

Những việc cần làm khi bị buồn nôn hay ói mửa

What to Do for Nausea and Vomiting – Vietnamese

Buồn nôn là cảm giác khó chịu ở phía sau cổ họng và ở dạ dày, có thể dẫn đến ói mửa. Một số cách khác mà mọi người mô tả cảm giác buồn nôn là “muốn ói”, “nôn nao” hoặc “khó chịu ở bụng”.

Tình trạng ói mửa thường được gọi là “nôn mửa”. Điều này xảy ra khi các cơ dạ dày co bóp và đẩy các thức trong dạ dày lên qua miệng.

Buồn nôn và ói mửa có thể là tác dụng phụ thường gặp ở những người đang điều trị ung thư. Quý vị không cần phải lo lắng. Có nhiều loại thuốc có tác dụng tốt để kiểm soát tình trạng này.



Lý do gì gây ra tình trạng buồn nôn và ói mửa?

Buồn nôn và ói mửa ở người bị ung thư có thể do nhiều nguyên nhân gây ra. Nhìn chung đây chỉ là những vấn đề ngắn hạn và biến mất khi kết thúc điều trị. Nếu tình trạng này kéo dài sau khi điều trị kết thúc, không thuyên giảm khi dùng thuốc hoặc gây khó khăn trong việc ăn uống thì hãy báo ngay cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.



Buồn nôn và ói mửa có thể gây ra vấn đề không?

Khi tình trạng buồn nôn và ói mửa trở nên trầm trọng hoặc kéo dài, quý vị có thể gặp khó khăn để thực hiện những việc cần làm. Quý vị cũng có thể khó nhận được phương pháp điều trị ung thư mà mình cần.

Nôn mửa có thể dẫn đến mất nước, một tình trạng thiếu chất lỏng và khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Nó cũng có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi, khó suy nghĩ, chậm lành vết thương, giảm cân và không muốn ăn. Những tác dụng phụ này cần được giải quyết ngay lập tức để giúp quý vị duy trì cân nặng và năng lượng cũng như tránh những thay đổi trong kế hoạch điều trị.



Làm cách nào để điều trị tình trạng buồn nôn và ói mửa?

Thuốc dùng để ngăn ngừa hoặc kiểm soát cơn buồn nôn thường được gọi là thuốc chống buồn nôn/ói mửa. Các thuốc này cũng có thể được gọi là thuốc điều trị nôn. Những người đang nhận phương pháp điều trị ung thư mà có thể gây buồn nôn hoặc ói mửa thì đều có thể và nên được điều trị tình trạng này.

Thuốc chống buồn nôn/ói mửa thường được cho dùng theo lịch trình đều đặn. Trong trường hợp này, quý vị dùng thuốc ngay cả khi cảm thấy ổn. Nhưng thỉnh thoảng quý vị có thể dùng thuốc khi cần; quý vị dùng thuốc khi có dấu hiệu buồn nôn đầu tiên để tránh cho tình trạng trở nên tệ hơn. Đôi khi, quý vị cần sử dụng từ 2 loại thuốc trở lên cùng một lúc.



Những việc quý vị có thể làm

Để giảm bớt tình trạng buồn nôn và ói mửa nếu quý vị đang được điều trị ung thư:

- Hãy đảm bảo rằng quý vị ăn thứ gì đó vào những ngày được điều trị. Hầu hết mọi người đều thấy rằng một bữa ăn nhẹ hoặc ăn vặt trước khi điều trị là tốt nhất.
- Hãy thử những thức ăn và đồ uống “dễ tiêu hóa” hoặc giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn khi cảm thấy buồn nôn trước đây. Đây thường là những thứ như ginger ale, thức ăn nhạt, kẹo chua và bánh quy giòn hoặc bánh mì nướng.
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Báo cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị biết khi thuốc chống buồn nôn/ói mửa không có tác dụng. Quý vị có thể phải thử một vài loại thuốc khác nhau để tìm ra loại thuốc phù hợp nhất với mình.
- Hạn chế âm thanh, hình ảnh và các mùi gây buồn nôn và ói mửa.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về những biện pháp khác mà quý vị có thể thử, chẳng hạn như thôi miên, phản hồi sinh học hoặc hình ảnh tưởng tượng theo hướng dẫn.

Cố gắng ăn uống tốt nhất có thể trong quá trình điều trị ung thư.

- Đừng quá khắt khe với bản thân nếu quý vị không thể ăn được. Cố gắng ăn nhiều bữa nhỏ hoặc ăn nhẹ trong ngày thay vì ăn 3 bữa lớn.
- Bổ sung thêm calo và protein vào thực phẩm. Các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng là dễ dùng và có thể hữu ích trong thời gian này. Hãy thử các nhãn hiệu và hương vị thực phẩm bổ sung khác nhau để tìm ra loại có hương vị dễ chịu nhất và phù hợp nhất với quý vị.
- Ăn những món ăn mà quý vị thích.
- Hãy thử dùng thức ăn lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng.
- Tận dụng những ngày quý vị cảm thấy khỏe và muốn ăn. Nhưng hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Đừng ép bản thân phải ăn.
- Nhờ gia đình và bạn bè giúp mua thực phẩm và nấu nướng.
- Vệ sinh răng miệng. Đánh răng và súc miệng sau mỗi lần bị ói mửa.

Việc ăn uống đầy đủ là điều rất quan trọng cả trong và sau khi điều trị. Nếu quý vị gặp tác dụng phụ do thuốc chống buồn nôn/ói mửa thì hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Buồn nôn và ói mửa có thể là tác dụng phụ của việc điều trị ung thư nhưng có thể kiểm soát được. Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về nguyên nhân gây buồn nôn và ói mửa cũng như những việc quý vị có thể làm. Hãy cho họ biết điều gì làm cho tình trạng đó tốt hơn hoặc tệ hơn. Luôn sẵn sàng phối hợp với họ để tìm ra loại thuốc chống buồn nôn/ói mửa phù hợp với quý vị.

Gọi điện ngay cho nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị không thể giữ được thức ăn hoặc chất lỏng trong bụng vì tình trạng buồn nôn và ói mửa.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại **cancer.org** hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.