

## Как преодолеть тошноту и повысить аппетит в период лечения рака. Практические советы.

### Practical Tips for Managing Nausea and Increasing Appetite During Cancer Treatment

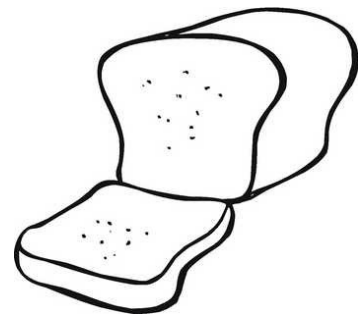
Тошнота является одним из побочных эффектов лечения рака, с которым Ваш врач может легко справиться, назначив Вам прием специальных лекарственных препаратов. Химиотерапия может оказать воздействие на клетки в полости желудка, и тем самым вызвать у Вас недомогание. Вы можете испытывать и другие симптомы, как например, чувство переполненности желудка, изменение ощущения вкуса пищи, сильную изжогу или сильную общую усталость, мешающую Вам приготовить еду.

Спросите своего врача о снимающих тошноту лекарствах, которые облегчат наиболее сильные побочные явления лечения. Ниже приводятся некоторые практические советы, следование которым поможет Вам самостоятельно улучшить свое состояние. Эти простые приемы могут существенно помочь Вам справиться с тошнотой, связанной с химиотерапией или лучевой терапией:

- ☞ Постарайтесь отвлечься – слушайте музыку, смотрите телевизор или займитесь чем-то, что доставляет Вам удовольствие.
- ☞ Носите свободную одежду, которая не будет стеснять движения.
- ☞ Часто полощите рот – это поможет устранить ощущение плохого вкуса.
- ☞ Избегайте приема пищи, обладающей сильным запахом, который может вызвать у Вас чувство тошноты.
- ☞ Попробуйте определить, как поменялось восприятие Ваших вкусовых рецепторов. Определите, какая еда кажется Вам теперь вкусной.

#### Если Вы только что перенесли приступ тошноты и рвоты:

- ☞ В течение приблизительно часа после рвоты попробуйте пить жидкость маленькими глоточками или сосать кусочки льда. Это окажет успокоительное действие на желудок.
- ☞ Попробуйте съесть крекеры или тост. Такая мягкая пища может немного наполнить желудок, как правило, не вызывая при этом нарушения пищеварения.
- ☞ Присутствие другого человека приободрит Вас и поможет расслабиться, что так необходимо для того, чтобы прошли неприятные ощущения в желудке.



## Как повысить аппетит

При онкологическом заболевании очень важно придерживаться правильного режима питания. Помните, что правильное питание необходимо не только для того, чтобы чувствовать себя лучше, но и для Вашего общего состояния здоровья и выздоровления. Мы предлагаем следующие рекомендации:

- ☞ Создайте наиболее приятную атмосферу для приема пищи: сделайте стол праздничным, поставьте цветы, включите тихую музыку. Пища должна выглядеть аппетитно и привлекательно.
- ☞ Вместо того чтобы есть два – три раза в день большими порциями, ешьте часто и понемногу на протяжении дня.
- ☞ В промежутках между основными приемами пищи съедайте что-нибудь легкое.
- ☞ Установите для себя режим питания, так чтобы основные приемы пищи и перекусывания приходились каждый день на одни и те же часы. Придерживайтесь этого режима, даже если Вы не голодны.
- ☞ Следите, чтобы у Вас всегда было что-то перекусить. Как правило, если в наличие есть готовая пища, люди едят больше.
- ☞ Когда у Вас плохой аппетит, ешьте то, что Вы любите.
- ☞ Если Вы не в состоянии принимать количество пищи, достаточное для поддержания нормального веса, попробуйте пить высококалорийные, богатые белком напитки, предписанные Вашим врачом.

## CancerCare может Вам помочь

Сотрудники CancerCare, являющиеся профессиональными социальными работниками в области онкологии, могут помочь Вам справиться с побочными эффектами лечения рака. Наши социальные работники предлагают больным раком и их близким бесплатные индивидуальные консультации и службу поддержки. Кроме того, CancerCare предлагает образовательные материалы, практическую помощь и направление в другие организации, которые могут помочь Вам справиться с онкологическим заболеванием.



**CANCERcare®**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

National Office 275 Seventh Avenue New York, NY 10001

© 2006 Cancer Care, Inc.

Translation funded by a grant from UJA-Federation of New York.