Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Точечный массаж при тошноте и рвоте

Эта информация объясняет, как использовать точечный массаж, чтобы помочь при тошноте и предотвратить рвоту. Тошнота — это ощущение подступающей рвоты. Рвота представляет собой извержение рвотных масс.

Что такое точечный массаж?

Точечный массаж является разновидностью массажа. Он основан на практике традиционной китайской медицины акупунктуры. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Такие точки называются акупунктурными.

Надавливание на эти точки позволяет мышцам расслабиться и улучшает кровообращение. Оно также позволяет облегчить многие побочные эффекты химиотерапии, такие как тошнота и рвота.

Вы можете делать точечный массаж дома, надавливая пальцами на различные акупунктурные точки. Чтобы научиться делать точечный массаж, посмотрите это видео или следуйте указаниям ниже.

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea чтобы посмотреть это видео.

Точка массажа P-6 (Нэй-гуань)

Точка массажа P-6 также известна как Нэй-гуань (Naiguan). Она находится

на тыльной стороне руки рядом с запястьем. Массаж этой точки помогает облегчить тошноту и предупредить рвоту.

Массаж этой точки не рекомендуется в следующих случаях:

- Кожа в точке или рядом с ней шелушится или покрывается волдырями.
- Открытая рана в точке или рядом с ней.
- Сыпь в области этой точки или рядом с ней.
- Покраснение, припухлость, повышение температуры или гной в точке или рядом с ней.

Как найти точку массажа P-6

1. Расположите кисть так, чтобы пальцы были направлены вверх, а ладонь развернута к вам.
2. Положите первые 3 пальца другой руки на запястье (см. рисунок 1). Ваши пальцы должны располагаться чуть ниже сгиба запястья.
3. Поместите большой палец чуть ниже указательного пальца. Уберите 3 пальца с запястья, но оставьте большой палец на этом месте (см. рисунок 2). Нажимайте на это место большим пальцем. Под большим пальцем вы должны почувствовать 2 крупных сухожилия (ткань, соединяющую мышцы с костями). Это место между двумя сухожилиями является точкой массажа P-6.
    - Как только вы нашли точку массажа, руку можно расслабить и держать ее в удобном положении.

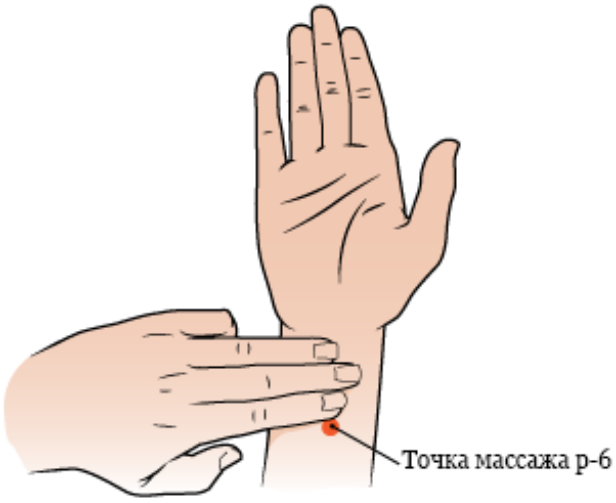


Рисунок 1. Как приложить 3 пальца к запястью, чтобы определить место расположения большого пальца



Рисунок 2. Как прижать большой пальцец к точке под указательным пальцем

4. Нажмите на эту точку большим пальцем. Во время надавливания совершайте большим пальцем круговые движения. Вы можете перемещать его по часовой стрелке (вправо) или против часовой стрелки (влево). Делайте это в течение 2–3 минут.
    - Некоторым людям может быть трудно использовать большой палец. Вместо этого вы можете использовать указательный палец.
    - Надавливайте достаточно сильно, но не так, чтобы было больно. Вы

можете ощущать некоторый дискомфорт или болезненную чувствительность, но это не должна быть боль. Если вы чувствуете боль, значит, вы нажимаете слишком сильно.

5. Повторите шаги с 1 по 4 на другом запястье.

Вы можете выполнять массаж этой точки несколько раз в день до улучшения симптомов.

Точечный массаж является дополнительным методом лечения. Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться наряду с основной терапией раковых заболеваний. Они могут помочь облегчить симптомы.

Для получения информации о дополнительных методах лечения перейдите по ссылке www.msk.org/integrativemedicine или позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по номеру 646-449-1010.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on September 2, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center