



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Точечный массаж при тошноте и рвоте

Эта информация поможет вам узнать, как использовать точечный массаж, чтобы уменьшить тошноту (ощущение подступающей рвоты) или рвоту.

Точечный массаж — это древнее искусство врачевания, основанное на практике иглоукалывания, пришедшей к нам из традиционной китайской медицины. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Такие точки называются акупунктурными. Массаж этих точек помогает снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Он также позволяет облегчить многие побочные эффекты химиотерапии.

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



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

Точка массажа P-6 (Нэй-гуань)

Точка массажа P-6, также называемая точкой Нэй-гуань, находится на тыльной стороне руки рядом с запястьем. Массаж этой точки помогает облегчить тошноту и рвоту, вызванные химиотерапией.

1. Расположите кисть так, чтобы пальцы были направлены вверх, а ладонь развернута к вам.
2. Чтобы найти точку массажа P-6, приложите 3 пальца другой руки к запястью (см. рисунок 1). Затем прижмите большой палец к внутренней стороне запястья под тем местом, где находился ваш указательный палец (см. рисунок 2). Под большим пальцем вы должны почувствовать 2 крупных сухожилия (ткань, соединяющую мышцы с костями). Это точка массажа P-6.



Рисунок 1. Как приложить 3 пальца к запястью



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

3. С помощью большого и указательного пальцев массируйте эту точку в течение 2-3 минут. Во время надавливания совершайте большим пальцем круговые движения. Сдавливайте достаточно сильно, но так, чтобы вам не было больно.
4. Повторите процедуру на другом запястье.

Чтобы узнать о других методах лечения, доступных в центре Memorial Sloan Kettering (MSK), обратитесь в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service) по телефону 646-888-0800 или посетите веб-сайт www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив 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 March 30, 2021
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center