



# Mdłości i wymioty

## Nausea and Vomiting

Wielu ludzi leczonych chemioterapią (lub chemią) obawia się nudności i wymiotów, bardziej niż innych skutków ubocznych kuracji. Pojawienie tych objawów ubocznych i ich nasilenie zależy od leków podanych ci w ramach chemioterapii i reakcji twojego ciała na nie. Jest wiele leków, które podaje się na mdłości i wymioty. Dziś te objawy uboczne występują w o wiele mniejszym stopniu niż dawniej. Niemniej, mdłości i wymioty są efektami ubocznymi, które wciąż czasem pojawiają się u pacjentów leczonych chemioterapią

**Mdłości** to chorobliwe odczucie w żołądku lub wrażenie tak jakby falowania w żołądku i z tyłu przełyku. Mdłości wywołać też mogą u pacjenta pocenie się, zawroty głowy lub słabość. Pacjent miewa też więcej śliny niż zwykle, niezależnie od tego, czy akurat myślał o jedzeniu. Objawy te mogą doprowadzić do odruchów wymiotnych, wymiotów lub obydwu reakcji

**Odruchy wymiotne** to rytmiczny ruch mięśni brzucha i przepony, czyli mięśnia znajdującego się w dolnej części klatki piersiowej, odpowiedzialnego za oddychanie.

**Wymioty**, potocznie zwane rzyganiem, polegają na zwróceniu płynów i pokarmu z żołądka przez usta. Ostre wymioty oznaczają zwracanie się płynów i jedzenia wkrótce po chemioterapii, w ciągu zaledwie minut lub kilku godzin. Pacjentowi mogą się też zdarzyć nudności opóźnione, czyli takie, które zaczynają się 24 godziny po chemioterapii lub później i czasem trwają więcej niż jeden dzień. W niektórych przypadkach u pacjenta, który przeszedł chemioterapię pojawiają się oba typy wymiotów. Mogą ci się zdarzyć wymioty nawet wtedy, gdy nie jadłeś / jadłaś niczego i nie odczuwasz nudności w żołądku.

**Wymioty antycypacyjne** oznaczają wymiotowanie na samą myśl o kolejnej kuracji. Specyficzne widoki, dźwięki i zapachy też mogą wywołać tego typu wymioty. Czasem pacjent zaczyna wymiotować na widok sali, w której odbywa się chemioterapia.

## Co robić w razie mdłości

- Jeśli masz mdłości w godzinach porannych, postaraj się zjeść coś suchego, np. grzanekę lub herbatnika, przed wstaniem z łóżka.

- Spożywaj małe, ale częste posiłki. Przekąś coś przed pójściem do łóżka.
- Pij zimne, klarowne napoje. Sącz je małymi łykami. (Napoje klarowne to te, które są przejrzyste, takie jak gazowany napój imbirowy (*ginger ale*), sok jabłkowy, bulion, herbata itp.). Spróbuj także lody z zamrożonego soku na patyku lub galaretki.
- Wybieraj potrawy, które lubisz.
- Wielu osobom przechodzącym przez chemioterapię nie smakuje czerwone mięso i wywary z mięsa. Spróbuj więc innych źródeł białka, np. ryby, mięso drobiowe, fasole i masła orzeszków ziemnych..
- Spróbuj ssać twarde cukierki o przyjemnym smaku, np. cytrynowe lub miętowe. Może ci to pomóc w pozbyciu się nieprzyjemnych smaków i zapachów.
- Spożywaj potrawy na zimno lub w temperaturze pokojowej, aby zminimalizować ich zapachy i smaki. Unikaj potraw tłustych, smażonych, pikantnych i bardzo słodkich.
- Przez co najmniej godzinę po każdym posiłku nie wstawaj, tylko postaraj się odpocząć spokojnie w pozycji siedzącej. Przez co najmniej dwie godziny po jedzeniu nie przyjmuj pozycji leżącej.
- Odwróć swoją uwagę od wymiotów słuchając przyjemnej muzyki, oglądając ulubiony program telewizyjny lub przyjmując miłego ci gościa.
- Jeśli odczuwasz nudności, zrelaksuj się i oddychaj powoli i głęboko.
- Upewnij się, że twój lekarz wie o tym, że masz nudności lub wymioty, albowiem są leki na takie dolegliwości. Lek taki zażywaj, gdy tylko poczujesz mdłości – może ci to pomóc w uniknięciu wymiotów.
- Jeśli odczuwasz mdłości tuż przed wizytą u lekarza, poproś o przypisanie ci leków lub innych środków zaradczych na ten problem.

## Co robić, gdy się ma wymioty

- Jeśli leżysz na łóżku, połóż się na boku, aby przypadkowo nie wdychać ani nie połykać wymiocin.
- Poproś, aby leki przeciwwymiotne przypisywane ci były w postaci łątek przylepianych do skóry lub czopków, jeśli to możliwe.
- Spożywaj napoje w postaci skruszonych kawałków lodu lub zamrożonego soku.
- Po skończeniu wymiotowania, rozpocznij spożywanie napojów pijąc jedną łyżeczkę chłodnego napoju co dziesięć minut. Stopniowo zwiększaj ilość spożywanych napojów, aż do jednej łyżki co pół godziny. Jeśli ci się udaje nie zwracać tych ilości przez mniej więcej godzinę, próbuj spożywać większe ilości.

## Co może robić osoba opiekująca się pacjentem

- Przygotowywać posiłki dla pacjenta, gdy pacjent odczuwa mdłości, lub prosić inne osoby o pomoc przy przygotowaniu posiłków. Należy włączać wywiew kuchenny, aby zapachy jedzenia nie dolatywały do pacjenta.
- Zakrywać i usuwać potrawy mające mocne lub nieprzyjemne zapachy.
- Poradzić pacjentowi, aby spróbował plastikowych sztućców, jeśli metalowe powodują gorzki smak w ustach.
- Ważyć pacjenta codziennie o tej samej porze, jeśli pacjent ma wymioty. Szybka utrata wagi może być oznaką utraty płynów (odwodnienia organizmu).
- Przeprowadzać rozmowy z lekarzem na temat leków przeciwwymiotnych.
- Sprawdzać, czy u pacjenta pojawiają się zawroty głowy, osłabienie lub zdezorientowanie.
- Pomagać pacjentowi w unikaniu zatwardzenia i odwodnienia organizmu, bo każda z tych dolegliwości może pogorszyć mdłości.

## Należy zadzwonić do lekarza, jeśli pacjent:

- Mógł zaczerpnąć wymiociny do płuc
- Wymiotuje ponad trzy razy na godzinę przez trzy godziny lub dłużej
- Wymiotuje krwią lub czymś, co przypomina zmieloną kawę
- Nie może spożyć więcej niż cztery filiżanki napojów lub kawałków skruszonego lodu dziennie
- Nie może jeść przez ponad dwa dni
- Nie jest w stanie połykać lekarstw
- Staje się słaby lub zdezorientowany lub ma zawroty głowy
- Stracił na wadze dwa funty lub więcej w przeciągu jednego lub dwu dni (oznaka, że jego organizm się odwadnia)
- Ma ciemnożółty mocz i nie oddaje moczu tak często jak zwykle

Najlepszy sposób na kontrolowanie mdłości i wymiotów polega na zapobieganiu tym dolegliwościom zanim się pojawią. Optymistyczna wiadomość jest taka, że prawie zawsze obu symptomom można zaradzić za pomocą środków przeciwwymiotnych i zmian w odżywianiu. Jest duży wybór leków przeciwwymiotnych. Czasem trzeba sprawdzić kilka różnych leków, zanim się znajdzie lek odpowiedni dla danej osoby. Nie poddawaj się! Współpracując ze swoim zespołem opieki zdrowotnej, staraj się znaleźć lek lub leki, które działają na Ciebie najlepiej.

Jeśli potrzebujesz pomocy w sprawach dotyczących mdłości lub wymiotów lub masz pytania na temat raka, z chęcią porozmawiamy z tobą przez telefon, o dowolnej porze dnia lub nocy, pod numerem **1-800-227-2345**.

Language: Polish

**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](http://www.cancer.org)