

# Что делать с ТОШНОТОЙ и рвотой

Тошнота — это неприятное ощущение на задней стенке горла и в желудке, которое может привести к рвоте. Некоторые другие формулировки, с помощью которых люди описывают тошноту: «у меня болит живот», «слабый желудок» или «расстройство желудка».

Рвоту люди часто называют «блеванием». Она имеет место, когда мышцы желудка сжимаются и выталкивают содержимое желудка через рот.

Тошнота и рвота могут быть обычными побочными эффектами у людей, которых лечат по поводу рака. Вам не стоит беспокоиться! Существует множество лекарственных препаратов, которые хорошо помогают держать тошноту и рвоту под контролем.



## Что вызывает тошноту и рвоту?

У человека с раком тошноту и рвоту могут вызвать многие факторы, в том числе:

- лечение рака, такое как химиотерапия, лучевая терапия и иммунотерапия
- рак, затронувший головной мозг или брюшную полость (живот)
- некоторые лекарственные препараты, такие как болеутоляющие
- непроходимость в какой-то части кишечника
- тревожность
- обезвоживание
- инфекция

Чаще всего эти побочные эффекты не остаются надолго и проходят по окончании лечения.



## Могут ли тошнота и рвота вызывать другие проблемы?

Когда тошнота и рвота сильные или долгие, вам может быть трудно выполнять необходимые дела. Они

могут также затруднять получение необходимого вам лечения рака.

Рвота может приводить к обезвоживанию, то есть к недостатку жидкостей и минеральных веществ, необходимых организму. Кроме того, вы можете чувствовать усталость и затруднения с мышлением, а также медленнее выздоравливать, терять вес и не хотеть есть. Эти побочные эффекты следует устранять сразу же, стремясь помочь вам сохранить свой вес и энергию, а также избежать изменений плана лечения.



## Как лечат тошноту и рвоту?

Лекарственные препараты, используемые для предотвращения или сдерживания тошноты, часто называют «противотошными и

противорвотными средствами». Вы можете также услышать, что их называют «антиэметиками». Каждый человек, проходящий лечение рака, которое может вызывать тошноту и рвоту, может и должен получать терапию по поводу этих побочных эффектов.

Противотошнотные и противорвотные препараты обычно дают по стандартному графику или «24 часа в сутки». В этом случае вы принимаете их даже тогда, когда не чувствуете себя больным. Но иногда вы можете принимать их по мере надобности. Вы принимаете препарат при первых признаках тошноты, чтобы не допустить её усиления. Иногда одновременно используют два и более препаратов.



## Что вы можете делать, чтобы помочь справиться с тошнотой и рвотой?

Чтобы уменьшить тошноту и рвоту при лечении рака:

- Обязательно ешьте в дни лечения. Большинство людей считают, что лучше всего — лёгкая закуска («перекус») перед лечением.
- Попробуйте продукты и напитки, которые являются «лёгкими для желудка» или улучшали ваше самочувствие, когда вы болели в прошлом. Нередко это такие вещи, как имбирный эль, пресные продукты, кислые конфеты и сухие крекеры или тосты.
- Носите свободную одежду.

- Сообщите своей команде онкологической помощи, если противотошнотные и противорвотные препараты не помогают. Возможно, вам придётся попробовать несколько разных препаратов, чтобы найти наиболее подходящие для вас.
- Ограничьте звуки, зрелища и запахи, которые вызывают тошноту и рвоту.
- Поговорите со своей командой онкологической помощи о других вещах, которые можете попробовать, таких как гипноз, биологическая обратная связь или управляемые психические образы.



### Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Тошнота и рвота могут быть побочными эффектами лечения рака, но обычно их можно держать под контролем. Поговорите со своей командой онкологической помощи о том, что вызывает у вас тошноту и рвоту, и что вы можете с этим сделать. Сообщите им, что улучшает или усугубляет это состояние. Будьте готовы работать с ними, чтобы найти подходящие для вас противотошнотные и противорвотные лекарственные средства.

### В период лечения рака и после него старайтесь питаться как можно лучше.

- Не будьте слишком строги к себе, если не можете есть! Вместо трёх больших трапез в течение дня попробуйте есть небольшими порциями или в виде перекусов.
- Добавляйте к продуктам питания дополнительные калории и белок. В этот период могут помочь пищевые добавки, которые довольно просты. Попробуйте разные бренды и вкусо-ароматические вещества добавок, чтобы выяснить, какие из них вам больше всего нравятся и лучше всего работают у вас.
- Ешьте продукты, которые вам нравятся!
- Попробуйте есть холодную еду или еду комнатной температуры.
- С максимальной пользой используйте те дни, когда чувствуете себя хорошо и хотите есть. Однако прислушивайтесь к своему организму! Не заставляйте себя есть!
- Попросите семью и друзей помогать вам с покупками и приготовлением пищи.
- Следите за чистотой полости рта! После каждой рвоты чистите зубы и прополаскивайте полость рта.

Немедленно звоните своей команде онкологической помощи, если:

- у вас есть побочные эффекты от противотошнотных и противорвотных препаратов
- вы, возможно, вдохнули часть своей рвоты
- у вас рвота на протяжении 2–3 дней
- не можете удержать препараты в себе
- не можете принять более 4 чашек жидкости или «ледяных чипсов» в день
- не ели больше двух дней
- теряете вес в количестве 2 фунтов (около 900 граммов) и более за 1–2 дня; это означает, что вы быстро теряете воду и, возможно, обезвоживаетесь
- у вас тёмно-жёлтая моча или вы мочитесь не так часто или не так много, как обычно



### Когда звонить в службу «911» или обращаться в отделение неотложной помощи

Звоните в службу «911» или обращайтесь в отделение неотложной помощи, если:

- наблюдается рвота кровью или чем-то, похожим на кофейную гущу
- становитесь слабым, испытываете головокружение или спутанность сознания



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт [American Cancer Society](https://cancer.org/russian) по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

