

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Как справляться с побочными явлениями: Изменение вкуса

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Изменение вкусовых ощущений является одним из побочных эффектов терапии. Часто пациенты жалуются на металлический привкус во рту. В англоязычной литературе это состояние называется медицинскими терминами «phantogeusia», «dysgeusia», или «parageusia». Нарушение вкусовых ощущений может быть вызвано дефицитом в организме цинка или витамина В12. Обязательно сообщите своему врачу или дантисту, если Вы испытываете изменение вкуса, для того, чтобы исключить другие медицинские проблемы.

Ниже приводятся некоторые рекомендации:

- Пейте как можно больше воды;
- Ешьте пластиковыми, деревянными или фарфоровыми столовыми принадлежностями;
- Для приготовления пищи используйте неметаллическую посуду (например, стеклянную);
- Добавляйте кислые приправы к пище, такие, как уксус, лимонный, лаймовый или апельсиновый соки;
- Лучше есть холодную, чем горячую пищу;
- Попробуйте пищу, богатую белком, например, яйца, тофу, курицу, рыбу, орехи;
- Попробуйте различные молочные продукты, например, сыр, йогурт, творог, мороженое;
- Замороженные соки, щербет, фруктовые коктейли могут прийти Вам по вкусу;
- Приправляйте пищу горчицей или хреном;

- Избегайте консервов, особенно с низким содержанием или не содержащих соли (если вы не на бессолевой диете);
- Если какая-то пища Вам не по вкусу, откажитесь от неё на некоторое время;
- Попробуйте новые продукты или те, которые Вам не нравились ранее. Может так случиться, что во время лечения они Вам понравятся;
- До еды прополощите рот газированной водой, тёплым раствором соли или полоскателем для рта (пол чайной ложки пищевой соды, на одну чашку тёплой воды);
- Не ешьте и не пейте цитрусовых непосредственно до и после того, как почистите зубы;
- Тщательно ухаживайте за зубами. Чистите зубы, пользуйтесь флоссом и регулярно посещайте зубного врача;
- Посоветуйтесь с врачом по поводу приёма сульфата цинка. Обычная доза 220 мг дважды в день;
- Помните, вкусовые ощущения вернуться к норме после окончания лечения.

Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте www.hcvadvocate.org.

• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор
и Главный Редактор HCSP
Publications
Алан Францискус

Дизайнер
Пола Фенер

Перевод:
Ирина Гаврилова

Производство
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь Вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать Вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.