

# Что делать при ТОШНОТЕ и рвоте

*What to Do for Nausea and Vomiting – Russian*

Тошнота – это неприятное ощущение в задней стенке горла и желудке, которое может привести к рвоте. Некоторые другие выражения, используемые для описания тошноты, это: «с души воротит», «вызывает дурноту» или «расстройство желудка».

Рвоту часто называют «блеводой». Она возникает, когда мышцы живота сокращаются и выталкивают содержимое желудка через рот.

Тошнота и рвота бывают распространенными побочными эффектами у пациентов, проходящих лечение от рака. Не беспокойтесь. Существует много лекарств, которые хорошо помогают при этих симптомах.



## Что вызывает тошноту и рвоту?

Многие факторы могут вызывать тошноту и рвоту у онкологического больного. Обычно это кратковременные проблемы, которые проходят после окончания лечения. Если они сохраняются после окончания лечения, не поддаются медикаментозному лечению или затрудняют прием пищи или питья, немедленно сообщите об этом своей команде медицинских работников.



## Могут ли тошнота и рвота вызывать проблемы?

При слишком сильной и длительной тошноте и рвоте выполнение необходимых дел может быть затруднительным. Вы также можете столкнуться с трудностями при получении необходимого лечения рака.

Рвота может привести к обезвоживанию, то есть к недостатку жидкости и минералов, необходимых для организма. Она также может вызвать усталость, расстройство мышления, медленное заживление, потерю веса и отсутствие аппетита. Эти побочные эффекты необходимо устранять немедленно, чтобы помочь вам поддерживать вес и уровень энергии и избежать коррекций в плане лечения.



## Как лечат тошноту и рвоту?

Лекарства для профилактики тошноты и для борьбы с тошнотой часто называют противотошнотными / противорвотными препаратами. Вы также можете услышать, что их называют антиэметиками. Каждому пациенту,

проходящему лечение от рака, которое может вызывать тошноту или рвоту, можно и должно лечить эти симптомы.

Противотошнотные/противорвотные препараты обычно назначаются по графику регулярного приема или «круглосуточно». В данном случае их надо принимать, даже если нет тошноты. Иногда их можно принимать по мере необходимости; вы принимаете лекарство при первых признаках тошноты, чтобы предотвратить ухудшение состояния. Порой применяются 2 или более препарата одновременно.



## Что можно сделать

### для облегчения симптомов тошноты и рвоты во время лечения рака:

- Обязательно ешьте в дни, когда проходите сеанс лечения. Большинству пациентов лучше всего подходит небольшая порция еды или легкий перекус перед сеансом лечения.
- Попробуйте легкоусвояемые продукты и напитки, или те, которые вам помогали при тошноте раньше. К ним обычно относятся имбирный эль, пресная пища, кислые конфеты, сухие крекеры или тосты.
- Носите свободную одежду.
- Если противотошнотные/противорвотные лекарства не помогают, сообщите об этом своей команде медицинских работников. Возможно, вам придется попробовать несколько разных препаратов, чтобы найти самые эффективные.
- Ограничьте звуки, виды и запахи, вызывающие тошноту и рвоту.

- Обсудите со своей командой медицинских работников другие методы, которые можно попробовать, такие как гипноз, биологическая обратная связь или управляемая визуализация.

- Попросите родных и друзей помочь с покупками и приготовлением еды.
- Следите за чистотой полости рта. После каждого эпизода рвоты следует чистить зубы и полоскать рот.

### Старайтесь питаться как можно лучше во время лечения рака.

- Не будьте слишком строги к себе, если у вас нет аппетита. Попробуйте употреблять пищу небольшими порциями или в виде легких закусок в течение дня вместо 3 больших приемов пищи.
- Добавляйте в пищу больше калорий и белка. Пищевые добавки просты в использовании и могут быть полезны в это время. Попробуйте добавки от разных производителей и разного вкуса, чтобы узнать, какие из них больше вам нравятся и какие самые эффективные.
- Ешьте продукты, которые вам нравятся.
- Попробуйте пищу холодную или комнатной температуры.
- Плотно ешьте в те дни, когда вы чувствуете себя хорошо и у вас есть аппетит. Но прислушивайтесь к своему организму. Не заставляйте себя есть.

Правильное питание важно как во время, так и после лечения. Если у вас есть побочные эффекты от противотошнотных/противорвотных лекарств, проконсультируйтесь со своей командой медицинских работников.



### Поговорите со своей командой медицинских работников.

Тошнота и рвота могут быть побочными эффектами лечения рака, но они поддаются лечению. Поговорите со своей командой медицинских работников о том, что вызывает у вас тошноту и рвоту, и что вы можете предпринять в связи с этим. Сообщите им о том, какие факторы облегчают или ухудшают симптомы. Будьте готовы сотрудничать с ними в поиске подходящих для вас противотошнотных/противорвотных препаратов.

Немедленно позвоните своей команде медицинских работников, если вы не можете удерживать пищу или жидкость из-за тошноты и рвоты.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://www.cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.

