

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Как справляться с побочными явлениями: Тошнота

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Тошнота может быть вызвана как самим вирусом гепатита С, так и являться побочным эффектом лечения. Кроме того, она может быть вызвана другими факторами, такими как стресс, головная боль, вирусы, запахи, алкоголь, недостаток пищи или питья, или избыточное количество пищи или питья. Независимо от причины, тошнота значительно влияет на самочувствие и качество жизни. Кроме того, она может влиять на то, как переносится приём лекарств и даже на саму возможность продолжения приёма лекарств.

Тошнота – это неприятное, болезненное ощущение в области желудка, которое бывает как слабым так и очень сильным, с позывами на рвоту.

Для облегчения состояния важно понять, что вызывает тошноту. Иногда просто перемена в пище или питье может помочь.

Попробуйте следующие способы:

- Если тошнота беспокоит Вас по утрам, попробуйте съесть несколько сухих крекеров натощак и вставать с постели медленно;
- Избегайте пищи или запахов, которые вызывают у Вас тошноту;
- Избегайте острой, жирной пищи и продуктов, жаренных в масле;
- Ешьте малыми порциями каждые 2-3 часа;
- Во время приступов тошноты не пейте цитрусовых соков (апельсинового, ананасного и грейпфрутового) – вместо них пейте прозрачные соки, имбирный эль, некрепкий чай, спортивные напитки;
- Ешьте и пейте медленно;
- Пища должна быть комнатной температуры (не

- горячая и не холодная);
- Попробуйте средства, отпускаемые без рецепта по рекомендации своего врача;
- Попробуйте травяные чаи, содержащие перечную мяту, ромашку или имбирь;
- Попробуйте свежий или печёный имбирный корень;
- Попробуйте сосать имбирные леденцы;
- Попробуйте пить небольшие количества прозрачных жидкостей;
- Попробуйте различные способы расслабления;
- Попробуйте легкие упражнения;
- Попробуйте иглоукалывание или точечный массаж;
- Попробуйте носить акупрессурные браслеты.

Если тошнота не проходит или становится сильнее, необходимо проконсультироваться с врачом. Существуют специальные рецептурные препараты, помогающие справиться с тошнотой. Тошнота может значительно отравить существование. Необходимо подобрать действенное лечение, поскольку Вам крайне важно не бросать антивирусное лечение. Вы будете удивлены, до какой степени самые простые способы (перечисленные выше) иногда могут улучшить самочувствие.

Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте www.hcvadvocate.org.

• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор
и Главный Редактор HCSP
Publications
Алан Францискус

Дизайнер
Пола Фенер

Перевод:
Ирина Гаврилова

Производство
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь Вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать Вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.