

# Kèplen ak Vomisman

## Nausea and Vomiting

Anpil moun k ap resevwa kimyoterapi (oswa kimyo) enkyete pou kèplen ak vomisman pi plis pase nenpòt lòt reyaksyon negatif. Si ou gen reyaksyon negatif sa yo epi fason yo ta ka move sou ou depannde medikaman kimyo w ap pran yo ak fason chak medikaman afekte ou. Gen anpil medikaman ki ede evite oswa trete kèplen ak vomisman, epi jodi a reyaksyon negatif sa yo rive mwens souvan pase lontan. Epoutan, kèplen ak vomisman se reyaksyon negatif moun yo genyen pafwa avèk kimyo.

**Kèplen** se lè ou santi ou malad nan lestomak ou oswa lè ou gen sansasyon tankou onn nan lestomak ou ak dèyè gòj ou. Kèplen kapab fè ou swe, santi vètij oswa feblès, epi gen plis saliv nan bouch ou pase anvan. Sa kapab rive menm lè ou pa panse sou manje. Sa kapab lakòz w ap eseye vomi, vomisman, oswa toulède.

**Eseye vomi** se yon mouvman ritmik dyafragm nan (miskilati respirasyon ki anba kaj torasik ou) ak miskilati lestomak la.

**Vomisman** se lè ou vomi. Fliyid ak nenpòt manje ki rete nan lestomak ou fòse soti pou pase nan bouch ou. Vomisman an kapab dire yon tan kou, sa ki vle di li kòmanse nan kèk minit oswa nan kèk èdtan apre ou resevwa kimyo a. Oswa li kapab pran reta, sa ki vle di li kòmanse 24 èdtan oswa plis apre kimyo a epi pafwa li kontinye pandan kèk jou. Pafwa ou kapab gen toulède kalite vomisman yo apre kimyo a. Ou kapab vomi menmsi ou pa t manje anyen epi menmsi ou pa santi ou malad nan lestomak ou.

**Vomisman davans** se lè ou fèk panse sou tretman sou tretman ki lakòz w ap vomi. Vizyon, son, ak odè kapab deklanche kalite vomisman sa a. Pafwa sa kapab lakòz ou vomi paske senpleman ou wè sal tretman an.

## Sa ou kapab fè pou yon lestomak ki malad

- Si ou gen yon lestomak ki malad lematen, eseye manje yon bagay ki sèk, tankou pen griye oswa krakè, anvan ou reveye. (Pa fè sa si ou gen bouch sèk oswa si ou gen blesi nan bouch ou oswa nan gòj ou.)
- Manje an ti kantite, epi souvan. Pran kolasyon anvan lè ou pral kouche.
- Bwè likid ki frèt ak klèrèt epi pran ti gòje yo dousman. (Likid klèrèt yo se sa ou kapab wè ladan yo, tankou bwason gazez abaz jenjanm, ji pòm, bouyon, te, elatriye.) Epitou eseye glas nan dlo oswa jelatin.
- Kontinye manje sa ou renmen yo.
- Anpil moun k ap resevwa kimyo jwenn bouyon ki gen vyann wouj ak vyann gen move gou. Eseye lòt sous pwoteyin, tankou pwason, vyann poul, pwa, ak manba.
- Souse sirèt di ki gen odè agreyab, tankou bonbon sitwon oswa mant. Sa kapab ede ou elimine move gou ak move odè yo.

- Manje sa ki frè oswa ki nan tanperati nòmal pou diminye odè ak gou li. Evite manje ki gra, ki fri, ki gen epis oswa ki sikre anpil.
- Eseye repoze ou trankil sou yon chèz pandan omwen inèdtan apre chak repa. Pa kouche plat pandan omwen 2 èdtan apre ou manje.
- Distrè tèt ou avèk mizik dou, yon pwogram televizyon ou renmen, oswa yon vizit lakay yon manm fanmi oswa zanmi.
- Rilaks ou epi respire ba ak fò si ou santi ou malad nan lestomak ou.
- Asire doktè ou konnen lestomak malad ou paske gen medikaman ki kapab ede ou. Pran medikaman ou nan premye siy kèplèn ou – li ka anpeche ou vomi.
- Si ou santi ou malad nan lestomak ou anvan vizit doktè ou, mande medikaman oswa lòt fason pou ede ou avèk pwoblèm sa a.

## Sa ou kapab fè si w ap vomi

- Kouche sou kote si ou sou kabann, yon fason pou ou p ap rale oswa vale vomi an.
- Mande pou doktè a preskri ou medikaman anti-vomi sou fòm sipozitwa oswa patch, si li posib.
- Pran likid tankou moso glas oswa moso ji konjle.
- Kòmanse pran 1 ti kiyè likid frèt chak 10 minit apre ou sispann vomi. Ogmante li dousman a 1 kiyè chak demi èdtan. Si ou kapab kontinye kite li ba apre inèdtan oswa plis, eseye pi gwo kantite yo dousman.

## Sa moun k ap ba ou swen an kapab fè

- Kwit manje pou pasyan an lè pasyan an santi li malad, oswa mande lòt moun pou ede ou avèk sa. Itilize vantilatè kuizin nan pou kenbe sant manje a lwen pasyan an.
- Kouvri oswa retire manje ki gen odè fò yo oswa odè dezagreyab yo.
- Fè pasyan an eseye itilize fouchèt ak kiyè plastik si sa ki an metal yo lakòz yon gou anmè.
- Mezire gwochè pasyan an anmenmtan chak jou si pasyan an t ap vomi. Si gwochè pasyan an ap bese vit sa ka yon siy pèt likid (dezidratasyon).
- Pale avèk doktè a sou medikaman pou ede anpeche ou vomi.
- Siveye pasyan an pou vètij, feblès, oswa konfizyon.
- Eseye ede pasyan an evite konstipasyon ak dezidratasyon. Nenpòt nan bagay sa yo kapab fè kèplèn an vin grav.

## Rele doktè a si pasyan an

- Te ka rale kèk nan vomi an

- Vomi plis pase 3 fwa nan inèdtan pou 3 oswa plis èdtan
- Vomi san oswa yon bagay ki sanble avèk ma kafe
- Pa kapab pran plis pase 4 tas likid oswa moso glas nan yon jou
- Pa kapab manje pandan plis pase 2 jou
- Pa kapab pran medikaman li yo
- Vin fèb, gen vètij, oswa konfizyon
- Pèdi 2 oswa plis liv nan 1 a 2 jou (yon siy ki endike l ap pèdi twò likid)
- Gen pipi jòn fonse epi li pa pipi souvan tankou anvan

Pi bon fason pou kontwole kèplen ak vomisman se sispann yo anvan yo kòmanse. Bon nouvèl la sèke toulède sentòm yo kapab prèske toujou jwenn soulajman si ou chanje fason ou manje ak si ou pran medikaman ou yo (sa ki rele anti-vomitif) pou ede soulaje yo. Gen anpil medikaman anti-vomitif pou chwazi pami yo. Ou ka bezwen eseye anpil anvan ou jwenn soulajman an. Pa kite sa! Travay avèk ekip swen sante ou pou jwenn medikaman an oswa kèk medikaman ki efikas pi byen pou ou.

Si ou bezwen èd avèk kèplen ak vomisman oswa si ou gen kesyon sou kansè, tanpri rele nou nenpòt lè, lajounen oswa lannwit, nan nimewo **1-800-227-2345**.

Language: Haitian Creole