

Những việc cần làm đối với tình trạng buồn nôn và ói mửa

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?

Có nhiều lý do có thể gây buồn nôn và ói mửa ở người bị ung thư, bao gồm:

- Phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị, xạ trị hoặc liệu pháp miễn dịch
- Bệnh ung thư mà ảnh hưởng đến não hoặc vùng bụng
- Một số loại thuốc, chẳng hạn như là thuốc giảm đau
- Ruột bị tắc nghẽn một phần
- Lo âu
- Mất nước
- Nhiễm trùng

Nhìn chung, những tác dụng phụ này không kéo dài và biến mất khi kết thúc điều trị.



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

Khi tình trạng buồn nôn và ói mửa trở nên trầm trọng hoặc kéo dài, quý vị có thể gặp khó khăn trong việc thực hiện những việc cần làm. Vấn đề này cũng có thể khiến quý vị khó nhận được phương pháp điều trị ung thư cần thiết.

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 nôn và 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 và ói mửa thì đều có thể và nên được điều trị các tác dụng phụ này.

Thuốc chống buồn nôn và ói mửa thường được cho dùng theo lịch trình đều đặn hoặc là “mỗi 24 tiếng”. 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.



Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát tình trạng buồn nôn và ói mửa?

Để giúp 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 và 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 mà quý vị có thể thử, chẳng hạn như thôi miên, phản hồi sinh học hoặc hình ảnh tưởng tượng theo hướng dẫn.



Thời điểm cần 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 thường 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 và ói mửa phù hợp với quý vị.

Cố gắng ăn uống tốt nhất có thể trong và sau 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.

Gọi cho nhóm chăm sóc ung thư ngay nếu quý vị:

- Có các tác dụng phụ do dùng thuốc chống buồn nôn và ói mửa
- Có thể đã hít phải một ít chất nôn
- Đã bị nôn mửa trong 2 đến 3 ngày
- Không thể giữ được thuốc trong dạ dày
- Không thể uống quá 4 cup chất lỏng hoặc nước đá vụn trong một ngày
- Đã không ăn gì trong hơn 2 ngày
- Bị giảm cân từ 2 pound trở lên trong 1 đến 2 ngày (Điều này có nghĩa là quý vị đang mất nước nhanh chóng và có thể bị mất nước nghiêm trọng).
- Thấy nước tiểu có màu vàng đậm hoặc không đi tiểu thường xuyên hay nhiều như bình thường



Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu

Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu quý vị:

- Nôn ra máu hoặc chất trông giống như bã cà phê
- Trở nên yếu đi, bị chóng mặt hoặc lẫn lộn



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.