



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

## Точечный массаж при тошноте и рвоте

Эта информация разъясняет, как применять точечный массаж для облегчения тошноты и рвоты.

Точечный массаж — это древнее искусство врачевания, основанное на практике иглоукалывания, пришедшей к нам из традиционной китайской медицины. Точечный массаж предполагает надавливание на определенные точки тела. Такие точки называются акупунктурными. Массаж этих точек помогает снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Согласно исследованиям, точечный массаж 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](http://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.

 Как приложить 3 пальца к запястью” data-entity-type=”” data-entity-uuid=””

src="/sites/default/files/patient\_ed/acupressure\_for\_nausea\_and\_vomiting-20168/nausea\_vomiting-fig\_1.png" />

Как прижать большой палец к точке под указательным пальцем” data-entity-type=”” data-entity-uuid=””

src="/sites/default/files/patient\_ed/acupressure\_for\_nausea\_and\_vomiting-20168/nausea\_vomiting-fig\_2.png" />

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

Чтобы узнать о других дополнительных 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](http://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 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center