

Тошнота и рвота

Тошнота (желание «вырвать» или ощущение приближающейся рвоты) и рвота могут вызвать значительный дискомфорт и страдания. Они могут быть симптомом серьезной болезни или временной неприятностью, которую вы можете вылечить сами.

Тошнота и рвота часто случаются одновременно, но это два разных явления. Иногда чувство тошноты не сопровождается последующей рвотой. В других случаях тошнота и рвота (непроизвольное выталкивание содержимого желудка) происходят в одно и то же время. Тошнота и рвота могут быть кратковременными или длиться дольше в зависимости от того, чем они вызваны.

Другие симптомы, которые могут сопровождать тошноту и рвоту

- Побледнение лица
- Холодный пот
- Усиление слюноотделения
- Непрекращающиеся волнообразные приступы тошноты
- Рвотные движения без последующей рвоты

Что может вызвать тошноту и рвоту?

Причин тошноты и рвоты множество.

- Вирусное заболевание желудочно-кишечного тракта (гастроэнтерит)
- Побочные эффекты многих лекарств
- Побочные эффекты лечения рака (химио- и лучевой терапии)
- Расстройство или заболевание желудочно-кишечного тракта, например синдром раздраженного кишечника
- Укачивание
- Запоры
- Травма головы, например сотрясение мозга
- Эмоции, такие как страх или тревога

Проблемы, вызываемые тошнотой и рвотой

- Потеря аппетита
- Потеря веса
- Обезвоживание (нехватка воды в организме)
- Витаминно-минеральный дисбаланс
- Вялость

Что может помочь?

- Почувствовав тошноту, сядьте и посидите спокойно некоторое время. Иногда движения усиливают тошноту.
- Старайтесь избегать запахов, которые вызывают у вас тошноту.
- Вдохните свежего воздуха, выйдя на улицу или открыв окно.
- Займитесь чем-нибудь, что может отвлечь, например просмотром телевизора.
- Выпейте воду или прохладительный напиток. Если у вас была многократная рвота, спортивный напиток может восполнить потерю минералов лучше простой воды.
- Ешьте понемногу несколько раз в день вместо менее частых и обильных приемов пищи.
- Ешьте продукты с высоким содержанием воды: супы, травяные чаи (без кофеина), фруктовое мороженое, шербет, и желатин.
- Избегайте продуктов, которые могут раздражать желудок, такие как острые блюда и кислые продукты.
- Посидите немного после еды. В лежачем положении труднее переварить пищу.
- Попробуйте безрецептурные средства против тошноты, такие как Pepto-Bismol или Emetrol.

Продолжение на обороте

Если тошнота и рвота случаются у вас часто, ведите дневник симптомов, чтобы помочь вашему врачу выяснить причину вашей проблемы. В этом дневнике записывайте следующее:

- В какое время суток вы чувствуете тошноту?
- Что усиливает тошноту?
- Что ослабляет тошноту?
- Когда вы испытываете более сильную тошноту: до или после еды?
- Если происходит рвота, когда это случается?
- Что вызывает рвоту?
- У вас есть также высокая температура? Боли? Головокружение? Нечеткое зрение? Головная боль?
- У вас есть другие симптомы, такие как диарея, запор, газ в кишечнике, черный кал, частое мочеиспускание, повышенная жажда или кровь в моче?

Когда нужно вызывать врача:

Если вы испробовали все, чтобы облегчить симптомы, но не чувствуете себя лучше, запишитесь на прием к своему врачу. Существуют эффективные лекарства от тошноты и рвоты, которые врач может вам прописать с учетом ваших конкретных симптомов. Он решит, нужно ли вам пройти обследования для выяснения причины проблемы.

Сразу же позвоните своему врачу, если у вас есть какие-либо из следующих симптомов:

- Рвота с высокой температурой
- Рвота в течение более чем 24 часов
- Кровь в рвоте
- Сильные боли в животе
- Головная боль и скованность мышц шеи
- Признаки обезвоживания (нехватки воды в организме), такие как сухость во рту, редкое мочеиспускание или темная моча

**Серия информационных
материалов для пациентов**

Тошнота и рвота

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни

Данный информационный материал предоставлен программой Palliative Care Project – совместным проектом организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS.