



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Тошнота и рвота в связи с химиотерапией

Эта информация поможет вам справиться с тошнотой и рвотой, которые возникли в связи с химиотерапевтическим лечением.

Химиотерапия может вызвать раздражение участков головного мозга, которые осуществляют контроль над тошнотой, а также оболочками полости рта, горла, желудка и кишечника.

Тошнота и рвота также могут быть вызваны стрессом или одной только мыслью о получении химиотерапии.

Важно знать, что нужно делать при тошноте, поскольку она может препятствовать употреблению пищи и питья. Когда вы недостаточно едите или пьете, ваш организм не получает витаминов и питательных веществ, которые вам необходимы для энергии и процесса заживления.

Лекарства

Если во время своего химиотерапевтического лечения вы испытываете тошноту или рвоту, ваш поставщик медицинских услуг даст вам лекарство, которое может помочь предотвратить или контролировать эти явления. Эти лекарства могут быть использованы до вашей химиотерапии, во время или после нее. Если вам дали рецепт на лекарство для приема дома, принимайте его в точности согласно указанию вашего поставщика медицинских услуг. Возможно, вам сказали принимать его регулярно, даже если вы не чувствуете тошноты. Или вам могли сказать принимать его, как только вы почувствуете тошноту. **В любом случае, принимайте его вовремя и не ждите.**

На различных людей лекарства действуют по-разному. Если принимаемое вами лекарство не контролирует вашу тошноту и рвоту, скажите своему поставщику медицинских услуг. Возможно, чтобы почувствовать себя лучше, вам нужно попробовать другое лекарство или принимать более одного вида лекарств. Ваш поставщик медицинских услуг поработают с вами над тем, чтобы найти лекарство, которое лучше всего на вас подействует.

График приема лекарств

Дексаметазон (Decadron), таблетка по 4 миллиграмма (мг)

Принимайте _____ таблетки (всего _____ мг), один раз в день после завтрака

Еда и питье

- Выпивайте, по меньшей мере, от 8 до 10 стаканов жидкости по 8 унций в день. Пейте медленно и в небольших количествах как минимум за 1 час до или после того, как вы поедите.
 - Старайтесь пить прохладные, прозрачные, неподслащенные фруктовые соки или светлые газированные напитки, из которых вышли газы.
 - Выбирайте напитки, не содержащие кофеина, который может привести к обезвоживанию.
- Ешьте часто и небольшими порциями.
- Избегайте употребления пищи, имеющей сильный запах, или жареной, жирной, сливочной, насыщенной либо острой пищи.
- Ешьте медленно, пища должно быть холодной или комнатной температуры. Это поможет, если вас беспокоят сильные запахи. Запахи готовящейся или горячей еды могут вызвать у вас тошноту.
- Хорошо пережевывайте пищу, и сидите в вертикальном положении в течение 2 часов после еды. Это может помочь пищеварению.
- Постарайтесь есть сухие продукты питания, например, крекеры, зерновые или тост, перед тем, как утром подняться с постели. Это может предотвратить возникновение тошноты или позывов на рвоту.
- Можно сосать леденец, например, мятные конфеты или терпкие леденцы.
- Немного перекусите перед своим химиотерапевтическим лечением.
- Не забывайте чистить зубы и поддерживать чистоту полости рта. Ополаскивайте рот после рвоты.
- Попросите своего поставщика медицинских услуг записать вас на прием к диетологу. Диетолог может помочь вам поддерживать питание и хорошо кушать во время вашего лечения.

Методы релаксации

Применяйте методы релаксации, такие как:

- Прослушивание музыки
- Упражнения на глубокое дыхание
- Йога
- Медитация
- Прикладывание влажной салфетки из махровой ткани на лоб или заднюю часть шеи

Комплементарная терапия

Посетите, пожалуйста, сайт <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting-due-chemotherapy>, чтобы посмотреть этот видеоклип.

- Попробуйте акупрессуру, представляющую собой лечебную практику, при которой используется давление пальцев с целью помочь облегчить мышечное напряжение и увеличить циркуляцию крови. Она также может помочь облегчить тошноту и рвоту. Попросите своего поставщика медицинских услуг об источнике [Acupressure for Nausea and Vomiting](#), («Акупрессура при тошноте и рвоте»), в котором вы сможете научиться тому, как самостоятельно выполнять акупрессуру.
- Свяжитесь со Службой интеграционной медицины Мемориального онкологического центра Слоан-Кеттеринг (англ. Memorial Sloan Kettering 's (MSK) Integrative Medicine Service) по телефону 646-888-0800 для получения информации о комплементарных видах терапии (например, иглоукалывание, массаж и музыкальная терапия), чтобы помочь вам расслабиться и контролировать свою тошноту и рвоту.

Позвоните своему поставщику медицинских услуг, если:

- У вас рвота от 3 до 5 раз в течение 24-часового периода
- Вы принимаете свое лекарство и все равно испытываете тошноту
- У вас возникли какие-либо вопросы или беспокойства

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите с членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.