

# Được trợ giúp khi Buồn nôn và Ói mửa

Getting Help for Nausea and Vomiting – Vietnamese

Buồn nôn là một cảm giác khó chịu ở phía sâu trong cổ họng và dạ dày của quý vị mà có thể dẫn đến ói mửa. Một số cách khác mà mọi người mô tả chứng buồn nôn là “muốn ói”, “nôn nao”, “khó chịu ở bụng”.

Mọi người cũng gọi ói mửa là “nôn”. Điều này xảy ra khi cơ bụng của quý vị co bóp và đẩy những thứ trong dạ dày lên qua miệng.

Buồn nôn và ói mửa có thể là tác dụng phụ phổ biến đối với những người đang điều trị ung thư. Nhưng có nhiều loại thuốc mà kiểm soát tốt triệu chứng này và quý vị không cần phải chịu đựng nữa.

## Điều gì gây ra chứng buồn nôn và ói mửa?

Buồn nôn và ói mửa ở người bị ung thư có thể do nhiều nguyên nhân. Trong hầu hết mọi lúc, đó là những vấn đề ngắn hạn và biến mất khi việc điều trị kết thúc. Nếu chúng kéo dài, không khá hơn khi điều trị, hoặc làm cho quý vị khó ăn hoặc uống, hãy nói với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình ngay lập tức.

## Buồn nôn và ói mửa có thể gây ra các vấn đề không?

Khi tình trạng buồn nôn và ói mửa trở nên tồi tệ hoặc kéo dài, chúng có thể khiến quý vị khó thực hiện những việc cần làm. Chúng cũng có thể gây khó khăn cho việc điều trị ung thư mà quý vị cần.

Ói mửa có thể dẫn đến tình trạng mất nước, đó là việc thiếu chất lỏng và khoáng chất cần thiết cho cơ thể của quý vị. Nó cũng có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi, khó suy nghĩ, chậm lành vết thương, giảm cân và không muốn ăn. Những tác dụng phụ này nên được xử lý ngay để giúp quý vị giữ được cân nặng và năng lượng.

## Buồn nôn và ói mửa được điều trị như thế nào?

Thuốc dùng để kiểm soát chứng buồn nôn thường được gọi là thuốc chống nôn/ói mửa. Quý vị cũng có thể nghe thấy tên gọi anti-emetics (**an-tie-eh-MEH-tiks**). Những người đang điều trị ung thư đều có thể và nên uống thuốc để ngăn ngừa buồn nôn và ói mửa.

Thuốc chống buồn nôn/ói mửa thường được dùng theo lịch hoặc “suốt ngày đêm”. Quý vị dùng thuốc này ngay cả khi không cảm thấy buồn nôn. Nhưng đôi khi quý vị có thể dùng thuốc theo một lịch trình dùng khi cần; quý vị uống thuốc này khi có dấu hiệu buồn nôn đầu tiên để không bị nặng hơn. Đôi khi 2 hoặc nhiều loại thuốc được sử dụng cùng một lúc.

# Quý vị có thể làm gì nếu cảm thấy buồn nôn hay bị ói mửa:

## Để giảm buồn nôn và ói mửa nếu quý vị đang được hóa trị hoặc xạ trị:

- Đảm bảo rằng quý vị ăn uống đầy đủ vào những ngày được điều trị. Hầu hết mọi người thấy rằng một bữa ăn nhẹ hoặc ăn vặt trước khi điều trị là tốt nhất.
- Hãy dùng các loại thực phẩm và đồ uống “dễ tiêu hóa”, hoặc làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn khi thấy buồn nôn trong quá khứ. Đây thường là những thứ như nước ngọt có ga hương gừng (ginger ale), thức ăn nhạt, kẹo có vị chua và bánh quy khô hoặc bánh mì nướng.
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết khi thuốc chống nôn/ói mửa không có tác dụng. Quý vị có thể phải thử dùng một vài loại thuốc khác để tìm ra các thuốc có tác dụng tốt nhất cho quý vị.
- Hạn chế các âm thanh, hình ảnh và mùi mà có thể gây ra việc buồn nôn và ói mửa.
- Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về những phương pháp khác quý vị có thể thử, chẳng hạn như thôi miên, phản hồi sinh học (biofeedback) hoặc mường tượng có định hướng (guided imagery).

## Những việc quý vị có thể làm để cố gắng ăn uống tốt nhất có thể trong quá trình điều trị:

- Đừng nên khó chịu với bản thân nếu quý vị không thể ăn được. Cố gắng ăn nhiều bữa nhỏ hoặc đồ ăn nhẹ trong suốt cả ngày thay vì 3 bữa lớn.

- Thêm calo và protein vào thực phẩm. Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng là dễ dùng và có thể hữu ích trong thời gian này. Hãy dùng thử các nhãn hiệu và hương vị thực phẩm bổ sung dinh dưỡng khác nhau để tìm ra loại phù hợp nhất với quý vị cả về mùi vị và công dụng.
- Ăn những thực phẩm mà quý vị muốn dùng.
- Thử dùng thức ăn lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng.
- Tận dụng những ngày mà quý vị cảm thấy khỏe và muốn ăn để ăn uống tốt. Nhưng hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Đừng nên bắt bản thân phải ăn.
- Nhờ gia đình hay bạn bè giúp mua thực phẩm và nấu nướng.
- Giữ cho miệng luôn sạch sẽ. Đánh răng và súc miệng mỗi lần quý vị bị ói mửa.

Việc ăn uống lành mạnh là rất quan trọng cả trong khi và sau khi điều trị. Nếu quý vị bị tác dụng phụ từ thuốc chống nôn/ói mửa hoặc nếu chúng không có tác dụng, hãy trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

## Trao đổi với bác sĩ hay y tá của quý vị.

Buồn nôn và ói mửa có thể là tác dụng phụ của việc điều trị ung thư. Nhưng đừng để buồn nôn và ói mửa làm quý vị cảm thấy tồi tệ và khiến quý vị không nhận được dinh dưỡng mà cơ thể mình cần. Trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị nếu bị chứng buồn nôn. Hãy sẵn sàng hợp tác với họ để tìm ra loại thuốc chống nôn/ói mửa phù hợp với quý vị.

Để biết thông tin về bệnh ung thư, trợ giúp hàng ngày và hỗ trợ cảm xúc, xin gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web chúng tôi tại **cancer.org**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

