

Мой близкий отказывается от еды. Почему это происходит и как я могу ему помочь?

Утрата аппетита, отказ от еды, потеря веса — очень распространенные и очень серьезные проблемы в жизни онкологических больных.

Опухоль сама по себе работает таким образом, что даже при сохранившемся аппетите человек может терять вес. Она разгоняет обмен веществ, потому что растёт, и провоцирует распад тканей — на этот процесс нужно много энергии и белка. Кроме того, опухолевый процесс по своей природе воспалительный, поэтому возможность усваивать питательные вещества снижается.

Настроить регулярное питание заболевшему человеку — это важнейшая часть лечения, иначе организму может просто не хватить сил.

Мы расскажем, почему аппетит может пропасть, а вес — уменьшиться, что можно сделать, чтобы человек чувствовал себя лучше.

Почему человек может перестать есть?

1

Сама опухоль влияет на внутренние органы так, что количество сигналов центральной нервной системы, которые стимулируют аппетит, сокращается.

У человека развивается интоксикация, связанная не только с опухолью, но и с химиотерапией или облучением, и могут появиться тошнота, рвота, запор или диарея, при которых есть совсем не хочется.

2

3

Во время лечения часто страдают слизистые во рту, желудке и кишечнике. Человеку может быть больно жевать и глотать, боли могут распространиться на брюшную полость, и люди отказываются от еды, чтобы избежать болей.

При некоторых заболеваниях меняется вкус, и человек может либо совсем не чувствовать ничего, либо чувствовать что-то неприятное, что тоже аппетиту не способствует.

4

Вкусы могут изменяться по-разному: например, если у человека есть почечная патология, он хуже чувствует сладкое и кислое, а при опухолях надпочечников вкус, напротив, может обостриться.

Вкус может меняться и от приема некоторых лекарств. Например, цитостатики снижают чувствительность вкусовых сосочков — значит, мы хуже понимаем, что едим. Кроме того, и цитостатики, и антибиотики могут привести к кандидозу — грибковой инфекции в ротовой полости. Конечно, всё это тоже влияет и на аппетит, и на возможность принимать пищу.

Что мы можем с этим делать?

Не всегда удастся полностью наладить питание, но кое-что сделать всё-таки можно.

Если аппетиту мешают тошнота, рвота, боли, кандидоз и другие тягостные симптомы, самое главное — постараться эти симптомы купировать, то есть устранить. Лечащий доктор или специалист по паллиативной помощи поможет подобрать нужные препараты. Лекарственная поддержка может убрать неприятные симптомы. Кроме того, возможно обратиться к нутрициологу, который подберёт вашему близкому специальное питание, разработанное для онкологических больных. Вариантов такого питания много, поэтому участие специалиста — важно.

Что можно сделать помимо приёма лекарств?

Попробуйте поискать еду, которая не вызывает у человека отторжения по вкусу или запаху. Иногда, если давать пищу холодной или комнатной температуры, запах раздражает меньше. Если, напротив, человек не чувствует запаха или вкуса и поэтому не хочет есть, можно добавить какие-нибудь яркие приправы, которые человек сможет почувствовать, и это подстегнёт аппетит.

Попробуйте поэкспериментировать с новыми блюдами — возможно, удастся найти какие-то продукты или их сочетание, которые вашему близкому понравятся.

Настройте режим так, чтобы человек ел понемногу, но каждые 2–3 часа. Пить лучше в перерывах между едой, тогда человек съест побольше. Важно в каждый приём пищи включать что-то высококалорийное, хотя бы несколько ложек.

Если есть возможность позаниматься физкультурой или прогуляться, это тоже обычно подстёгивает аппетит.

Если вы знаете, что в принципе улучшает настроение вашему близкому, можно это использовать, чтобы сам процесс еды стал для него привлекательнее. Кому-то больше понравится есть за нарядно накрытым столом, кого-то порадует возможность пообщаться с близкими людьми за обедом, кто-то рад хорошему фильму. Важно и другое: так вы ещё раз даёте человеку возможность почувствовать ваше внимание и заботу. Это особенно важно, если отсутствие аппетита связано не только с физиологическими, но и с психологическими причинами.



Если вам удастся выяснить, что именно из еды человеку нравится, держите эти продукты наготове: аппетит может появиться неожиданно. Важно, чтобы, когда человек почувствовал желание что-то съесть, любимая еда всегда была под рукой. И не нужно его ограничивать — пусть ест, сколько хочет, неважно, завтрак это, обед или ужин.

Если беспокоит диарея, необходимо постоянно восполнять потерянную жидкость. Питьё должно быть обильным и равномерно распределяться в течение дня. Выбирайте воду, чай и не кислые соки, а от кислых и газированных напитков стоит отказаться. Алкоголь категорически не рекомендуется: он травмирует уже страдающие слизистые. Важен ещё один нюанс: при диарее организм быстро теряет электролиты (калий, натрий, кальций), и их тоже нужно восполнять. Можно посмотреть, в каких продуктах этих веществ много, выбрать те, что вашему близкому нравятся больше всего, и включать их в рацион постоянно.

Если, напротив, беспокоит запор, то рекомендации тут общие для всех: много клетчатки и больше жидкости. Много клетчатки в крупах, бобовых, яблоках и грушах, а также цельнозерновых продуктах и отрубях.

Соблюдать правильное питание онкологического больного — это большой труд для родственников. Эти усилия не всегда могут быть заметны для окружающих, однако они очень ценны. Это ваш ежедневный и очень важный вклад в улучшение качества жизни человека.

