

# ТОШНОТА И РВОТА

**ТОШНОТА** (желание «вырвать» или чувство предстоящей рвоты) и рвота могут вызвать существенный дискомфорт и страдания. Эти явления могут быть признаком серьезного заболевания или временным неудобством, которое можно лечить самостоятельно.

**ТОШНОТА И РВОТА** часто происходят совместно, однако они представляют собой разные явления. Иногда чувство тошноты не сопровождается последующей рвотой. В других случаях тошнота и рвота (**непроизвольное извержение содержимого желудка**) происходят одновременно. Кратковременность или продолжительность этих симптомов зависит от их причин.

## Другие признаки, которые могут сопровождать тошноту и рвоту включают:

- побледнение кожи лица
- холодный пот
- увеличение слюноотделения
- неотступные волнообразные приступы тошноты
- рвотные движения без последующей рвоты.

## Что может вызывать тошноту и рвоту?

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

## Трудности, возникающие в результате тошноты и рвоты:

- Утрата аппетита
- Снижение массы тела
- Обезвоживание (дефицит воды в организме)
- Нарушение баланса витаминов и минералов
- Слабость

## Что может помочь?

- Почувствовав тошноту, усаживайтесь и находитеесь в спокойном состоянии в течение некоторого времени. Иногда движения могут усилить тошноту.
- Избегайте запахов, способных вызвать тошноту.
- Произведите глубокий вдох свежего воздуха, выйдя на улицу или открыв окно.
- Займитесь чем-то, что может отвлечь, например, просмотром телевизора.
- Попейте воду или прохладительный напиток. Если было многократное извержение, «спортивные» напитки (изотоники, электролитные напитки, витаминно-минеральные напитки домашнего приготовления) могут помочь восстановить утраченные минералы лучше, чем простая вода.
- Переходите к постепенному приему небольших порций пищи несколько раз в день, вместо редких и обильных приемов.
- Предпочитайте продукты с высоким содержанием воды: супы, травяные чаи (без кофеина), фруктовое мороженое, шербет и желе.
- Исключите из рациона продукты, которые могут раздражать желудок, такие как острые блюда и кислые продукты.

- Посидите немного после еды, так как в горизонтальном положении переваривание происходит сложнее.
- Рассмотрите возможность применения безрецептурного препарата против отвращения, например, церукала.

Если тошнота и рвота происходят у вас регулярно, ведите **журнал симптомов**, чтобы помочь вашему врачу выяснить причину вашего состояния. В этом журнале фиксируйте следующее:

- Когда в течение суток вы ощущаете тошноту?
- Что усиливает тошноту?
- Что снижает тошноту?
- Когда у вас возникает более сильная тошнота: до или после приема пищи?
- Если случается рвота, когда это происходит?
- Что вызывает рвоту?
- Есть ли сопутствующие симптомы, такие как повышенная температура, боль, головокружение, нечеткое зрение или головная боль?
- Есть ли другие симптомы, такие как диарея, запор, газы в кишечнике, черные фекалии, частое мочеиспускание, повышенная жажда или кровь в моче?

## Когда следует обратиться к врачу:

Если вы попробовали все возможные способы облегчения симптомов, но не ощущаете улучшений, назначьте визит к своему врачу. Существуют эффективные лекарства от тошноты и рвоты, которые врач может рекомендовать с учетом ваших конкретных симптомов. Он также примет решение о необходимости проведения дополнительных исследований для выяснения причины проблемы.

## Тут же обратитесь к врачу, если у вас есть любой из следующих симптомов:

- Рвота с высокой температурой
- Рвота, длительное более 24 часов
- Присутствие крови в рвоте
- Сильные боли в области живота
- Головная боль и жесткость мышц шеи
- Признаки обезвоживания (дефицит воды в организме), такие как сухость во рту, редкое мочеиспускание или темная моча

## После устранения симптомов, вы сможете:

- Эффективно выполнять повседневные задачи и ощущать больше энергии
- Уделять больше времени семье и друзьям
- Избегать лишнего стресса и беспокойства
- Улучшить качество сна
- Полностью наслаждаться более высоким уровнем жизни

Данная информационная листовка разработана в рамках проекта Казахстанской ассоциации паллиативной помощи, реализуемого за счет гранта Фонда Нурсултана Назарбаева. Материал адаптирован с программы «Palliative Care Project» (совместного проекта организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS).

# ЖҮРЕК АЙНУ МЕН ҚҰСУ

**ЖҮРЕК АЙНУ** (құсқысы келу немесе құса жаздау сезімі) және құсу айтарлықтай ыңғайсыздық пен ауырды тудыруы мүмкін. Бұл құбылыс ауыр аурудың белгісі немесе өздігінен емделуге болатын уақытша қолайсыздықтың белгісі болуы мүмкін.

**ЖҮРЕК АЙНУЫ МЕН ҚҰСУ** жиі бірге жүреді, бірақ олар әртүрлі құбылыстарды білдіреді. Кей кезде жүрек айну сезімі кейінгі құсуден аяқталмауы мүмкін. Басқа жағдайларда жүрек айнуы мен құсу (**асқазанның еріксіз атқылауы**) бір уақытта пайда болады. Бұл белгілердің қысқа мерзімділігі немесе ұзақтығы олардың пайда себептеріне байланысты.

## Жүрек айнуы және құсуден бірге жүретін басқа белгілер:

- бет терісінің бозаруы,
- суық тер шығуы,
- сілекейдің көптеп бөлінуі,
- жүрек айнуының толқын тәрізді тұрақты ұстамалары
- құсықсыз лоқсу қимылдары.

## Жүрек айну мен құсудың себептері

- Асқазан-ішек жолдарының вирустық ауруы (гастроэнтерит)
- Көптеген препараттардың жанама әсерлері
- Қатерлі ісік терапиясының жанама әсерлері (химиотерапия және сәулелік терапия)
- Тітіркенген ішек синдромы (IBS) сияқты асқазан-ішек жолдарының бұзылуы немесе ауруы
- Бас айналу
- Іш қатуы
- Мидың шайқалуы сияқты бас жарақаты
- Қорқыныш немесе мазасыздық сияқты эмоциялар

## Жүрек айнуы мен құсу нәтижесінде пайда болатын қиындықтар:

- Тәбеттің жоғалуы
- Дене салмағының төмендеуі
- Сусыздану (ағзадағы су тапшылығы)
- Витаминдер мен минералдардың теңгерімсіздігі
- Өлсіздік

## Қандай әрекеттер көмектесуі мүмкін?

- Жүрек айнуын сезінгеннен кейін, біраз уақыт отырыңыз және тыныш күйде болыңыз. Кейде қозғалыстар жүрек айнуын күшейтуі мүмкін.
- Жүрек айнуын тудыруы мүмкін иістерден аулақ болыңыз.
- Сыртқа шығу немесе терезені ашу арқылы таза ауамен терең тыныс алыңыз.
- Теледидар көру сияқты алаңдататын нәрсені жасаңыз.
- Су немесе салқын сусын ішіңіз. Егер бірнеше рет құссаңыз, қарапайым суға қарағанда «спорттық» сусындар (изотоника, электролиттік сусындар, үйде дайындалған дәрумендер мен минералды сусындар) жоғалған минералдарды қалпына келтіруге жақсы көмектеседі.
- Сирек және мол тамақтанудың орнына күніне бірнеше рет азғантай мөлшерде тамақтануға көшіңіз.
- Су мөлшері жоғары тағамдарға артықшылық беріңіз: сорпалар, шөп шайлары (кофеинсіз), жемістен жасалған балмұздақ, шербет және дрілдек.
- Ащы тағамдар мен қышқыл тағамдар сияқты асқазанды тітіркендіретін тағамдарды диетадан шығарыңыз.

- Тамақтанғаннан кейін біраз отырыңыз, өйткені көлденең қалыпта ас қорыту қиынырақ болады.
- Церукал сияқты рецептсіз сатылатын жиіркенішке қарсы препаратты қолдануды қарастырыңыз.

Егер сізде жүрек айнуы мен құсу үнемі пайда болса, дәрігерге сіздің жағдайыңыздың себебін анықтауға көмектесу үшін **симптомдар журналын** жүргізіңіз. Бұл журналда мыналарды жазыңыз:

- Күні бойы жүрек айнуды қай уақытта сезесіз?
- Жүрек айнуды күшейтетін нәрсе?
- Жүрек айнуын не азайтады?
- Жүрек айнуы қай уақытта күшейеді: тамақтанар алдында немесе кейін?
- Егер құсу пайда болса, қай уақытта?
- Құсудың себебін?
- Қызба, ауырсыну, бас айналу, бұлыңғыр көру немесе бас ауруы сияқты ілеспе белгілер бар ма?
- Диарея, іш қату, ішектегі газ, қара нәжіс, жиі зәр шығару, шөлдеудің жоғарылауы немесе зәрдегі қан сияқты басқа белгілер бар ма?

## Қай кезде дәрігердің көмегіне жүгіну керек:

Егер сіз симптомдарды жеңілдетудің барлық мүмкін жолдарын қолданып көрген болсаңыз, бірақ тәуір болғаныңызды байқамасыңыз, дәрігерге баруды жоспарлаңыз. Жүрек айнуы мен құсуға қарсы тиімді дәрі-дәрмектер бар, оларды дәрігер сіздің нақты белгілеріңізді ескере отырып ұсына алады. Ол сонымен қатар проблеманың себебін анықтау үшін қосымша зерттеулер жүргізу қажеттілігі туралы шешім қабылдайды.

## Егер сізде келесі белгілердің кез келгені болса, дереу дәрігерге жүгініңіз:

- Жоғары температурамен құсу
- 24 сағаттан артық құсу
- Құсықта қанның болуы
- Іштің қатты ауыруы
- Бас ауруы және мойын бұлшықеттерінің қаттылығы
- Құрғақ ауыз, сирек зәр шығару немесе қара зәр сияқты сусыздану белгілері (ағзадағы су тапшылығы)

## Белгілер жойылғаннан кейін, сіз:

- Күнделікті әрекеттеріңізді тиімді атқарып, қуатыңыздың күшейгенін сезіне аласыз
- Отбасы мен достарыңызға көбірек уақыт бөле аласыз
- Артық стресс пен мазасыздықты азырақ сезінетін боласыз
- Ұйқының сапасын жақсартып аласыз
- Өмірдің жоғарырақ сапасынан толық ләззат ала аласыз

Бұл ақпараттық парақша Нұрсұлтан Назарбаев қорының гранты есебінен іске асырылатын Қазақстандық паллиативтік көмек қауымдастығының жобасы аясында әзірленді. Материал «Palliative Care Project» бағдарламасынан (Community Care of Brooklyn ұйымының және MJHS жанындағы паллиативтік көмек көрсету саласындағы инновациялар институтының бірлескен жобасы) бейімделген.