

Fason pou Jwenn èd pou Kèplen ak Vomisman

Getting Help for Nausea and Vomiting – Haitian Creole

Kèplen se yon sansasyon dezagreyab ki nan dèyè gòj ak lestomak ou ki ka lakòz ou gen vomisman. Kèk lòt fason moun dekri kèplen se “malad nan lestomak,” “sansasyon dwòl,” oswa “lestomak chaje.”

Moun yo souvan rele vomisman “ap rejte.” Sa rive lè miskilati lestomak ou prese epi pouse sa ki nan lestomak ou monte nan bouch ou.

Kèplen ak vomisman kapab se reyaksyon komen pou moun k ap swiv tretman pou kansè. Men gen anpil medikaman ki travay byen pou kontwole sa, epi ou pa bezwen souffri.

Kisa ki lakòz kèplen oswa vomisman?

Anpil bagay kapab lakòz kèplen ak vomisman sou moun ki gen kansè. Pi souvan, yo se pwoblèm pou tan kout epi yo ale lè tretman an fini. Si yo dire anpil tan, si yo pa vin pi bon avèk tretman, oswa si yo lakòz li difisil pou manje oswa bwè, fè pwofesyonèl swen sante ou konnen sa touswit.

Èske kèplen ak vomisman kapab lakòz pwoblèm?

Lè kèplen ak vomisman grav oswa lè yo dire yon tan ki long, yo kapab fè li difisil pou ou pou fè aktivite ou bezwen fè yo. Yo kapab fè li difisil tou pou ou resevwa tretman ou bezwen pou kansè a.

Vomisman kapab lakòz dezidratasyon, ki se yon mank fliyid ak mineral kò ou bezwen. Li kapab fè ou santi ou fatigue tou, gen pwoblèm pou reflechi, geri pi dousman, pèdi pwa, epi pa vle manje. Ou ta dwe rezoud reyaksyon negatif sa yo touswit pou ede ou kenbe gwosè ou ak enèji ou.

Kijan kèplen ak vomisman trete?

Medikaman ki sèvi pou kontwole kèplen rele souvan medikaman anti-kèplen/vomisman. Ou ka tandè yo rele medikaman sa yo antiti-emetics (**an**-tie-eh-**MEH**-tiks) (anti-emetik). Chak moun k ap swiv tretman pou kansè kapab epi ta dwe pran medikaman pou evite kèplen ak vomisman.

Anjeneral doktè bay medikaman anti-kèplen/vomisman sou yon kalandriye regilye oswa “chak jou.” Ou dwe pran yo ,menmsi ou pa santi ou malad. Men pafwa ou ka pran yo sou yon kalandriye adapte; w ap pran medikaman an nan premye siy kèplen an pou anpeche li vin grav. Pafwa 2 medikaman oswa plis sèvi anmenmtan.

Sa ou kapab fè si ou gen kèplen oswa vomisman:

Pou redui kèplen ak vomisman si w ap resevwa kimyo-terapi oswa radyasyon:

- Asire ou manje nan jou w ap resevwa tretman an. Pifò moun jwenn yon repa lejè oswa yon kolasyon anvan tretman an pi bon.
- Eseye manje ak bwason ki “fasil sou lestomak la” oswa ki te fè ou santi ou pi byen lè ou te malad lontan. Manje ak bwason sa yo se souvan manje ak bwason ki tankou soda abaz jenjanm, manje fad, bonbon si, epi krakè sèk oswa pen griye.
- Mete rad ki lache sou ou.
- Fè pwofesyonèl swen sante ou konnen lè medikaman anti-kèplen/vomisman pa travay pou ou. Ou ka gen pou eseye yon ti kantite medikaman diferan pou jwenn sa ki travay pi byen pou ou.
- Limite son, obsèvasyon, ak odè ki lakòz ou gen kèplen ak vomisman.
- Pale avèk doktè ou ak enfimiyè ou konsènan lòt bagay ou kapab eseye, tankou ipnoz, retwo-aksyon byolojik, oswa imajri gide.

Bagay ou kapab eseye manje tou ki posib pandan tretman an:

- Pa montre ou twò difisil ak tèt ou si ou pa kapab manje. Eseye manje kèk ti repa oswa kolasyon pandan tout jounen an olye ou pran 3 gwo repa.
- Ajoute kalori ak pwoteyin anplis nan manje yo. Sipleman nitrisyon yo fasil epi yo kapab ede ou pandan moman sa a. Eseye diferan mak ak gou sipleman yo pou chèche konnen kilès ladan yo ki pi bi bon ak travay pi byen pou ou.

- Eseye manje ki sonnen byen pou ou.
- Eseye manje ki frèt oswa ki nan tanperati nòmal.
- Pase pifò nan jou yo lè ou santi ou byen ak lè ou vle manje. Men koute kò ou. Pa fòse manje.
- Mande fanmi ou ak zanmi ou yo pou ede ou achte manje angwo epi pou yo ede ou kwit manje.
- Kenbe bouch ou pwòp. Bwose dan ou epi rensè yo.

Li enpòtan pou manje byen pandan ak apre tretman ou. Si ou gen reyaksyon negatif nan medikaman anti-kèplen/vomisman oswa si yo pa travay pou ou, pale avèk ekip swen sante ou.

Pale avèk doktè ou oswa enfimiyè ou.

Kèplen ak vomisman kapab se reyaksyon negatif tretman pou kansè. Men pa kite kèplen ak vomisman fè ou santi ou pa bon epitou pa kite yo anpeche ou jwenn nitrisyon kò ou bezwen. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou si ou gen kèplen. Montre ou vle travay avèk li pou jwenn medikaman anti-kèplen/vomisman ki bon pou ou.

Pou enfòmasyon sou kansè, èd jou-apre-jou, ak sipò emosyonèl, rele Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) nan nimewo **1-800-227-2345** oswa ale sou sitwèb nou nan **cancer.org**. Nou la lè ou bezwen nou.

