi.

#### Tupakoinnin lopettaminen

Tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa syövän hoitoa. Tupakointi voi heikentää sädehoidon tehoa ja pitkittää sädehoidon haittavaikutuksia. Tupakointi lisää myös uuden syövän riskiä. Saat apua tupakoinnin lopettamiseen lääkäriltä ja hoitajalta.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • [www.satasairaala.fi](http://www.satasairaala.fi) • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • [www.vaasankeskussairaala.fi](http://www.vaasankeskussairaala.fi) • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000