

## **Нужно ли пытаться пить и кушать, если Вас тошнит?**

Во время приступа тошноты и в последующие пару часов не надо пытаться кушать и пить. Когда Вы почувствуете себя лучше, можете понемногу начать пить.

## **Что еще можно предпринять для уменьшения тошноты?**

- Избегайте неприятных запахов
- По возможности проветривайте помещение
- При возникновении тошноты, попытайтесь дышать через рот
- Если возможно, постарайтесь во время приступа тошноты поспать
- Избегайте физических нагрузок
- Отдыхайте достаточно
- Попробуйте направить мысли о плохом самочувствии в другое русло (смотрите телевизор, слушайте музыку, займитесь рукоделием, общайтесь)
- Хорошо, если кто-то из близких может быть рядом с Вами, оказывая поддержку.

## **Существуют ли препараты, помогающие избежать возникновения тошноты во время химиотерапии?**

Да, препараты, при помощи которых можно избежать или облегчить приступ тошноты существуют.

Такие препараты принимают перед сеансом химиотерапии и при необходимости в течение 5 дней после сеанса. Конкретный препарат и его дозу назначит Вам ваш лечащий врач индивидуально.

Перевод: сестра хирургической клиники  
Инга Лепп

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## **ТОШНОТА И РВОТА ВОЗНИКАЮЩИХ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ**



**Patsiendiinfo**

## **Тошнота и рвота сопровождающие противораковое лечение**

Химиотерапия один из основных методов лечения онкологических заболеваний, в том числе злокачественных заболеваний кроветворной- и лимфосистем. Частым осложнением химиотерапии являются неприятные и удручающие побочные явления - тошнота и рвота. На сегодняшний день для снижения и предотвращения возникновения тошноты и рвоты созданы различные эффективные средства.

### **Почему возникают тошнота и рвота?**

тошнота и рвота - это рефлекторные реакции, которые возникают при раздражении рвотного центра в продолговатом отделе головного мозга.

Причины возникновения тошноты и рвоты у пациента получающего противоопухолевые препараты:

- химический препарат сам раздражает рвотный центр;
- рвотный центр раздражают вещества, высвобождающиеся при распаде раковых клеток в результате воздействия на них химическим препаратом;
- хронические боли;
- усталость, вызванная химиотерапией;
- изменения вкусовой и обонятельной чувствительности;
- негативный опыт предыдущих сеансов химиотерапии.

Известно, что у некоторых пациентов даже мысль о химиотерапии может вызвать приступ тошноты.

## **Какие химические препараты и каким образом вызывают тошноту и рвоту?**

Задача химиотерапии - уничтожить опухолевые клетки. С этой целью используют сильнодействующие вещества, которые также действуют и на здоровые клетки, запуская естественные защитные механизмы организма (в том числе и рвотный рефлекс). Не все химические препараты являются причиной тошноты и рвоты.

Химические препараты, вызывающие тошноту и рвоту по силе воздействия, можно разделить на три группы:

- сильные тошнота и рвота - цисплатин, циклофосфамид, доксорубин, ифосфамид
- умеренные тошноту и рвоту вызывают таксол, таксотере, карбоплатин
- легкие тошноту и рвоту вызывают винкристин, митомицин, блеомицин, 5-флуорацил.

Обычно тошнота и рвота появляются через 1,5-3 часа после введения химического препарата и длятся от 2 до 6 часов.

При использовании некоторых препаратов тошнота и рвота могут возникнуть через 9-18 часов после введения. Возникновение тошноты почти всегда зависит от количества введенного лекарства.

Для достижения максимального лечебного действия, дозы используемых препаратов должны быть достаточно большими. Дозу препарата рассчитывает лечащий врач, учитывая при этом вес и рост пациента.

## **Как правильно питаться во время сеансов химиотерапии для снижения тошноты?**

- Количество съедаемой пищи за раз не должно быть большим, кушать стоит понемногу и не торопясь.
- Употребляйте в пищу сухие продукты, например сухарики или хлебцы.
- Пейте много и медленно подходящей Вам жидкости.
- Наиболее благоприятны продукты комнатной температуры или холодные блюда (бутерброды, салаты, сладкие блюда).

### **Каких продуктов следует избегать?**

- Жирной и жареной пищи.
- Кислых продуктов (апельсины, соки).
- Пряных и острых блюд.
- Мясо, так как оно трудно переваривается и долго задерживается в желудке.
- Блюд с острым запахом, т.к они раздражают центр обоняния и могут вызвать тошноту.

### **Как правильно питаться в день сеанса химиотерапии?**

- Не кушайте 1-2 часа до и после введения химического препарата.
- Употребляйте легкую пищу.
- Кушайте медленно.