

# Co robić na nudności i wymioty

What to Do for Nausea and Vomiting – Polish

Nudności to nieprzyjemne uczucie w tyle gardła i żołądka, które może doprowadzić do wymiotów. Inaczej ludzie opisują nudności mówiąc: „jest mi niedobrze,” „mam mdłości,” lub „mam rozstrój żołądka.”

Popularnie wymiotowanie nazywane jest "rzyganiem". Następuje ono, kiedy mięśnie żołądka kurczą się i wypychają zawartość żołądka do góry i przez usta.

Nudności i wymioty często są skutkami ubocznymi leczenia raka. Nie musisz się tym bardzo martwić. Jest wiele leków, które dobrze działają i mogą na nie pomóc.



## Co powoduje nudności i wymioty?

Wiele rzeczy może powodować nudności i wymioty u osoby chorej na raka. Najczęściej są to krótkotrwałe problemy i znikają po zakończeniu terapii. Jeżeli trwają w dalszym ciągu po zakończeniu terapii, nie poprawiają się na skutek leków lub powodują, że masz trudności z jedzeniem lub piciem, natychmiast powiadom o tym swój zespół opieki medycznej.



## Czy nudności i wymioty mogą powodować problemy?

Kiedy nudności i wymioty są poważne lub trwają długi okres czasu, możesz mieć problemy z wykonywaniem nieodzownych czynności. Może również wystąpić problem z przyjęciem kolejnej dawki terapii na raka.

Wymioty mogą prowadzić do odwodnienia, co oznacza brak płynów i minerałów potrzebnych dla organizmu. Mogą również powodować, że czujesz się zmęczony(-a), masz problemy z myśleniem, wolniej zdrowiejesz, tracisz na wadze i nie masz ochoty na jedzenie. Takimi skutkami ubocznymi należy się natychmiast zająć, żeby utrzymać wagę i energię oraz uniknąć zmian w planowanej terapii.



## Jak leczyć nudności i wymioty?

Lekarstwa, które zapobiegają lub kontrolują nudności są często zwane lekami przeciwwymiotnymi. Możesz również usłyszeć nazwę antyemetyki. Każda osoba, która otrzymuje terapię na

raka powodującą nudności lub wymioty, może i powinna być na nie leczona.

Lekarstwa przeciw nudnościom/wymiotom są zazwyczaj podawane regularnie lub „na okrągło.” W tym przypadku możesz je wziąć nawet wtedy, gdy nie czujesz się niedobrze. Czasem trzeba je brać, kiedy jest to potrzebne, np. już przy pierwszej oznace nudności, aby zapobiec pogorszeniu. Czasem używa się dwa lub więcej leków w tym samym czasie.



## Co możesz robić

### Aby zmniejszyć nudności i wymioty w czasie leczenia na raka:

- Koniecznie jedz w dniu, kiedy masz zabieg terapii. Wiele osób twierdzi, że najlepiej jest zjeść lekki posiłek lub przekąskę przed zabiegiem.
- Wypróbuj jedzenie i napoje, które są łagodne dla żołądka, lub które pomogły ci w przeszłości, kiedy czułeś(-aś) się niedobrze. Są to często rzeczy takie jak gazowany napój imbirowy, jedzenie mdłe (nie pikantne), kwaskowate cukierki oraz suche krakersy czy tost.
- Noś luźne ubrania.
- Daj znać swojemu zespołowi opieki medycznej, jeżeli leki przeciwwymiotne nie działają. Może będziesz musiał(-a) spróbować innych leków, aby znaleźć taki, który posłuży ci najlepiej.
- Ogranicz dźwięki, widoki i zapachy, które powodują nudności i wymioty.
- Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej o innych działaniach, których możesz spróbować, jak np. hipnoza, terapia biofeedback lub obrazowanie sterowane.

## Podczas terapii raka staraj się jeść tak dobrze, jak to możliwe.

- Nie bądź dla siebie zbyt surowy(-a), jeżeli nie możesz jeść. Staraj się zjadać małe posiłki lub przekąski w ciągu dnia zamiast 3 dużych posiłków.
- Dodaj dodatkowe kalorie i białko do posiłków. Suplementy żywieniowe są łatwe w użyciu i mogą w tym okresie pomóc. Próbuj różnych marek i smaków suplementów, aby znaleźć ten, który najbardziej ci smakuje i jest dla ciebie najlepszy.
- Jedz to, co lubisz.
- Staraj się jeść potrawy chłodne lub o temperaturze pokojowej.
- Wykorzystuj dni, kiedy czujesz się dobrze i masz ochotę na jedzenie. Ale słuchaj, co twój organizm ci mówi. Nie zmuszaj się do jedzenia.
- Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc z zakupami i gotowaniem.
- Utrzymuj jamę ustną w czystości. Myj zęby i płucz usta za każdym razem, kiedy wymiotujesz.

Dobre odżywianie jest ważne w czasie i po leczeniu. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej, jeżeli doświadczasz skutków ubocznych po braniu leków przeciwwymiotnych.



## Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej.

Nudności i wymioty są takimi skutkami ubocznymi terapii na raka, które mogą być kontrolowane. Zapytaj swoich specjalistów medycznych, co powoduje te nudności i wymioty i co można z tym zrobić. Daj im znać, co poprawia, a co pogarsza twój stan. Bądź gotów(-a) na współpracę, aby znaleźć leki najbardziej skuteczne w twojej sytuacji.

Zgłoś się do twojego zespołu specjalistycznego, jeżeli nie byłeś(-aś) w stanie utrzymać jedzenia lub płynów ze względu na nudności i wymioty.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org](https://cancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

