

Co robić na nudności i wymioty

Nudności to nieprzyjemne uczucie w tylnej części gardła i żołądka, które może prowadzić do wymiotów. Inne określenia używane przez ludzi do opisu nudności to „jest mi niedobrze”, „mam mdłości”, lub „rozstrój żołądka”.

Wymioty często określa się jako „rzyganie”. Dzieje się to, gdy mięśnie żołądka kurczą się i wypychają zawartość żołądka przez usta.

Nudności i wymioty mogą być częstymi skutkami ubocznymi leczenia raka. Nie ma powodu do obaw. Istnieje wiele leków, które skutecznie je kontrolują.



Co powoduje nudności i wymioty?

Wiele czynników może powodować nudności i wymioty u osoby chorej na raka, w tym:

- Leczenie raka takie jak chemioterapia, radioterapia lub immunoterapia
- Nowotwór atakujący mózg lub jamę brzuszną (brzuch)
- Niektóre leki, na przykład przeciwbólowe
- Niedrożność części jelit
- Niepokój
- Odwodnienie
- Infekcja

W większości przypadków te skutki uboczne nie trwają długo i ustępują po zakończeniu leczenia.



Czy nudności i wymioty mogą powodować inne problemy?

Silne lub długotrwałe nudności i wymioty mogą utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Mogą również utrudniać

podjęcie niezbędnego leczenia przeciwnowotworowego.

Wymioty mogą prowadzić do odwodnienia, czyli niedoboru płynów i minerałów niezbędnych dla organizmu. Mogą również powodować zmęczenie, problemy z koncentracją, spowolnienie powrotu do zdrowia, utratę wagi i brak apetytu. Te skutki uboczne należy natychmiast leczyć, aby pomóc utrzymać wagę i energię oraz uniknąć zmian w planie leczenia.



Jak leczy się nudności i wymioty?

Leki stosowane w celu zapobiegania lub kontrolowania nudności i wymiotów

często nazywane są lekami przeciwm�łościowymi i przeciwwymiotnymi. Można je również określać jako antyemetyki. Każda osoba poddawana leczeniu onkologicznemu, które może powodować nudności i wymioty, może i powinna być leczona na te skutki uboczne.

Leki przeciwnudnościowe i przeciwwymiotne zazwyczaj podaje się według stałego harmonogramu lub przez całą dobę. W takim przypadku należy je przyjmować nawet wtedy, gdy nie odczuwa się nudności. Czasami jednak można je przyjmować w razie potrzeby. Lek należy przyjąć przy pierwszych objawach nudności, aby zapobiec ich nasileniu. Czasami stosuje się jednocześnie dwa lub więcej leków.



Co mogę zrobić, aby pomóc w radzeniu sobie z mdłościami i wymiotami?

Aby zmniejszyć nudności i wymioty podczas leczenia raka należy:

- Upewnić się, że jesz posiłki w dniach, w których poddawany(-a) jesteś leczeniu. Większość osób uważa, że lekki posiłek lub przekąska przed leczeniem jest najlepszym rozwiązaniem.
- Spróbuj potraw i napojów, które są „łagodne dla żołądka”, lub które poprawiały twoje samopoczucie w przeszłości, gdy byłeś(-aś) chory(-a). Często są to takie produkty jak napój imbirowy, łagodne potrawy, kwaśne cukierki oraz suche krakersy lub tosty.

- Noś luźne ubrania.
- Poinformuj zespół opieki onkologicznej, jeśli leki przeciwwymiotne nie działają. Być może trzeba będzie wypróbować kilka różnych leków, aby znaleźć te, które najlepiej działają w twoim przypadku.
- Ogranicz bodźce wzrokowe, słuchowe i zapachowe, które wywołują nudności i wymioty.
- Porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej o innych metodach, które możesz wypróbować, takich jak hipnoza, biofeedback lub relaksacyjna wizualizacja.

Staraj się odżywiać jak najlepiej w trakcie i po leczeniu raka.

- Nie obwiniaj się, jeśli nie masz apetytu. Staraj się jeść małe posiłki lub przekąski w ciągu dnia zamiast trzech dużych posiłków.
- Dodawaj do potraw dodatkowe kalorie i białko. Suplementy diety są łatwe w użyciu i mogą pomóc w tym trudnym czasie. Wypróbuj różne marki i smaki suplementów, aby znaleźć te, które smakują i służą ci najlepiej.
- Jedz te potrawy, które lubisz.
- Spróbuj jedzenia zimnego lub o temperaturze pokojowej.
- Wykorzystaj dni, w których czujesz się dobrze i masz ochotę jeść. Ale zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez twój organizm. Nie zmuszaj się do jedzenia.
- Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc w zakupach i gotowaniu.
- Dbaj o higienę jamy ustnej. Po każdym wymiotowaniu umyj zęby i przepłucz jamę ustną.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Nudności i wymioty mogą być skutkami ubocznymi leczenia raka, ale zazwyczaj można je kontrolować. Porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej na temat przyczyn nudności i wymiotów oraz o tym, co możesz zrobić, aby im zaradzić. Poinformuj ich, co łagodzi, a co nasila te objawy. Współpracuj z nimi, aby znaleźć odpowiednie leki przeciwwymiotne.

Zadzwoń do swojego zespołu lekarzy natychmiast, jeśli:

- Masz skutki uboczne po lekach przeciwnudnościowych i przeciwwymiotnych
- Podejrzewasz, że mogłeś(-aś) wdychać swoje wymiociny.
- Wymiotowałeś(-aś) przez 2 do 3 dni.
- Nie możesz utrzymać leków w żołądku.
- Nie jesteś w stanie przyjąć więcej niż 4 szklanki płynów lub lodu w ciągu dnia.
- Nie jadłeś(-aś) nic od ponad 2 dni.
- Straciłeś(-aś) 2 lub więcej funtów w ciągu 1 do 2 dni - oznacza to, że szybko tracisz wodę i możesz być odwodniony(-a).
- Mocz jest ciemnożółty lub oddajsz mocz rzadziej lub w mniejszych ilościach niż zwykle.



Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie, jeśli:

- Wymiotujesz krwią lub treścią przypominającą fusy kawy
- Odczuwasz osłabienie, zawroty głowy lub dezorientację.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

