

# Помощь при тошноте и рвоте

*Getting Help for Nausea and Vomiting - Russian*

**Тошнота — это неприятное ощущение на задней стенке горла и в желудке, которое может приводить к рвоте. Некоторые другие варианты описания тошноты разными людьми: «меня тошнит», «меня мутит» или «несварение желудка».**

Вас рвёт, когда мышцы Вашего желудка сокращаются и выталкивают содержимое желудка через рот.

Тошнота и рвота могут быть обычными побочными эффектами у людей, получающих лечение по поводу рака. Однако есть много препаратов, которые эффективно берут её под контроль, и Вам совсем не нужно страдать!

## **Что вызывает тошноту и рвоту?**

У человека с диагнозом «рак» тошноту и рвоту могут вызывать многие вещи. В большинстве случаев они представляют собой кратковременные проблемы и уходят по окончании лечения. Если они сохраняются, не уменьшаются по мере лечения или затрудняют приём пищи и питьё, то немедленно сообщите об этом своей группе медработников!

## **Могут ли тошнота и рвота вызывать какие-либо проблемы?**

Когда тошнота и рвота серьёзны или долго продолжаются, они могут затруднять для Вас выполнение тех вещей, которые Вам нужно делать. Они могут также затруднять для Вас получение той терапии против рака, в которой Вы нуждаетесь.

Рвота может приводить к обезвоживанию, которое представляет собой нехватку жидкости и минеральных веществ, необходимых для Вашего организма. Она

может также вызывать у Вас чувство усталости, затруднять мышление, замедлять восстановление, приводить к потере веса и нежеланию есть. Для того чтобы помочь Вам сохранить вес и силы, с этими побочными эффектами следует бороться без промедления.

## **Как лечат тошноту и рвоту?**

Лекарства, используемые для взятия тошноты под контроль, нередко называют противорвотными. Вы можете также услышать название «антиэметики». Каждый человек, которого лечат от рака, может (и должен) получать препараты, предотвращающие появление тошноты и рвоты.

Противорвотные препараты обычно дают по стандартному графику или «по часам». Вы принимаете их, даже если не чувствуете тошноту. Но иногда Вы можете принимать их по мере необходимости, при котором Вы принимаете препарат при первых признаках тошноты, чтобы не допустить её усиления. Иногда одновременно используют более одного препарата.

## Что Вы можете сделать, если у Вас тошнота или рвота:

### Для того чтобы уменьшить тошноту и рвоту, если Вы получаете химиотерапию или лучевую терапию:

- В те дни, когда Вы получаете лечение, обязательно ешьте! Большинство людей считают, что лучше всего — лёгкий завтрак или закуска перед лечением.
- Попробуйте продукты и напитки, которые не раздражают желудок или улучшали Ваше самочувствие в прошлом, когда Вас тошнило. Зачастую это такие вещи, как имбирный эль, пресная пища, кислые конфеты, а также крекеры или тосты.
- Носите просторную одежду.
- Когда противорвотные препараты не действуют, сообщите об этом своей группе медработников. Возможно, Вам придётся попробовать несколько других препаратов, чтобы найти те, которые больше всего Вам подходят.
- Ограничьте влияние звуков, зрелищ и запахов, которые вызывают тошноту и рвоту.
- Поговорите со своим врачом или медсестрой о других вещах, которые Вы можете попробовать, таких как гипноз, биологическая обратная связь или символдрама.

### Что Вы можете делать, чтобы как можно лучше питаться во время лечения:

- Не будьте слишком строги к себе, если не можете есть! Попробуйте есть в виде небольших приёмов пищи или лёгких закусок на протяжении дня, а не в виде трёх больших приёмов пищи.
- Добавьте калорий и белка. Пищевые добавки легко принимать; они могут помочь в этот период. Пробуйте добавки различных сортов и вкуса, чтобы узнать, какие из них вкуснее всего и больше всего Вам подходят.

- Ешьте продукты, которые вызывают у Вас аппетит.
- Ешьте пищу, которая охлаждена или имеет комнатную температуру.
- Максимально используйте те дни, когда чувствуете себя хорошо и хотите есть. Однако прислушивайтесь к своему организму. Не заставляйте себя есть!
- Просите семью и друзей о помощи с посещением магазинов и приготовлением пищи.
- Следите за чистотой своей полости рта. Чистите зубы и прополаскивайте рот после каждого эпизода рвоты.

Хорошо есть важно как в период лечения, так и после него. Если у Вас наблюдаются побочные эффекты противорвотных препаратов или если они не действуют, поговорите об этом со своей группой медработников.

## Обращайтесь к своему врачу или медсестре!

Тошнота и рвота могут быть побочными эффектами лечения рака. Но не позволяйте тошноте и рвоте портить Ваше самочувствие и лишать Вас того питания, в котором нуждается Ваш организм! Если Вас тошнота, поговорите об этом со своей группой медработников. Будьте готовы совместно с ними подобрать для себя подходящие противорвотные препараты.

По поводу информации о раке, повседневной помощи и эмоциональной поддержке звоните в «Американское общество по борьбе с раком» по телефону **1-800-227-2345** или посещайте нас онлайн по адресу **cancer.org**. Мы готовы помочь, когда нужны Вам!

