Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с тошнотой и рвотой

Этот ресурс поможет вам понять, как справиться с тошнотой (ощущением приближающейся рвоты) и рвотой.

Информация о тошноте и рвоте

У многих людей во время курса химиотерапии, радиотерапии или таргетной терапии возникает тошнота и рвота. Это может быть вызвано:

- радиотерапией;
- лекарствами для химиотерапии, которые:
  - влияют на участки мозга, контролирующие тошноту;
  - раздражают слизистую ротовой полости, горла, желудка и кишечника;
  - применяются в сочетании с радиотерапией;
- мыслями о предстоящей химиотерапии;
- стрессом.

Тошнота и рвота могут появиться:

- перед сеансом химиотерапии;
- в течение 24 часов после сеанса химиотерапии или радиотерапии;
- через 24 часа после сеанса химиотерапии или радиотерапии;
- после принятия лекарства для предупреждения тошноты и рвоты.

Отслеживайте следующее:

- когда вы испытываете тошноту;
- есть ли у вас рвота;
- что вы смогли съесть или выпить;
- какое лекарство от тошноты вы приняли.

Передайте эту информацию своей лечащей команде. Это поможет вашему медицинскому сотруднику выяснить, что вызывает у вас симптомы, и скорректировать ваше лечение.

Важно устранить тошноту и рвоту, чтобы вы могли принимать пищу и пить. Если вы недостаточно едите или пьете, ваш организм не получит витамины и питательные вещества, дающие ему энергию и силы для выздоравления.

Как контролировать тошноту и рвоту

Прием лекарств

Ваш медицинский сотрудник может дать вам лекарство, позволяющее предотвратить или контролировать тошноту и рвоту. В этом случае вам скажут, когда его принимать. Это может быть до, во время или после проведения химио- или радиотерапии.

Лекарства действуют на всех людей по-разному. Если принимаемое лекарство не помогает справиться с тошнотой или рвотой, скажите об этом медицинскому сотруднику. Возможно, вам стоит попробовать другое лекарство или принимать несколько разных лекарств. Вместе с медицинским сотрудником вы подберете наиболее подходящее для вас лекарство.

Указания по приему лекарства

Если ваш медицинский сотрудник выписал вам рецепт на лекарство, которое вы должны принимать дома, важно соблюдать все указания по приему такого лекарства. Вам могут назначить принимать его регулярно, даже когда вы не чувствуете тошноты. Или возможно его нужно будет

принимать только в тот момент, когда у вас началась тошнота. **В любом случае, принимайте лекарство вовремя и без промедления.**

Следуйте рекомендациям по употреблению пищи и напитков

Рекомендации по употреблению напитков

- Выпивайте минимум 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
- Пейте медленно и понемногу.
- Ничего не пейте хотя бы за 1 час до и в течение 1 часа после еды.
- Старайтесь пить прохладные прозрачные неподслащенные фруктовые соки (например, виноградный) или светлоокрашенные газированные напитки, из которых вышел газ.
- Откажитесь от напитков с кофеином. Кофеин приводит к обезвоживанию и может усугубить тошноту.

Рекомендации по употреблению пищи

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. Ешьте медленно.
- Тщательно пережевывайте пищу и сидите ровно в течение двух часов после еды. Это может улучшить пищеварение.
- Не употребляйте продукты с сильным запахом. Если вам мешают сильные запахи, старайтесь есть пищу охлажденной или комнатной температуры.
- Не употребляйте жареную во фритюре, жирную, маслянистую, сдобную или острую пищу.
- Попробуйте поесть сухую пищу (например крекеры, хлопья из злаков или тосты) перед тем, как встать с постели утром. Это может предотвратить появление тошноты или рвотных спазмов.
- Рассасывайте леденцы, например драже с мятным, имбирным или кислым вкусом.

- Перед и после сеанса химиотерапии слегка перекусите.

Обязательно чистите зубы и поддерживайте чистоту полости рта. Прополаскивайте рот после рвоты.

Если у вас есть вопросы по употреблению пищи и напитков, попросите вашего медицинского сотрудника записать вас на прием к диетологу. Диетолог поможет вам правильно питаться во время лечения, чтобы получать все необходимые организму питательные вещества.

Применяйте методы релаксации для контроля уровня стресса

Ниже приведены несколько простых рекомендаций, которые помогут вам расслабиться:

- слушайте музыку;
- выполняйте глубокую дыхательную гимнастику;
- занимайтесь йогой;
- медитируйте;
- приложите мокрую махровую салфетку с маслом перечной мяты или без него к затылку на 30 минут;
- попробуйте прогрессивную мышечную релаксацию (Progressive Muscle Relaxation (PMR)) — метод, похожий на йогу, который помогает уменьшить напряжение в теле;
- выполняйте физические упражнения дома.

Используйте точечный массаж и другие дополнительные методы лечения

Точечный массаж - это лечебная практика, при которой давление пальцев рук прикладывается к определенным точкам на теле. Точечный массаж может помочь устранить мышечное напряжение и усилить кровообращение. Кроме того, он может способствовать устранению тошноты и рвоты. Чтобы научиться делать себе точечный массаж,

ознакомьтесь с нашим материалом *Точечный массаж при тошноте и рвоте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) или посмотрите видео по представленной ниже ссылке.

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

Дополнительные методы лечения (например массаж, точечный массаж и музыкальная терапия) могут применяться наряду с традиционными видами медицинской помощи, чтобы помочь вам расслабиться и контролировать тошноту и рвоту. Для получения дополнительной информации или записи на прием обратитесь в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по телефону 646-449-1010.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- рвота, возникающая от 3 до 5 раз за 24 часа;
- проблемы с удержанием жидкости или лекарства в желудке из-за рвоты;
- тошнота даже после приема лекарства;
- головокружение, слабость или спутанность сознания;
- признаки обезвоживания, такие как уменьшение количества мочи по сравнению с обычным мочеиспусканием;
- у вас возникли любые вопросы или опасения.

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.

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on August 27, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center