Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с тошнотой и рвотой

Эта информация поможет вам справиться с тошнотой (ощущение, что вас сейчас вырвет) и рвотой.

Информация о тошноте и рвоте

У многих людей во время курса химио- или радиотерапии возникает тошнота и рвота. Это может быть вызвано:

- лекарствами для химиотерапии, которые затрагивают центры мозга, контролирующие тошноту;
- лекарствами для химиотерапии, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта, горла, желудка или кишечника;
- радиотерапией или сочетанием химиотерапии и радиотерапии;
- стрессом;
- мыслями о предстоящей химиотерапии.

Тошнота и рвота могут появиться:

- перед сеансом химиотерапии;
- в течение 24 часов после сеанса химио- или радиотерапии;
- через 24 часа после сеанса химио- или радиотерапии;
- после принятия лекарства, предотвращающего их появление.

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

Принять лекарство

Ваш медицинский сотрудник возможно даст вам лекарство, позволяющее предотвратить или устранить 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 устраняет тошноту или

рвоту, скажите об этом медицинскому сотруднику. Возможно, вам нужно попробовать другое лекарство или дополнительно принимать лекарство другого типа. Вместе с медицинским сотрудником вы подберете самое подходящее для вас лекарство.

Указания по приему лекарства

Если ваш медицинский сотрудник выписывает вам рецепт на лекарство, которое вы должны принимать дома, важно соблюдать его указания по приему такого лекарства. Вам могут назначить принимать его регулярно, даже когда вы не чувствуете тошноты. Или же лекарство нужно будет принимать в тот момент, когда вы начнете испытывать тошноту. **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.

- Выбирайте напитки, не содержащие кофеина. Кофеин приводит к обезвоживанию.

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

Примеры методов релаксации включают:

- прослушивание музыки;
- глубокую дыхательную гимнастику;
- йогу;
- медитацию;
- прикладывание мокрой махровой салфетки с маслом перечной мяты (или без) к затылку на 30 минут;
- прогрессивную мышечную релаксацию (Progressive Muscle Relaxation (PMR)) — метод, похожий на йогу, который помогает уменьшить напряжение в теле;
- занятия спортом 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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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. Чтобы получить дополнительную информацию или записаться на прием к врачу, 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:

- у вас рвота, возникающая от 3 до 5 раз за 24 часа;
- у вас не проходит чувство тошноты несмотря на прием лекарства;
- у вас возникли любые вопросы или опасения.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on October 7, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center