

# Що робити, якщо є нудота та блювання

Нудота — це неприємне відчуття на задній стінці горла та в шлунку, яке може призвести до блювання. Деякі інші формулювання, за допомогою яких люди описують нудоту: «у мене болить живіт», «слабкий шлунок» або «розлад шлунка».

Блювання люди часто називають «риганням». Це відбувається, коли м'язи шлунка стискаються і виштовхують вміст шлунка вгору через рот.

Нудота та блювання можуть бути звичайними побічними ефектами у людей, яких лікують з приводу раку. Вам не варто хвилюватися! Існує багато ліків, які добре допомагають боротися з ними.



## Що викликає нудоту та блювання?

У людини з раком нудоту та блювання можуть викликати багато чинників, зокрема:

- лікування раку, таке як хіміотерапія, променева терапія чи імунотерапія
- рак, що вражає головний мозок або черевну порожнину (живіт)
- деякі лікарські препарати, такі як знеболювальні
- непрохідність у якійсь частині кишечника
- тривожність
- зневоднення
- інфекція

Найчастіше ці побічні ефекти не залишаються надовго та минають після закінчення лікування.



## Чи можуть нудота та блювання спричинити інші проблеми?

Коли нудота та блювання сильні або тривають довго, вам може бути важко робити те, що вам потрібно. Вони

можуть також ускладнювати отримання необхідного лікування раку.

Блювання може призводити до зневоднення, тобто до нестачі рідин і мінеральних речовин, необхідних організму. Це може також спричинити втому, проблеми з мисленням, повільне загоєння, втрату ваги та небажання їсти. З цими побічними ефектами слід боротися негайно, щоб допомогти вам зберегти вагу та енергію, а також уникнути змін у плані лікування.



## Як лікують нудоту та блювання?

Лікарські препарати, що використовуються для запобігання чи стримування нудоти, часто називають «протинудотними» та «протиблювотними». Ви можете також почути, що їх називають «антиеметиками». Кожна людина, яка проходить лікування раку, що може викликати нудоту та блювання, може й повинна лікуватися від цих побічних ефектів.

Протинудотні та протиблювотні ліки зазвичай дають за регулярним графіком або «цілодобово». У цьому разі ви приймаєте їх навіть тоді, коли не почуваетесь хворим. Але іноді ви можете приймати їх за потреби. Ви приймаєте препарат за перших ознак нудоти, щоб не допустити її посилення. Іноді одночасно застосовують два та більше препаратів.



## Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з нудотою та блюванням?

Щоб зменшити нудоту та блювання під час лікування раку:

- Обов'язково їжте в дні лікування. Більшість людей вважають, що перед лікуванням найкраще з'їсти легку їжу або перекусити.
- Спробуйте продукти та напої, які є «легкими для шлунка» або покращували ваше самопочуття, коли ви хворіли в минулому. Нерідко це такі речі, як імбирний ель, прісні продукти, кислі цукерки та сухі крекери чи тости.
- Носіть одяг вільного крою.

- Повідомляйте свою команду онкологічної допомоги, якщо протинудотні та протиблювотні препарати не допомагають. Можливо, вам доведеться спробувати кілька різних препаратів, щоб знайти ті, які найкраще вам підходять.
- Обмежте звуки, видовища та запахи, які викликають нудоту й блювання.
- Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про інші речі, які можете спробувати, як-от гіпноз, біологічний зворотний зв'язок чи керовані психічні образи.



## Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Нудота та блювання можуть бути побічними ефектами лікування раку, але зазвичай їх можна контролювати. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про те, що викликає у вас нудоту та блювання, і що ви можете з цим зробити. Повідомте їм, що робить ваш стан кращим або гіршим. Будьте готові працювати з ними, щоб знайти відповідні для вас протинудотні та протиблювотні лікарські засоби.

Негайно телефонуйте своїй команді онкологічної допомоги, якщо:

- у вас є побічні ефекти від протинудотних і протиблювотних препаратів
- ви, можливо, вдихнули частину своєї блювоти
- у вас блювання протягом 2–3 днів
- не можете утримати препарати в шлунку
- не можете прийняти більше 4 чашок рідини або «крижаних чіпсів» на день
- не їли більше 2 днів
- втрачаєте вагу в кількості 2 фунтів (близько 900 грамів) і більше за 1–2 дні; це означає, що ви швидко втрачаєте воду та, можливо, зневоднюєтеся
- у вас темно-жовта сеча або ви мочитесь не так часто чи не так багато, як зазвичай



## Коли дзвонити до служби «911» або звертатися до відділення невідкладної допомоги

Телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо:

- є блювання кров'ю або речовиною, схожою на кавову гущу
- стаєте слабким, відчуваєте запаморочення чи сплутаність свідомості

## Під час і після лікування раку намагайтеся харчуватися якомога краще.

- Не будьте занадто суворі до себе, якщо не можете їсти! Протягом дня замість трьох великих трапез спробуйте їсти невеликими порціями чи у вигляді перекусів.
- Додавайте в їжу додаткові калорії та білки. Харчові добавки прості та можуть допомогти в цей час. Спробуйте різні бренди та смаки добавок, щоб з'ясувати, які з них найкраще смакують і найкраще вам підходять.
- Їжте продукти, які вам подобаються!
- Спробуйте їжу холодну або кімнатної температури.
- Максимально використовуйте дні, коли відчуваєтеся добре та хочете їсти. Але прислухайтеся до свого організму! Не примушуйте себе їсти!
- Попросіть родину та друзів допомагати з покупками та приготуванням їжі.
- Слідкуйте за чистотою ротової порожнини! Після кожного блювання чистьте зуби та прополісуйте порожнину рота.



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://cancer.org/ukrainian) за адресою [cancer.org/ukrainian](https://cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

