

Sposoby na nudności i wymioty

Getting Help for Nausea and Vomiting - Polish

Nudności są nieprzyjemnym uczuciem w tyle gardła i żołądka, które może zapowiadać wymioty. Niektóre inne opisy nudności: „mdli mnie w brzuchu”, „jest mi niedobrze”, lub „mam rozstrój żołądka.”

W języku potocznym wymioty często nazywane są „rzyganiem.” Zjawisko to następuje, kiedy występują skurcze mięśni żołądka, a jego zawartość zostaje wypchnięta na zewnątrz przez usta.

Nudności i wymioty często pojawiają się jako skutki uboczne leczenia raka. Jest wiele leków, dzięki którym można te symptomy opanować, tak, że nie musisz cierpieć.

Co powoduje nudności i wymioty?

Nudności i wymioty u osoby z rakiem mogą być spowodowane przez wiele rzeczy. Najczęściej trwają krótko i przechodzą, kiedy leczenie jest zakończone. Jeżeli się one utrzymują, mimo podawania leków, lub powodują, że trudno ci jest jeść lub pić, natychmiast zawiadom swój zespół medyczny

Czy nudności i wymioty mogą powodować problemy?

Kiedy nudności i wymioty są intensywne lub trwają przez długi czas, mogą uniemożliwić wykonywanie istotnych czynności. Mogą one również utrudnić prowadzenie leczenia raka w taki sposób, jaki jest ci potrzebny.

Wymioty mogą spowodować odwodnienie, czyli

brak płynów i minerałów, koniecznych dla twojego organizmu. Mogą one również wywołać uczucie zmęczenia, spowodować problemy z myśleniem, utratę wagi, brak apetytu i spowolnić proces zdrowienia. Należy natychmiast zareagować na te skutki uboczne, aby utrzymać wagę i zapas energii.

W jaki sposób nudności i wymioty są leczone?

Leki, używane do opanowania nudności i wymiotów są często zwane lekami przeciwwymiotnymi. Możesz również usłyszeć termin określający je jako anty-emetyki (**an-ty-e-me-tyki**). Każda osoba, leczona na raka, może i powinna otrzymać leki, które zapobiegają nudnościom i wymiotom.

Anty-emetyki są zwykle podawane regularnie według planu lub “24 godziny na dobę.” Powinieneś/aś je brać nawet wtedy, gdy nie czujesz się niedobrze. Czasem możesz brać je w zależności od potrzeb: zażywasz lek przy pierwszych oznakach nudności, aby zapobiec pogorszeniu. Niekiedy bierze się 2 lub więcej leków w tym samym czasie.

Co możesz zrobić, gdy masz nudności lub wymioty:

Aby złagodzić nudności i wymioty, kiedy otrzymujesz chemioterapię lub radioterapię:

- Pamiętaj o jedzeniu w dniach, w których poddany/a jesteś terapii. Większość ludzi stwierdza, że mały posiłek lub przekąska przed terapią działa najlepiej.
- Próbuj spożywać potrawy i napoje, które są lekkostrawne, lub dzięki którym czuć/aś się lepiej poprzednio, kiedy byłeś/aś chory/a. Są to np. gazowany napój z imbirem (ginger ale), potrawy o mało wyrazistym smaku, kwaśne cukierki i suche krakersy lub grzanki.
- Noś luźne ubranie.
- Powiadom swój zespół medyczny, kiedy przeciwwymiotne leki nie działają. Może potrzebne będzie wypróbowanie kilku różnych leków, aby ustalić, który jest dla Ciebie najlepszy.
- Ogranicz dźwięki, widoki i zapachy, które powodują nudności i wymioty.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką o innych rzeczach, które możesz spróbować, takich jak hipnoza, biologiczne sprzężenie zwrotne, lub medytacja prowadzona.

Coś co możesz zrobić podczas leczenia, to jeść możliwie najlepiej:

- Nie bądź zbyt surowa/y dla siebie, jeżeli nie możesz jeść. Spróbuj jeść raczej małe posiłki lub przekąski w ciągu dnia niż 3 duże posiłki.
- Dodaj dodatkowe kalorie i białko do posiłków. Suplementy diety są łatwe w użyciu i mogą pomóc w tym okresie. Wypróbuj różne marki i smaki suplementów, aby określić, który z nich smakuje najlepiej i jest dla Ciebie najkorzystniejszy.

- Jedz potrawy, które do Ciebie przemawiają.
- Próbuj jeść potrawy zimne lub w temperaturze pokojowej.
- Wykorzystaj najlepiej dni, kiedy czujesz się dobrze i masz ochotę na jedzenie. Zwracaj jednak uwagę na to, jak Twój organizm reaguje. Nie zmuszaj się do jedzenia.
- Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc z zakupami i gotowaniem.
- Utrzymuj higienę ustną. Myj zęby i płucz jamę ustną po każdym wymiotowaniu.

Dobre odżywianie jest ważne w czasie i po terapii. Jeżeli doświadczasz skutków ubocznych po lekach przeciwwymiotnych, lub gdy one nie działają, porozmawiaj ze swoim zespołem medycznym.

Rozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką

Nudności i wymioty mogą być skutkami ubocznymi leczenia raka. Nie dopuść, aby nudności i wymioty spowodowały, że będziesz się czuć/a się źle, a Twój organizm nie otrzyma takich składników pożywienia, jakie mu są potrzebne. Porozmawiaj ze swoim zespołem medycznym, jeżeli masz nudności. Bądź gotowy/a współpracować z nim, aby znaleźć odpowiednie dla Ciebie leki przeciwwymiotne.

Aby otrzymać więcej informacji o raku, po codzienną pomoc i wsparcie emocjonalne dzwoń do American Cancer Society pod numerem **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **cancer.org**. Jesteśmy tutaj zawsze, kiedy nas potrzebujesz.

