

# Что делать при ТОШНОТЕ и рвоте

*What to Do for Nausea and Vomiting – Russian*

Тошнота – это неприятное ощущение на задней стенке горла и в желудке, которое может привести к рвоте. Некоторые другие выражения, используемые для описания тошноты, это: «меня мутит», «появилась дурнота» или «расстройство желудка».

Рвоту часто называют «блеванием». 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! Есть много лекарств, которые эффективно помогают взять это под контроль.



## Что вызывает тошноту и рвоту?

Многие факторы могут вызывать тошноту и рвоту у человека с раком.

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 онкологической помощи.



## Могут ли тошнота и рвота вызывать проблемы?

При слишком сильных или длительных 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, затруднение мышления, более медленное заживление, потерю веса и нежелание есть. Эти побочные эффекты необходимо устранять немедленно, чтобы помочь вам сохранить свой вес и силы, и избежать изменений плана лечения.



## Как лечат тошноту и рвоту?

Лекарства для профилактики тошноты или для борьбы с тошнотой часто называют противотошнотными или 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 принимают по стандартному графику или «круглосуточно». В данном случае их надо принимать, даже если нет тошноты. Но иногда их можно принимать по мере необходимости: вы принимаете лекарство при первых признаках тошноты, чтобы предотвратить ее ухудшение. Порой применяются два и более препаратов одновременно.



## Что вы можете сделать

### для уменьшения тошноты и рвоты во время лечения рака:

- Обязательно ешьте в те дни, когда получаете лечение. Многие люди полагают, что лучше всего - легкая закуска или перекус перед лечением.
- Попробуйте легкоперевариваемые 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 онкологической помощи. Возможно, вам придется попробовать несколько разных препаратов, чтобы найти самые эффективные для вас.
- Ограничьте звуки, виды и запахи, вызывающие тошноту и рвоту.
- Обсудите со своей командой онкологической помощи другие методы, которые можно попробовать, такие как гипноз, биологическая обратная связь или управляемые психические образы.

## Во время лечения рака старайтесь питаться как можно лучше!

- Не будьте слишком строги к себе, если не можете есть. Попробуйте есть небольшими порциями или в виде легких закусок в течение дня вместо трех больших приемов пищи.
- Добавляйте в пищу дополнительное количество калорий и белка. Легкими являются пищевые добавки, которые могут быть полезны в это время. Попробуйте различные бренды и вкусы добавок, чтобы узнать, какие из них больше вам нравятся и какие самые эффективные.
- Ешьте продукты, которые вам нравятся.
- Попробуйте пищу холодную или комнатной температуры.
- Извлеките максимум из тех дней, когда вы чувствуете себя хорошо и у вас есть аппетит. Но прислушивайтесь к своему организму! Не заставляйте себя есть!
- Попросите семью и друзей помочь с покупками и приготовлением еды.
- Следите за чистотой полости рта! После каждого эпизода рвоты следует чистить зубы и полоскать рот.

Хорошее питание важно как во время, так и после лечения. Если у вас есть побочные эффекты от противотошнотных (противорвотных) лекарств, проконсультируйтесь со своей командой онкологической помощи.



### Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Тошнота и рвота могут быть побочными эффектами лечения рака, но они могут быть взяты под контроль. Поговорите со своей командой онкологической помощи 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 онкологической помощи, если вы не можете удерживать пищу или жидкости из-за тошноты и рвоты.



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

