

طلب المساعدة عند الشعور بالغثيان والقيء

Getting Help for Nausea and Vomiting – Arabic

الغثيان هو شعور بالانزعاج في أسفل الحلق والمعدة قد يؤدي إلى التقيؤ. قد يصف الناس الشعور بالغثيان بالعبارات التالية "مريض في معدتي" أو "لدي مغص" أو "عندي اضطراب في المعدة".

قد يؤدي القيء إلى الجفاف، وهو نقص في السوائل والمعادن التي يحتاجها جسمك. كما يمكن أن يتسبب لك بالشعور بالتعب، والصعوبة في التفكير، والتعافي بشكل أبطأ، وفقدان الوزن، وعدم الرغبة في تناول الطعام. ينبغي التعامل مع هذه الآثار الجانبية على الفور لمساعدتك على المحافظة على وزنك وطاقتك.

كيفية علاج الغثيان والقيء؟

غالباً ما تسمى الأدوية المستخدمة للسيطرة على الغثيان الأدوية المضادة للغثيان / التقيؤ. قد تسمى كذلك. يمكن لكل شخص يعالج من السرطان أن يحصل على الأدوية اللازمة لمنع الغثيان والقيء.

غالباً ما تعطى الأدوية المضادة للغثيان / التقيؤ حسب جدول منتظم أو "على مدار الساعة". عليك تناولها حتى لو كنت لا تشعر بالمرض. لكن في بعض الأحيان قد تتناولها حسب الحاجة؛ أي تناول الدواء لدى أول علامة من الغثيان لمنعه من التفاقم. في بعض الأحيان يتم استخدام دوائين أو أكثر في نفس الوقت.

غالباً ما يطلق الناس على التقيؤ عبارة "استفراغ" يحدث ذلك عندما تنضغط عضلات المعدة وتندفع محتويات المعدة للأعلى من خلال الفم.

يمكن أن يكون الغثيان والقيء من الأعراض الجانبية الشائعة للأشخاص الذين يعالجون من السرطان. ولكن هناك العديد من الأدوية التي يمكن استخدامها للسيطرة على ذلك وتخفيف المعاناة.

ما الذي يسبب الغثيان والقيء؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تثير الغثيان والقيء لدى المصاب بالسرطان في معظم الأحيان تكون هذه المشاكل قصيرة الأمد وتختفي عند نهاية العلاج. إذا استمرت هذه الأعراض، أو لم تتحسن مع العلاج، أو صار من الصعب عليك تناول الطعام أو الشراب، أخبر فريق رعايتك الصحية فوراً.

هل يمكن أن يسبب الغثيان والقيء مشاكل؟

عندما تكون أعراض الغثيان والقيء شديدة أو تستمر لفترة طويلة، قد يصعب عليك القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها. وقد يكون من الصعب عليك الحصول على علاج السرطان الذي تحتاجه.

ما يمكنك فعله إذا كنت تعاني من الغثيان أو القيء:

للحد من الغثيان والقيء في حالة العلاج الكيماوي أو الإشعاعي:

• تأكد من تناول الطعام في الأيام التي تتلقى فيها العلاج. يجد معظم الناس أن تناول وجبة أو وجبة خفيفة قبل العلاج هو الأفضل.

• جرب الأطعمة والمشروبات "السهلة على المعدة" أو التي كانت تجعلك تشعر بالتحسن عند إصابتك بالمرض في الماضي. هي في الغالب أشياء مثل شراب الزنجبيل، الأطعمة الخفيفة، الحلوى الحامضة، والمحمصات الجافة أو الخبز المحمص.

• ارتد ملابس فضفاضة.

• أخبر فريق رعايتك الصحية عند عدم فاعلية الأدوية المضادة للغثيان / القيء. قد يتعين عليك تجربة بعض الأدوية المختلفة قبل العثور على الدواء المناسب لحالتك.

• الحد من الأصوات والمشاهد والروائح التي تسبب الغثيان والقيء.

• تحدث إلى طبيبك أو الممرضة حول أمور أخرى يمكنك تجربتها، مثل التنويم المغناطيسي أو الارتجاع البيولوجي أو التخيل الموجه.

الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة تناول الطعام قدر الإمكان أثناء العلاج:

• لا تضغط على نفسك إذا كنت لا تستطيع تناول الطعام. حاول تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.

• أضف السعرات الحرارية الإضافية والبروتين إلى الأطعمة. المكملات الغذائية متاحة ويمكن أن تساعد في هذه الفترة. جرب ماركات ونكهات مختلفة من المكملات الغذائية لمعرفة أفضلها مذاقاً وجودة بالنسبة لك

• تناول الأطعمة التي تستحسن تناولها

• جرب الطعام البارد أو في درجة حرارة الغرفة.

• الاستفادة القصوى من الأيام التي تشعر فيها بأنك بحالة جيدة وترغب في تناول الطعام. لكن استمع لجسديك. لا تجبر نفسك على تناول الطعام.

• اطلب من العائلة والأصدقاء المساعدة في التسوق والطهي.

• حافظ على صحة ونظافة الفم والاسنان. فرش أسنانك واشطف فمك في كل مرة تتقيأ فيها.

تناول الطعام أمر مهم سواء أثناء أو بعد العلاج. إذا كان لديك آثار جانبية من أدوية مكافحة الغثيان / التقيؤ أو إذا كانت غير فعالة، تحدث مع فريق رعايتك الصحية.

تحدث إلى طبيبك أو الممرضة.

يمكن أن يكون الغثيان والقيء من الآثار الجانبية لعلاج السرطان. ولكن لا تدع الشعور بالغثيان والقيء يجعلك تشعر بالسوء وعدم الحصول على التغذية التي يحتاجها جسمك. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية إذا كنت تعاني من الغثيان. كن على استعداد للعمل معهم للعثور على الأدوية المضادة للقيء والغثيان المناسبة لك.

للحصول على معلومات حول السرطان، والمساعدة اليومية، والدعم العاطفي، اتصل بالجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان على ٢٣٤٥-٢٢٢٧-٨٠٠-١ أو قم بزيارتنا على الإنترنت على cancer.org. نحن هنا عند حاجتك إلينا.

