Radioterapia prostaty: przygotowanie, dieta i objawy

Ta strona dotyczy prostaty. Nie stosuj jej przy radioterapii raka pęcherza. Instrukcja personelu ma pierwszeństwo.

Ostatni przegląd merytoryczny: 12 sierpnia 2026 r.

Jak będzie wyglądało leczenie

ETAP 1 Z 4

Konsylium i telefon z terminem badań

Po wizycie lekarze omawiają Twój przypadek na konsylium radioterapeutycznym, czyli naradzie zespołu. Na konsylium nie przychodzisz. Terminy badań do planowania personel poda telefonicznie. Jeśli nikt nie zadzwoni w ciągu tygodnia, zadzwoń pod 42 689 55 28 w dni robocze 8:00-15:00. Jeśli masz wątpliwości, jak przygotować się do planowania radioterapii i dalszego leczenia, zadzwoń do p. Ewy Glinkowskiej: 887 379 745, w godz. 12–14 (bezpłatna konsultacja przed planowaniem radioterapii).

ETAP 2 Z 4

Badania i ułożenie w pozycji leczenia

W Zakładzie Teleradioterapii przy ul. Paderewskiego 4 w Łodzi wykonuje się tomografię komputerową (CT). Czasem potrzebny jest dodatkowo rezonans magnetyczny (MR) lub PET-CT (badanie PET połączone z tomografią komputerową). Sposób ułożenia zależy od leczonej okolicy. Nie wszystkie opisane elementy dotyczą każdego pacjenta. Jeżeli potrzebna jest maska termoplastyczna (z tworzywa dopasowanego do ciała), najpierw dopasowuje się ją do pacjenta. CT do planowania radioterapii wykonuje się już w tej masce. Podczas CT mogą być też użyte materac próżniowy, ułożenie rąk nad głową lub kontrola oddechu. Drobne tatuaże (małe kropki na skórze) pomagają odtworzyć przy każdej sesji tę samą pozycję. Stosuj przekazaną instrukcję przygotowania. Jeśli badanie ma być z kontrastem, stosuj otrzymaną instrukcję dotyczącą bycia na czczo i aktualnego wyniku kreatyniny (badania krwi oceniającego pracę nerek). Jeśli jej nie masz, zapytaj personel przed badaniem. CT do planowania radioterapii zwykle nie ma opisu diagnostycznego; PET-CT otrzymuje opis.

ETAP 3 Z 4

Plan i kontrola jakości

Lekarz zaznacza obszary leczenia i zdrowe narządy, które trzeba chronić. Fizyk medyczny przygotowuje plan napromieniania: ustala kierunki wiązek i rozkład dawki. Lekarz sprawdza bezpieczeństwo planu. Do przygotowania planu potrzebne są wszystkie zlecone badania do planowania radioterapii: tomografia komputerowa (CT) oraz ewentualnie PET lub rezonans magnetyczny (MR). Personel poinformuje telefonicznie o terminie rozpoczęcia leczenia. Jeśli nie było telefonu i minęło więcej niż 14 dni od ostatniego badania do planowania (CT oraz ewentualnie PET lub MR), zadzwoń pod 42 689 55 54 w dni robocze 8:00-15:00.

ETAP 4 Z 4

Sesje radioterapii

Jedno podanie dawki to sesja, nazywana też frakcją. Dawka i liczba sesji są ustalane indywidualnie, a wstępna propozycja może zmienić się po planowaniu. Leczenie może obejmować jedną lub kilka sesji, trwać 1–2 tygodnie albo około 7 tygodni. Sesje zwykle odbywają się od poniedziałku do piątku, a w niektórych planach np. co drugi dzień.

Ambulatoryjnie

Codzienny dojazd; cała wizyta zwykle trwa około 30 minut. Kontrola lekarska co najmniej raz w tygodniu.

Hostelowo

Hotel opłacany przez szpital i bezpłatny transport. NFZ nie refunduje wyżywienia.

Oddziałowo

Pobyt w Oddziale Brachyterapii i Onkologii Ogólnej dla pacjentów wymagających codziennej opieki. Personel oddziału: 42 689 55 04.

Organizacja w trakcie radioterapii

Te zasady obowiązują od pierwszej sesji radioterapii.

- jeśli nie ustalono inaczej, badania krwi wykonuje się we wtorek; laboratorium przy ul. Paderewskiego 2 działa pon.–pt. 6:30–16:30;
- cotygodniowa kontrola odbywa się w środę od godziny 10:00 w gabinecie nr 1 w Zakładzie Teleradioterapii, bez wcześniejszego zapisu;

- pilny kontakt z Zakładem w dni robocze 8:00-15:00: najpierw pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący) 42 689 55 03, a jeśli nikt nie odbiera — sekretariat 42 689 55 01.

Pierwsze tygodnie po zakończeniu leczenia

- Po ostatniej frakcji odbierz wypis w sekretariacie (tel. 42 689 55 01). Zachowaj go: zawiera informację o dawce i obszarze leczenia. Pokaż go każdemu lekarzowi, który będzie Cię leczył.
- Objawy skórne lub śluzówkowe mogą przejściowo nasilić się po ostatniej frakcji; kontynuuj zaleconą pielęgnację.
- Wizyty kontrolne odbywają się w Poradni Radioterapii Onkologicznej. Pierwszą kontrolę, jeśli nie ustalono inaczej, umów na 4–6 tygodni po leczeniu: 42 689 52 00, wybierz 1, a następnie 3. Terminy kolejnych kontroli ustali lekarz; nie rezygnuj z nich, nawet gdy czujesz się dobrze.
- Będziemy wdzięczni za opinię o leczeniu w internecie, np. w serwisie ZnanyLekarz. Pomaga ona innym pacjentom.

ZAPISZ W TELEFONIE

Zakład: dni robocze 8:00-15:00; godziny pozostałych numerów są podane przy każdym z nich

Kontakty i adresy

Umów wizytę

Na NFZ

Wojewódzka Poradnia Onkologiczna

Zadzwoń pod **42 689 52 00** i **wybierz 1, a następnie 3** — Poradnia Radioterapii Onkologicznej.

Zapisy na wizytę w poradni to co innego niż ustalenie pierwszej sesji radioterapii. Po badaniach do planowania czekaj na telefon personelu; zasady kontaktu w razie braku telefonu znajdziesz poniżej.

Brak telefonu z terminem leczenia — więcej niż 14 dni od ostatniego badania do planowania (CT, ewentualnie PET lub MR)
42 689 55 54 · dni robocze 8:00-15:00

Personel Zakładu Teleradioterapii
42 689 55 28 · dni robocze 8:00-15:00

Personel Oddziału Brachyterapii i Onkologii Ogólnej 42 689 55 04 · w godzinach pracy

Bezpłatna konsultacja przed planowaniem radioterapii — p. Ewa Glinkowska
887 379 745 · godz. 12–14

Pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący) 42 689 55 03 · dni robocze 8:00-15:00

Sekretariat 42 689 55 01 · w godzinach pracy

Wizyty NFZ i kontrole po leczeniu
42 689 52 00, wybierz 1, a następnie 3 · Poradnia Radioterapii Onkologicznej · w godzinach pracy rejestracji

E-mail do dr. n. med. Konrada Stawiskiego — w pilnych sprawach zadzwoń konrad@radioonkolog.pl

Zakład Teleradioterapii / część onkologiczna
ul. Paderewskiego 4, Łódź

Laboratorium
ul. Paderewskiego 2, pon.-pt. 6:30-16:30

Główny adres szpitala im. M. Kopernika
ul. Pabianicka 62, 93-513 Łódź

Po godzinach i w nagłym zagrożeniu

Telefony Zakładu i poradni nie są całodobowymi numerami ratunkowymi. Numery Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej oraz objawy, przy których trzeba dzwonić pod 112 lub 999, znajdziesz w części „Pilne objawy: gdzie szukać pomocy”.

TWOJE PRZYGOTOWANIE

Pęcherz wypełniony

Dotyczy radioterapii prostaty. Opróżnij pęcherz, wypij 700 ml niegazowanej wody dopiero na polecenie personelu i nie oddawaj moczu przez 45–60 minut.

Dlaczego przygotowanie trzeba powtarzać

- Prostata leży między pęcherzem i odbytnicą. Ich wypełnienie może zmieniać położenie prostaty.
- Komfortowo wypełniony pęcherz i możliwie pusta odbytnica pomagają odtworzyć pozycję z CT do planowania radioterapii.

- Przygotowanie wykonuj tak samo przed CT i każdą sesją. Jeśli nie uda się go odtworzyć, personel może poprosić o ponowne skorzystanie z toalety, oddanie gazów albo dopicie wody.

Od tygodnia przed CT do planowania radioterapii

- Dąż do regularnego wypróżnienia codziennie lub co drugi dzień. Nie wstrzymuj potrzeby oddania stolca.
- Pij zwykle około 1,5–2 litrów płynów na dobę, głównie niegazowanej wody, o ile lekarz nie zalecił ograniczenia płynów z powodu choroby serca, nerek lub innej przyczyny.

- Jedz regularnie, powoli i dokładnie przeżuwaj. Codzienny spacer lub inna lekka aktywność może ułatwić pracę jelit.
- Zgłoś zespołowi uporczywe zaparcie, mniej niż dwa wypróżnienia w tygodniu, ból przy oddawaniu stolca, krew w stolcu albo narastający ból brzucha.

Dieta przygotowująca jelita

- To dieta czasowa, która ma ograniczyć wzdęcia i ułatwić powtarzalne leczenie — nie jest dietą przeciwnowotworową i nie wymaga głodówki.
- Zacznij dietę tydzień przed CT do planowania, czyli zwykle zaraz po wizycie kwalifikacyjnej, i stosuj ją przez czas wskazany przez zespół.
- Ogranicz produkty wyraźnie wzdymające: napoje gazowane, alkohol, strączki, kapustę, cebulę, czosnek, paprykę, duże porcje surowych warzyw, ciemne pieczywo pełnoziarniste, otręby, orzechy i suszone owoce.
- Wybieraj regularne, lekkostrawne posiłki: jasne pieczywo, ryż, drobne kasze lub makaron, ziemniaki bez skórki, gotowane warzywa, jajka, ryby, drób i dobrze tolerowany nabiał.
- Nie ograniczaj na zapas produktów, które nie powodują u Ciebie gazów, biegunki ani zaparcia. Celem jest regularność, nie jak najuboższa dieta.

Leki przygotowujące — tylko według zapisanej instrukcji

- Jeżeli zespół zaleci makrogol, przykładem preparatu bez recepty jest rodzina Dicopeg. Stosuj dokładnie wskazany wariant, dawkę i czas; preparaty nie są automatycznie zamienne. Przy biegunce odstaw i skontaktuj się z zespołem.
- Przy wzdęciach zespół może zalecić symetykon, np. lek bez recepty Espumisan. Stosuj wyłącznie moc, postać i dawkę zapisaną przez zespół.
- Nie rozpoczynaj samodzielnie lewatyw, leków przeciwbiegunkowych, probiotyków ani innych środków przeczyszczających.

W dniu CT i każdej sesji

1. W domu usiądź na sedesie na 15–20 minut i spróbuj opróżnić jelita oraz oddać gazy.
2. Przyjedź wcześniej i zabierz co najmniej dwie butelki niegazowanej wody po 700 ml; druga butelka jest zapasem. Około godzinę przed terminem opróżnij pęcherz.
3. Gdy personel poprosi, wypij jedną butelkę: 700 ml niegazowanej wody. Następnie nie oddawaj moczu.
4. Po 45–60 minutach zostanie wykonane badanie lub napromienianie; silne parcie zgłoś personelowi.

Jedzenie i picie podczas leczenia

- Dopóki jesz bez dolegliwości, zachowaj zbilansowaną dietę. Jedz regularnie i dodawaj źródło białka do posiłków, np. jajko, rybę, drób, nabiał lub tofu.
- Przy luźniejszych stolcach wybieraj łagodniejsze produkty: ryż, ziemniaki bez skórki, płatki owsiane, dojrzały banan, gotowaną marchew i mus jabłkowy. Ogranicz czasowo tylko to, co nasila objawy: potrawy tłuste i smażone, alkohol, nadmiar kofeiny, napoje gazowane, otręby, pestki i duże porcje surowych warzyw.
- Laktozę ogranicz tylko wtedy, gdy mleko lub nabiał wyraźnie nasilają gazy lub biegunkę; możesz wtedy wybrać produkty bez laktozy.
- Po wodnistym stolcu można zastosować doustny płyn nawadniający bez recepty, np. ORSALIT Senior, zgodnie z etykietą i własnymi ograniczeniami płynów.

Gdy pojawia się częstomocz lub pieczenie

- Nie zmniejszaj samodzielnie ilości wody wymaganej do przygotowania pęcherza. Trudność z utrzymaniem 700 ml zgłoś personelowi — przygotowanie można bezpiecznie dostosować tylko z zespołem.
- Ogranicz indywidualnie napoje nasilające objawy: kawę, mocną herbatę, energetyki, alkohol, napoje gazowane i bardzo kwaśne soki.
- Pieczenie przy oddawaniu moczu, osłabienie strumienia, nasilone parcie lub częste wstawanie w nocy zgłoś na kontroli; podobne objawy może powodować także zakażenie dróg moczowych.

Ruch, zmęczenie, seksualność i płodność

- Lekki codzienny ruch, dostosowany do samopoczucia, pomaga utrzymać sprawność i może zmniejszać zmęczenie.
- Radioterapia i leczenie hormonalne mogą wpływać na erekcję, libido i samopoczucie. Warto zgłosić problem, bo dostępne jest leczenie i poradnictwo.
- Jeśli zachowanie płodności jest ważne, porozmawiaj z lekarzem przed rozpoczęciem leczenia o możliwości zabezpieczenia nasienia.

Objawy szczególne dla tej okolicy

Krew w stolcu lub moczu większa niż wcześniej, silny ból brzucha, niemożność oddania moczu, co najmniej cztery wodniste stolce ponad zwykły rytm, wymioty trwające ponad 24 godziny albo brak możliwości picia przez około 12 godzin wymagają pilnej oceny — zgłoś je zespołowi tego samego dnia. Telefony i zasady pilnej pomocy znajdziesz w części „Pilne objawy: gdzie szukać pomocy”.

Pilne objawy: gdzie szukać pomocy

Wybierz pomoc odpowiednią do sytuacji. Jeśli nie masz pewności, a stan szybko się pogarsza, nie czekaj.

Skontaktuj się z zespołem tego samego dnia

- gorączka 38,0°C lub więcej, dreszcze albo wyraźne pogorszenie samopoczucia
- niemożność picia lub przyjmowania leków albo bardzo mała ilość moczu
- narastający ból, nasilona biegunka lub powtarzające się wymioty
- ropna wydzielina, rozległa mokra rana, szybko narastający obrzęk albo krwawienie
- szybki spadek masy ciała lub jedzenie mniej niż połowy zwykłej ilości przez 2–3 dni

Zakład: dni robocze 8:00-15:00

W tych godzinach zadzwoń do zespołu prowadzącego. Te telefony nie są numerami całodobowymi.

- **Najpierw pokój lekarski Oddziału Brachyterapii (lekarze prowadzący):** 42 689 55 03
- **Jeśli nikt nie odbiera — sekretariat:** 42 689 55 01

Po godzinach — stan pilny, ale bez zagrożenia życia

W dni robocze od 15:00 do 18:00 zgłoś się do swojej przychodni POZ (lekarza rodzinnego), a w razie konieczności na najbliższy szpitalny oddział ratunkowy (SOR). Od 18:00 skorzystaj z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Działa w dni robocze od 18:00 do 8:00, a w soboty, niedziele i święta przez całą dobę. Możesz skorzystać z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej także poza swoim rejonem zamieszkania.

- **NŚOZ w szpitalu im. M. Kopernika:** 42 689 50 05
- **NŚOZ — dodatkowy numer:** 42 689 50 04
- **NŚOZ — dodatkowy numer:** 42 689 50 01
- **Całodobowa Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ:** 800 190 590

Natychmiast dzwoń pod 112 lub 999

- ciężka lub nagła duszność
- masywne krwawienie
- utrata przytomności
- pierwszy lub przedłużający się napad drgawkowy
- nagłe porażenie, osłabienie kończyny lub zaburzenia mowy
- niemożność przełknięcia śliny

112 lub 999

Термінові симптоми та контакти українською
radioonkolog.pl/info/uk/pilni-objawy/

> **Ważne:** materiał nie zastępuje indywidualnych zaleceń. W nagłym zagrożeniu życia dzwoń pod 112 lub 999.

Autor medyczny: dr n. med. Konrad Stawiski
Ostatni przegląd merytoryczny: 12 sierpnia 2026 r.
Kolejny planowany przegląd: sierpień 2027 r. lub wcześniej po zmianie wytycznych
Status: niezależny materiał edukacyjny autora z wyraźnie oznaczonymi zaleceniami „Mój protokół”.
Finansowanie i konflikty interesów: materiał niesponsorowany; nazwy handlowe podano wyłącznie jako przykłady.

Więcej w poradniku online

Skóra podczas radioterapii
radioonkolog.pl/info/skora/

Żywienie podczas radioterapii
radioonkolog.pl/info/zywienie/

Powtarzalne przygotowanie pęcherza i jelit
radioonkolog.pl/info/przygotowanie-pecherza-i-jelit/