

الغثيان و الإستفراغ

Nausea and Vomiting

يقلق الكثير من الخاضعين للعلاج الكيميائي (الكيمو) بسبب إصابتهم بالغثيان و الإستفراغ أكثر من اي الأعراض الجانبية الأخرى. فسواء تعرضت لهذه الأعراض الجانبية أم لا و مدى شدتها، فإن ذلك يعتمد على الأدوية المستخدمة في العلاج الكيميائي التي تخضع له و تأثير كل دواء عليك. و توجد الكثير من الأدوية التي تساعد في منع أو علاج الغثيان و الإستفراغ، و تظهر هذه الأعراض الجانبية عند المرضى أقل بكثير اليوم من ظهورها في السابق. و لكن لا يزال الغثيان و الإستفراغ من الأعراض الجانبية التي تحدث في بعض الأحيان عند تلقي العلاج الكيميائي.

الغثيان هو الشعور بالتوعك في المعدة أو شعور موجي في المعدة و في خلفية منطقة الحنجرة (الحلق). وقد يتسبب الغثيان بالتعرق و الشعور بالدوران أو الضعف وقد تكثر كمية اللعاب في الفم بصورة أكثر من المعتاد. و قد تصاب بالغثيان حتى عندما لا تفكر في الطعام. و يؤدي ذلك إلى التهوع (القيء) أو الإستفراغ أو كلاهما.

والتهوع هو حركة متواترة في الحجاب الحاجز (عضلة التنفس المتواجدة في أسفل القفص الصدري) و عضلات المعدة.

والإستفراغ يعني التقيؤ. حيث يتم اجبار السوائل و أية أطعمة باقية في المعدة للخروج من الفم. و قد يكون الإستفراغ حاداً، بما يعني أن يبدأ بعد دقائق أو عدة ساعات من تليقك العلاج الكيميائي. أو قد يتأخر، بما يعني أنه يبدأ 24 ساعة أو أكثر بعد تلقي العلاج الكيميائي و يستمر أحيانا لعدة أيام. و في بعض الأحيان قد يصيبك النوعين من الإستفراغ بعد تلقي العلاج الكيميائي. وقد تستفرغ حتى إن لم تكن قد أكلت أي شيء و لا تشعر بتوعك في المعدة.

الإستفراغ التحسبي يحدث عندما يتسبب التفكير في العلاج فقط الإستفراغ. و قد تنثير المناظر و الاصوات و الروائح هذا النوع من الإستفراغ. و أحيانا تتسبب فقط رؤية غرفة العلاج الإستفراغ.

ماذا يمكن عمله لتوعك المعدة

- إن كانت لديك توعك في المعدة في الصباح حاول أكل شيء جاف مثل الخبز المحمص (التوست) أو البسكويت الهش المالح قبل القيام من الفراش. (لا تفعل هذا إن كان فمك جاف أو أنك مصاب بالتقرحات في الفم أو الحنجرة.)
- قم بأكل وجبات صغيرة و متعددة. قم بأكل وجبة خفيفة قبل النوم.
- قم بشرب السوائل الشفافة و الباردة و برشقات بطيئة. (السوائل الشفافة هي السوائل التي يمكنك الرؤية من خلالها، مثل مشروب الجينجير إيل الغازي أو عصير التفاح أو المرققة أو الشاي، الخ.) و حاول أيضا المصصات المثلجة أو الجلاتين.
- و استمر في أكل الطعام الذي تحبه.
- و يجد الكثير من الأشخاص الخاضعين للعلاج الكيميائي أن طعم اللحوم الحمراء و مرققتها سيء. فحاول أن تتناول مصادر أخرى للبروتينات مثل السمك و الدجاج و الفول و زبدة الفول السوداني.
- و يمكنك مص الحلوى الصلبة و التي لها روائح طيبة، مثل حلوى الليمون أو النعناع. و قد يساعد ذلك على التخلص من الروائح و الأطعم الكريهة.

- تناول الطعام وهو بارد أو بدرجة حرارة الغرفة للتقليل من رائحته و طعمه. تفادى أكل الأطعمة الدسمة أو المقلية أو الحارة أو الحلوة جداً.
- حاول أن ترتاح بهدوء في كرسي على الأقل لساعة بعد كل وجبة. لا تستلقي على الأقل لساعتين بعد الأكل.
- قم بالأهواء نفسك بالاستماع للموسيقى الهادئة أو برنامج تلفزيوني مفضل أو قم بزيارة أحد الأصدقاء أو الاصدقاء.
- ارتاح و تمهل، تنفس بعمق إن كنت تشعر بالغثيان.
- تأكد من أن طبيبك يعلم عن توعك المعدة الذي تشعر به لأنه هناك أدوية يمكن أن تساعد في تخفيفه. و قم بتناول داونك عند شعورك بأول بادرة للغثيان- فقد يمنعك ذلك الإستفراغ.
- إن كنت تشعر بالغثيان قبل زيارة الطبيب، أسأل عن أدوية أو طرق أخرى للمساعدة في حل هذه المشكلة.

ماذا يمكن فعله إن كنت تستفرغ

- استلقي على جانبك إن كنت في السرير، حتى لا يتم استنشاق أو ابتلاع القيء.
- أطلب أن تُكتب وصفة طبية للأدوية التي تمنع القيء على شكل تحاميل أو رقع لاصقة إن أمكن ذلك.
- تناول السوائل على شكل قطع الثلج صغيرة أو قطع صغيرة من العصائر المثلجة.
- إبدأ بتناول 1 ملعقة صغيرة من السوائل الباردة كل 10 دقائق بعد أن تتوقف عن الإستفراغ. و زد المقدار ببطء إلى أن يصل إلى 1 ملعقة كبيرة كل نصف ساعة. و إن استطعت أن لا تستفرغ لمدة نصف ساعة جرّب زيادة المقدار ببطء.

ما يمكن أن يفعله الشخص القائم على رعايتك

- القيام بطبخ الوجبات للمريض عند شعوره بالمرض و طلب مساعدة من الآخرين في هذا المجال. واستعمال مراوح الفتحات في المطبخ لإبعاد روائح الطعام من المريض.
- تغطية أو إزالة الأطعمة التي لها روائح قوية أو روائح غير طيبة.
- أطلب من المريض استخدام المعالق و الشوكات البلاستيكية إن كانت المعالق و الشوكات المعدنية تتسبب في طعم مر.
- القيام بوزن المريض كل يوم في نفس الوقت إن كان المريض يستفرغ. حيث إن انخفاض الوزن بسرعة قد تكون علامة من علامات فقدان السوائل (الإجفاف).
- تحدث إلى الطبيب عن الأدوية التي يمكن أن تساعد على منع الإستفراغ.
- انتبه لظهور الدوران أو الضعف والارتباك لدى المريض.
- حاول أن تساعد المريض في تفادي التعرض للجفاف و الإمساك. لأن أي من هاتين الحالتين قد تزيد من حدة الغثيان.

اتصل بالطبيب إن حدث التالي للمريض

- قد يكون استنشاق بعض من القيء
- استفراغ أكثر من 3 مرات في الساعة لمدة 3 ساعات أو أكثر.
- أن يكون القيء ممزوج بالدم أو ما يشبه القهوة المطحونة
- لا يستطيع تناول أكثر من 4 كؤوس من السوائل أو قطع الثلج في اليوم

-
-
-
-
-

1-800-227-2345

Language Arabic

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org