

ماذا تفعل عند الغثيان والتقيؤ؟

الغثيان هو شعور غير مريح في نهاية الحلق وفي المعدة، وقد يؤدي إلى التقيؤ. ويصف بعض الناس الغثيان بعبارات مثل: «أشعر بالغثيان في معدتي»، أو «دوخة خفيفة»، أو «اضطراب في المعدة».

ويُطلق الناس غالبًا على التقيؤ اسم «الاستفراغ». ويحدث عندما تنقبض عضلات المعدة وتدفع محتوياتها إلى الخارج عبر الفم.

يُعدّ الغثيان والتقيؤ من الآثار الجانبية الشائعة لدى الأشخاص الذين يتلقون علاجًا للسرطان. ولا داعي للقلق؛ فهناك العديد من الأدوية الفعّالة التي تساعد على السيطرة عليهما.

كيف يتم علاج الغثيان والتقيؤ؟



تُستخدم أدوية للمساعدة في الوقاية من الغثيان أو السيطرة عليه، وغالبًا ما تُسمى أدوية مضادّة للغثيان والتقيؤ، وقد تسمع أيضًا مصطلح مضادّات القيء. وكل شخص يتلقّى علاجًا للسرطان قد يسبّب الغثيان والتقيؤ يمكن - ويجب - أن يحصل على علاج لهذه الآثار الجانبية.

عادةً ما تُعطى أدوية الغثيان والتقيؤ وفق جدول منتظم أو على مدار الساعة. وفي هذه الحالة، يتم تناولها حتى إن لم تشعر بالغثيان. لكن في بعض الأحيان قد تُؤخذ هذه الأدوية عند الحاجة فقط، بحيث تتناول الدواء عند أول إحساس بالغثيان لمنع تفاقمه. وأحيانًا قد يتم استخدام دواءين أو أكثر في الوقت نفسه للسيطرة بشكل أفضل على الغثيان والتقيؤ.

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع الغثيان والتقيؤ؟



للمساعدة في تقليل الغثيان والتقيؤ أثناء تلقي علاج السرطان:

- احرص على تناول الطعام في أيام العلاج. ويجد معظم الناس أن وجبة خفيفة أو لقمة بسيطة قبل العلاج تكون الأنسب.
- جرّب الأطعمة والمشروبات التي تكون «خفيفة على المعدة» أو التي كانت تساعدك على الشعور بتحسن عندما كنت مريضًا في السابق، مثل مشروب الزنجبيل، والأطعمة الخفيفة، والحلوى الحامضة، والبسكويت الجاف أو الخبز المحمّص.
- ارتدِ ملابس فضفاضة ومريحة.
- أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك إذا لم تكن أدوية الغثيان والتقيؤ فعّالة. فقد تحتاج إلى تجربة أكثر من دواء للعثور على الأنسب لك.

ما أسباب الغثيان والتقيؤ؟



هناك العديد من العوامل التي قد تسبّب الغثيان والتقيؤ لدى المصابين بالسرطان، من بينها:

- علاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، أو العلاج الإشعاعي، أو العلاج المناعي
- السرطان الذي يؤثر في الدماغ أو منطقة البطن
- بعض الأدوية، مثل أدوية الألم
- وجود انسداد في جزء من الأمعاء
- القلق
- الجفاف
- العدوى

وفي معظم الحالات، لا تستمر هذه الآثار الجانبية لفترة طويلة، وتتحسّن أو تختفي بعد انتهاء العلاج.

هل يمكن أن يسبّب الغثيان والتقيؤ مشكلات أخرى؟

عندما يكون الغثيان والتقيؤ شديدين أو يستمران لفترة طويلة، قد تجد صعوبة في القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها. كما قد يجعلان من الصعب عليك تلقي علاج السرطان الذي تحتاجه.



وقد يؤدي التقيؤ إلى الجفاف، وهو نقص السوائل والمعادن التي يحتاجها الجسم. كما قد يسبّب الشعور بالتعب، وصعوبة في التركيز، وبطء الشفاء، وفقدان الوزن، وفقدان الشهية. ويجب التعامل مع هذه الآثار الجانبية فورًا للمساعدة في الحفاظ على الوزن والطاقة، وتجنّب أي تغييرات في خطة العلاج.

• قلل من الأصوات، أو المناظر، أو الروائح التي تسبب الغثيان أو التقيؤ.

• تحدّث مع فريق الرعاية الصحية عن وسائل أخرى يمكن تجربتها، مثل التنويم الإيحائي، أو الارتجاع البيولوجي، أو التخيل الموجّه.

حاول أن تتغذى قدر الإمكان أثناء علاج السرطان وبعده:

• لا تقسُ على نفسك إذا لم تستطع تناول الطعام. حاول تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

• أضف سعرات حرارية وبروتينات إضافية إلى طعامك. فالمكّمات الغذائية سهلة الاستخدام وقد تكون مفيدة خلال هذه الفترة. جرّب أنواعاً ونكهات مختلفة لمعرفة ما يناسبك أكثر.

• تناول الأطعمة التي تحبّها.

• جرّب تناول الطعام بارداً أو في درجة حرارة الغرفة.

• استفد من الأيام التي تشعر فيها بتحسّن ولديك رغبة في الأكل، ولكن استمع إلى جسدك ولا تُجبر نفسك على الطعام.

• اطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء في التسوّق والطهي.

• حافظ على نظافة فمك؛ نظّف أسنانك واغسل فمك بالماء بعد كل مرة تتقيأ فيها.

اتصل بفريق الرعاية الصحية المعالج لك فوراً إذا كنت:

• تعاني من آثار جانبية ناتجة عن أدوية الغثيان والتقيؤ

• تشكّ في أنك استنشقت جزءاً من القيء

• تتقيأ لمدة ٢ إلى ٣ أيام

• لا تستطيع الاحتفاظ بالأدوية في معدتك

• لا تستطيع تناول أكثر من ٤ أكواب من السوائل أو قطع الثلج خلال يوم واحد

• لم تتناول أي طعام لأكثر من يومين (٢)

• فقدت ٢ رطل أو أكثر خلال ١ إلى ٢ يوم (وهذا يعني أنك تفقد السوائل بسرعة وقد تكون مصاباً بالجفاف)

• كان لون البول أصفر داكناً، أو لاحظت أنك لا تتبول بالقدر المعتاد أو بعدد المرات المعتادة

متى يجب الاتصال بـ ٩١١ أو التوجّه إلى قسم الطوارئ؟



اتصل بـ ٩١١ أو توجّه إلى غرفة الطوارئ إذا كنت:

• تتقيأ دماً أو مادة تشبه تفل القهوة

• تشعر بضعف شديد، أو دوار، أو تشوّش ذهني

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



قد يكون الغثيان والتقيؤ من الآثار الجانبية لعلاج السرطان، لكن يمكن السيطرة عليهما

في معظم الحالات. تحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك

عن الأسباب المحتملة للغثيان والتقيؤ لديك، وما الذي يمكنك فعله

للتعامل معهم. وأخبرهم بما يخفّف هذه الأعراض أو يزيد سوءاً، وكن مستعداً للتعاون معهم لإيجاد أدوية الغثيان والتقيؤ الأنسب لك

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على

cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345

نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

