

Що робити при нудоті та блювоті

What to Do for Nausea and Vomiting – Ukrainian

Нудота - це неприємне відчуття в задній частині горла і у шлунку, яке може призвести до блювоти. Деякі інші вирази, якими описують нудоту, це: "вивертає шлунок", "викликає нуд" або "розлад шлунку".

Блювоту часто називають "виригуванням". Це відбувається, коли м'язи живота стискаються і виштовхують вміст шлунку через рота.

Нудота і блювота можуть бути поширеними побічними ефектами у пацієнтів, що проходять лікування від раку. Не турбуйтеся. Є багато препаратів, які добре допомагають при цих симптомах.



Що викликає нудоту та блювоту?

Багато чинників можуть спричинити нудоту і блювоту в онкологічного хворого. Зазвичай це короточасні проблеми, які минають після завершення лікування. Якщо вони зберігаються після завершення лікування, не піддаються медикаментозному лікуванню або ускладнюють приймання їжі чи пиття, негайно повідомте про це свою команду медичних робітників.



Чи можуть нудота та блювота викликати проблеми?

За надто сильної і тривалої нудоти і блювоти, виконання необхідних справ може бути ускладненим. Ви також можете зіткнутися з труднощами при отриманні необхідного лікування раку.

Блювота може призвести до зневоднення, тобто до нестачі рідини і мінералів, необхідних для організму. Вона також може спричинити втому, розлад мислення, повільне загоєння, втрату ваги та відсутність апетиту. Ці побічні ефекти необхідно усувати негайно, щоб допомогти вам підтримувати вагу та рівень енергії й уникнути змін у плані лікування.



Як лікують нудоту та блювоту?

Ліки для профілактики нудоти і для боротьби з нудотою часто називають протинудотними/протиблювотними препаратами. Ви також можете почути, що їх називають антиеметиками. Кожному пацієнту, який

проходить лікування від раку, що може спричинити нудоту або блювоту, можна і потрібно лікувати ці симптоми.

Протинудотні/протиблювотні препарати зазвичай призначаються за графіком регулярного прийому або «цілодобово». У цьому випадку їх треба приймати, навіть за відсутності нудоти. Іноді їх можна приймати за необхідності; ви приймаєте ліки за перших ознак нудоти, щоб запобігти погіршенню стану. Іноді застосовують 2 і більше препаратів одночасно.



Що можна зробити

для полегшення симптомів нудоти та блювоти під час лікування раку:

- Обов'язково їжте в дні, коли ви проходите сеанс лікування. Більшості пацієнтів найкраще підходить невелика порція їжі або легкий перекус перед сеансом лікуванням.
- Спробуйте продукти та напої, які легко засвоюються, або ті, що полегшували ваш стан раніше, коли у вас була нудота. До них зазвичай належать імбирний ель, прісна їжа, кислі цукерки, сухі крекери або тости.
- Носіть вільний одяг.
- Якщо протинудотні/протиблювотні ліки не допомагають, повідомте про це своїй команді медичних робітників. Можливо вам знадобиться спробувати кілька різних препаратів, щоб знайти ті, які будуть для вас найефективнішими.
- Обмежте звуки, образи та запахи, які викликають нудоту та блювоту.
- Поговоріть зі своєю командою медичних робітників про інші методи, які можна спробувати, такі як гіпноз, біологічний зворотній зв'язок або керована візуалізація.

Намагайтеся їсти якнайкраще під час лікування раку.

- Не будьте надто суворі до себе, якщо у вас відсутній апетит. Намагайтеся їсти невеликими порціями або перекушувати протягом дня замість 3 великих прийомів їжі.
- Додавайте більше калорій та білка до їжі. Харчові добавки легкі у використанні та можуть бути корисними у цей час. Спробуйте різні бренди та смаки добавок, щоб дізнатися, які з них найбільше вам подобаються і які є найефективнішими.
- Харчуйтеся продуктами, які вам подобаються.
- Спробуйте їжу холодну чи кімнатної температури.
- Добре їжте в ті дні, коли ви почуваетесь гарно і у вас є апетит. Але прислухайтесь до свого організму. Не змушуйте себе їсти.
- Попросіть рідних і друзів допомогти з покупками та приготуванням їжі.

Добре харчування важливе як під час, так і після лікування. Якщо у вас є побічні ефекти від протинудотних/протиблювотних препаратів, поговоріть зі своєю командою медичних робітників.



Поговоріть зі своєю командою медичних робітників.

Нудота і блювота можуть бути побічними ефектами лікування раку, але вони піддаються лікуванню. Поговоріть зі своєю командою медичних робітників про те, що викликає у вас нудоту і блювоту, і що ви можете зробити у зв'язку із цим. Повідомте їм про те, які чинники полегшують або погіршують симптоми. Будьте готові співпрацювати з ними в пошуку протинудотних/протиблювотних препаратів які вам підійдуть якнайкраще.

Негайно зателефонуйте своїй команді медичних працівників якщо ви не можете утримувати їжу або рідину через нудоту та блювоту.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.

