

«Раздражал запах рыбы. Я попросила домашних ее не готовить до окончания курса лечения»



«Чтобы легче пережить этот момент, я пила много колы. Странно, но работает»



«Мучился, мучился, да и пошел к врачу. Почему-то было неловко, но ситуация, оказалось, будничная. Подобрали лекарства»



«Тошнота с рвотой – может быть, самые неприятные последствия лечения. Настраивалась заранее, все узнала – и рекомендации по питанию и названия противорвотных лекарства»



Материал создан в рамках проекта «Три вопроса лечащему врачу», реализуемого Петербургским онкоцентром.

Присылайте свои вопросы по адресу: question@oncocentre.ru

Ведущие онкологи, диагносты и психологи отвечают на вопросы пациентов и их родственников.



**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ОНКОЦЕНТР**

ТОШНОТА И РВОТА

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ



**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ОНКОЦЕНТР**



«Меня спасли специальные лекарства и свежий воздух»

Санкт-Петербург, п. Песочный
Ленинградская ул., 68А лит. А

+7 812 573 91 31

oncocentre.ru

FB: facebook.com/gbuz.oncocentre

VK: [vc.com/gbuz_oncocentre](https://vk.com/gbuz_oncocentre)

ХИМИОТЕРАПИЯ

2020

Тошнота и рвота являются одними из наиболее частых побочных эффектов химио- и лучевой терапии, существенно ухудшающих качество жизни. В ожидании лечения некоторые люди чувствуют тошноту при одной только мысли о лечении. Тело связывает чувства, звуки и запахи, сопровождающие лечение, с рвотой.

Почему меня так тошнит после введения препаратов?

Примерно 80% онкологических пациентов страдают от этих неприятных побочных явлений. При проведении лечения раздражается определенная зона в центральной нервной системе – «рвотный центр». Из него «сигналы» передаются желудочно-кишечному тракту.

Существующие методы профилактики тошноты и рвоты позволяют их предотвратить в большинстве случаев. На фоне каждого цикла химиотерапии проводится терапия противорвотными препаратами: в зависимости от конкретного вида цитостатика и от его эметогенного (рвотного) потенциала. В некоторых случаях ее можно начать заблаговременно (сразу после проведения химиотерапии на протяжении нескольких дней).

Я пробовал терпеть, но это очень сложно. Как мне себя вести?

Вы не обязаны страдать! Тошнота и рвота в процессе лечения заметно снижают качество жизни пациентов и затрудняют проведение лечения. Они приводят к обезвоживанию, недостаточности питания, нарушению заживления ран и пр. Вы имеете право на профессиональное отношение врачей к этим явлениям.

- Соблюдайте режим питания. Старайтесь принимать пищу примерно в одно и то же время дня;
- Питайтесь небольшими порциями 5–6 раз в день;
- Пейте много воды (30–40 мл воды на кг массы тела);
- Не пропускайте приемы препаратов для купирования тошноты;
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.

Как же избавиться от неприятных ощущений?

Ключ к успешному предотвращению тошноты и рвоты – профилактическое назначение правильных схем противорвотных препаратов в адекватных состоянии пациента дозах. Тошноту и рвоту легче предотвратить, чем лечить. Обсудите ситуацию с лечащим врачом – он обязательно вам поможет.

А может ли рвота быть вызвана тем, что я ем?

Еда может провоцировать тошноту. Придерживайтесь простых рекомендаций:

- Пейте воду, ешьте перед химиотерапией легко;
- Слушайте организм, выбирайте еду, которая вызывает у вас аппетит;
- Пробуйте есть небольшими порциями;
- Не заставляйте себя есть, когда вас тошнит;
- Ешьте пищу холодной, не разогревайте;
- Исключите запахи и блюда, вызывающие тошноту;
- Во время тошноты выйдите на свежий воздух или включите вентилятор;
- Соблюдайте гигиену рта и после рвоты прополощите рот.

Если у вас есть проблемы, расскажите о них своему врачу. Не отказывайтесь от лечения, постарайтесь найти решение своим проблемам!