

Тошнота и рвота

Практический справочник для онкологических больных



Поможем вам как помочь себе

Введение – решим проблемы сообща

Целью настоящего справочника является дать информацию и поделиться советами о том, как вы сами и люди, занимающиеся вашим лечением, можете контролировать тошноту и рвоту, вызванные вашими лечебными процедурами.



Издатель
TMG Healthcare Communications Ltd
62 Stert Street, Abingdon
Oxfordshire OX14 3UQ, UK
www.tmg-uk.com

Спонсор Roche Eesti OÜ
Издано 2005г.
© 2003 TMG Healthcare Communications Ltd
Отпечатано \Эстония\

Помощь доступна

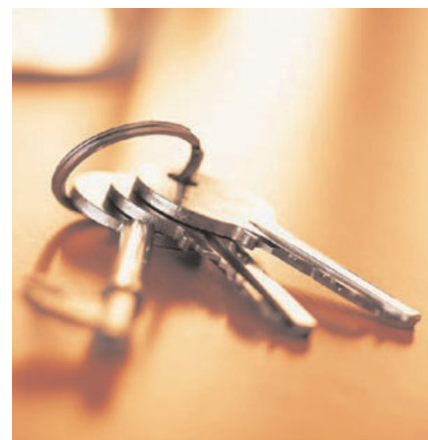
Тошнота и рвота – это обычные побочные явления при химио и радиотерапии. Для смягчения этих симптомов имеются эффективные противорвотные препараты–**антиэметики**. Эти лекарства помогают как предотвратить, так и лечить тошноту и рвоту. Не страдайте молча, так как помощь всегда доступна. Если предписанный вам антиэметик не оказывает достаточного действия, и вы продолжаете чувствовать тошноту или рвоту, обратитесь к своему врачу или к медсестре. В таком случае вам назначат какое-либо другое лекарство. Имейте всегда в виду , что одно и то же лекарство одному больному помогает, другому может и не оказать должного действия.

Найдите себе подходящий антиэметик в сотрудничестве со своим врачом. В случае, если вы уже принимаете некоторые лекарства, например, от давления, и прием ещё одного лекарства вызывает у вас сомнения, поскольку глотание таблеток для вас затруднительно. Если вы перенесли сердечные заболевания, например, нарушение ритма сердца, и знаете, что некоторые лекарства могут повлиять на состояние здоровья, обо всех подобных проблемах говорите своёму врачу или медсестре, так, как имеется широкий выбор антиэметиков, и среди них обязательно найдется подходящий вам препарат.



Слово ключ к общению

Говорите своему врачу, лечащему персоналу обо всех своих, вас беспокоящих проблемах и заботах– все равно какими бы они



маленькими не были, они тоже важные. Обязательно сообщите врачу о других сопутствующих заболеваниях, которыми вы страдаете, также и о лекарствах, что вы принимаете. Врачи и медсестры и есть для того, чтобы вам помочь. Чем больше вы с ними делитесь, тем проще и легче им найти лекарство, которое лучше вам подходит, заглавие «Спроси у своего врача» как раз здесь и поможет.

Дополняйте свои знания.

Постарайтесь получить, по возможности, больше сведений о своем состоянии здоровья и ожидаемом результате или о последствии лечения. Это поможет вам сохранить уверенность и улучшить отношение с лечащим персоналом. Вдобавок к этой брошюре вы можете найти полную информацию в Интернете, например по адресу www.kasvaja.net/iiveldus.

Выбор адресов найдете в заголовке «Источники». Если вы не особенно знакомы с интернетом, попросите друга или членов семьи помочь вам.

Позаботьтесь о себе

Врач, конечно, может назначить противорвотные\антиэметики\ которые помогут предотвратить и лечить тошноту и рвоту, но кое что можете сами для себя сделать, например:

- Чтобы чувствовать себя сильным, важны и употребление еды и жидкости. В главе «советы и факты настоящего» справочника познакомьтесь с рекомендациями употребления пищи.
- Отдыхайте и расслабляйтесь, беспокойство и состояние напряжения могут повышать чувство тошноты.
- Сегодня наряду с традиционной медициной возможно сделать выбор в методах альтернативной медицины.

О методах, которые вам подходят, проконсультируйтесь с лечащим персоналом.

О чем надо извещать своего врача и медсестру?

если некоторые, нижеуказанные, факты касаются вас...

ТОГДА:

Болели сердечными заболеваниями/т.н./ у вас нарушение сердечного ритма/

→ Попросите врача назначить противорвотное лекарство, которое не противопоказано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Употребляете больше, чем один:

- Препарат по рецепту.
- Лекарство ручной продажи /без рецепта/.
- Пищевые добавки.

→ Попросите врача назначить антиэметик, при котором низкий риск содействия препаратов.

■ Употребляете антидепрессанты,

→ Попросите врача назначить вам проотиворвотные лекарства, которые не имеют взаимодействия с антидепрессантами.

Если у вас были заболевания почек или печени

→ Сообщите об этом своему врачу, поскольку, возможно возникнет необходимость изменить дозу антиэметика.

Чувствуете время от времени головокружение, и у вас возникает нарушение зрения

→ Попросите врача назначить антиэметик, при котором меньше риск головокружения и нарушения зрения.

* Взаимодействием лекарственных препаратов называется состояние, когда одно лекарство оказывает влияние на какое-то другое, вами употребляемое лекарство, изменяя силу действия его или вызывает нежелательные реакции.

если некоторые, нижеуказанные, факты касаются вас...

ТОГДА:

Беспокойтесь о том, что можете забыть прием противорвотного лекарства	→	Попросите врача выписать антиэметик, который надо принимать один раз в день.
Живете один /одна/	→	Попросите врача назначить антиэметик, который легче употребить и риск побочных явлений минимален.
Вы плохо спите	→	Попросите врача назначить антиэметик, который предотвращает тошноту и рвоту также и ночью.

Советы и факты

Пополняйте свои знания.

Если у вас есть возможность пользоваться интернетом, посетите страницу www.kasvaja.net/iiveldus, на которой найдете полезные и дополнительные сообщения о том, как справиться с тошнотой и рвотой. По этому адресу найдёте легко читаемые страницы с советами и фактами, которые можно отпечатать как на русском, так и на эстонском языках. Если вы не чувствуете себя уверенно в работе с интернетом, попросите друга/подругу/или членов семьи помочь вам.

Питание

Настоящие советы помогут вам дополнить ваш выбор питания и улучшить аппетит, в случае, если у вас тошнота

Советуем	и по возможности избегать
Принимайте пищу в одно и то же время. Придерживайтесь порядка приема пищи, даже, если вы не чувствуете голода.	Если чувствуете тошноту попробуйте не есть своё любимое блюдо. В противном случае может случиться, что после исчезновения тошноты эта еда уже вам больше не будет нравиться.
Употребляйте в пищу продукты с большим содержанием белка и калорий/ т.н. молочные продукты, яйца, мясо, чтобы чувствовать себя сильным.	Не беспокойтесь, если в некоторые дни вы ничего не съедите, тогда в эти дни обязательно пейте больше жидкости.
Попросите членов семьи и друзей вам помочь.	Не заставляйте себя есть или пить пока сильная тошнота или рвота не пройдут. Когда рвота прошла, старайтесь в течении нескольких часов понемногу пить жидкость и только после этого принимать пищу.
Планируйте вперед: Запаситесь продуктами, приготовление пищи из которых, не занимает много времени	Не употребляйте много жидкости во время еды. Это вызывает вздутие живота и усилит тошноту.

Желательно:	По возможности избегать :
В отсутствие аппетита попробуйте употреблять жидкие или порошковые заменители пищи.	Если чувствуете тошноту попробуйте избегать жареную, сладкую, пряную или сильно пахнущую пищу.



Отдыхайте и расслабьтесь

Состояние напряжения и беспокойство могут усилить тошноту постарайтесь отдохнуть и расслабиться:

- Попробуйте медитировать;
- Слушайте приятную, успокаивающую мелодию;
- Читайте книги.

Дневник недомоганий

Постарайтесь вести дневник, или ежедневные записи, своих недомоганий и неприятных ощущений. Эти полезные данные дают представление о вашем самочувствии и будут нужным помощником в общении с врачом или медсестрой. В справке приведена на последней странице отрывной листок дневника. Если вы заинтересованы в дополнительных экземплярах дневника посетите страницу интернета: www.kasvaja.net/iiveldus или обратитесь к своему медицинскому персоналу.

Вопросы и ответы

Зачастую многих людей беспокоят похожие проблемы, и исходя из этого, мы составили обзор вопросов о тошноте и рвоте одновременно с ответами.

В: возникает ли всегда после лечения рака тошнота и рвота?

Нет, не все больные после лечения испытывают тошноту. Против тошноты и рвоты имеются лекарства, которые помогают вам чувствовать себя лучше. Консультируйтесь со своим лечащим персоналом.

В: как быстро после лечения рака возникает чувство тошноты?

Чувство тошноты возникает обычно в течение короткого времени после начала лечения, хотя это зависит и от характера лечения. Вы можете почувствовать тошноту сразу во время лечения или только после нескольких часов или днем позже. Имейте в виду, что не у всех возникает тошнота и рвота. Если эти признаки появляются, в этом случае имеются лекарства, которые вам помогут, говорите об этом со своим врачом.

В: что делать в случае, если после приема антиэметика / противорвотного лекарства/ тошнота не проходит?

Некоторые лекарства могут в вашем случае действовать более эффективно, чем другие. Если после приема антиэметика чувство тошноты не проходит, обратитесь к своему лечащему врачу. По всей вероятности, вам будет лучше подходить другой антиэметик.

В: переболел/а/ сердечным заболеванием и боюсь, что препарат против тошноты и рвоты может ухудшить моё состояние здоровья? Некоторые противорвотные лекарства могут вызывать незначительные побочные явления на деятельность сердца, предупреждение подобного рода, как правило, имеется в информационном листе данного препарата. Попросите своего врача назначить антиэметик, который можно принимать и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В: как часто надо принимать антиэметик? Это зависит от препарата, вам назначенного. Если вы обеспокоены, что можете забыть прием лекарства, попросите назначить вам антиэметик, который надо принимать один раз в день.

В: Что делать в случае, если тошнота и рвота происходят ночью? Если просыпаетесь с чувством тошноты, попросите своего врача назначить лекарство, действие которого продолжается целые сутки. При желании можете принять на ночь, перед сном, ещё одну таблетку против тошноты.

В: принимаю уже несколько других препаратов, могут ли они воздействовать на противорвотное лекарство? Некоторые лекарства могут иметь совместное действие с другими препаратами, и это может вызвать серьёзные последствия. Обязательно известите врача обо всех препаратах, что вы принимаете, в том числе и рецептурные лекарства, и витаминные добавки, и растительные добавки и т.п. Попросите выписать вам антиэметик, у которого маловероятно взаимодействие с другими лекарствами.

* Лекарственным взаимодействием называют состояние, когда одно лекарство влияет на другое, употребляемое вами лекарство, изменяя при этом силу его действия или вызывая нежелательную реакцию.

Источники:

Для получения дополнительной информации посетите нижеприведенные страницы Интернета. При необходимости попросите друга или членов семьи помочь вам.

Желаем Вам скорого выздоровления !

www.kasvaja.net/iiveldus

www.cancer.ee





Roche Eesti OÜ
Pirita tee 20
10127 Tallinn

Дневник наблюдений

Ваше имя _____

Когда был последний сеанс химиотерапии? _____

Сколько курсов химиотерапии вы получили? _____

Ваш вес на этой неделе? _____

Поевилис ли у вас тошнота и рвоту после химиотерапии? _____

Ваш вес на прошлой неделе? _____

Неделя до _____ (месяц и число)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Сегодня вы получили химиотерапию?							
Сегодня вы получили радиотерапию?							
Какие лекарства вы сегодня использовали, чтобы избежать или уменьшить тошноту и рвоту?							
Вы сможете идти сегодня на работу?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Вы можете везти машину?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Вы можете читать книгу?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Вы сможете заботиться о своей семье?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Вы можете готовить еду?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Вы сможете ходить пешком?	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ	<input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕТ
Пожалуйста, отметьте сюда какую сильную тошноту вы чувствовали сегодня?	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая	<input type="checkbox"/> не тошнило <input type="checkbox"/> лёгкая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> тяжёлая
Сколько раз у вас была рвота	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза	<input type="checkbox"/> Не рвало <input type="checkbox"/> 1-2 раза <input type="checkbox"/> Больше чем 2 раза
Отметьте все побочные эффекты, которые вы чувствовали в связи с лечением	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты	<input type="checkbox"/> запор <input type="checkbox"/> понос <input type="checkbox"/> сухость во рту <input type="checkbox"/> усталость <input type="checkbox"/> другие побочные эффекты
Пожалуйста отметьте все лекарства (ручные и по рецепту) которые сегодня принимали							