

تهوع و استفراغ همراه با درمان سرطان



چرا ممکن است با درمان سرطان تهوع و استفراغ داشته باشم؟

تهوع و استفراغ از عوارض جانبی رایج یک درمان سرطان بنام شیمی درمانی است.

شیمی درمانی اصطلاحی است که پزشکان برای توصیف گروهی از داروهایی که سلول سرطانی را از بین می برند استفاده میکنند.

همه کسانی که شیمی درمانی می شوند حالت تهوع و استفراغ ندارند. پزشک به شما اطلاع میدهد که چقدر احتمال دارد این علائم (حالت تهوع و استفراغ) را داشته باشید و چقدر ممکن است این علائم شدید شود

وقتی که افراد بعد از شیمی درمانی دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند معمولاً بعد از یک یا دو روز احساس بهتری پیدا میکنند. اما بعضی افراد تا سه تا چهار روز پس از شیمی درمانی یکسری علائم دارند. این موضوع به **نوع** داروهای شیمی درمانی، **دوز** و **برنامه درمان** بستگی دارد.

نوع دیگری از درمان سرطان بنام پرتودرمانی نیز میتواند باعث حالت تهوع و استفراغ شود. همه افرادی که پرتودرمانی میشوند حالت تهوع و استفراغ ندارند. این (بستگی به چندعامل دارد) : بستگی به **قسمت هایی از بدن که تحت درمان قرار میگیرد** ، **دوز تابش اشعه** و اینکه آیا فرد **همزمان شیمی درمانی میکند یا خیر!**

آیا میشود از حالت تهوع و استفراغ جلوگیری کرد؟



بله . اگه شیمی درمانی شما باعث حالت تهوع و استفراغ شود، پزشک قبل از درمان به شما دارو میدهد. این داروها میتوانند از حالت تهوع و استفراغ جلوگیری کنند. داروهای مختلفی وجود دارد که پزشک شما میتواند از آنها استفاده کند و به شکلهای مختلفی وجود دارند. داروها میتوانند بصورت قرص، چسب پوستی یا قرصی باشند که زیر زبان ذوب می شوند یا حتی به صورت شوند . ممکن است شما یک دارو یا بیشتر مصرف کنید.

اگر تا چند روز بعد از شیمی درمانی تهوع و استفراغ داشتید، ممکن است بعضی از این داروها را به مدت دو تا چهار روز بعد از درمان اصلی ، در خانه استفاده کنید.

اگر پرتودرمانی باعث ایجاد حالت تهوع و استفراغ در شما بشود ؛ پزشک دارویی را برای شما تجویز میکند که هرروز قبل از درمان مصرف کنید.

برای کنترل حالت تهوع و استفراغ چه کار کنم؟

برای کنترل علائم خود میتونید :

- داروهایی را که پزشک برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ تجویز میکند را مصرف کنید ، حتی اگر در آن لحظه احساس خوبی دارید. بهترین راه برای حالت تهوع و استفراغ جلوگیری از بوجود آمدن آن است.
- حتماً مایعات بنوشید تا دچار کم آبی نشوید. کم آبی زمانی هست که بدن آب زیادی را از دست میدهد. ممکنه باعث شود ادرار شما زرد تیره بشه و احساس تشنگی، خستگی، سرگیجه یا گیجی داشته باشید.
- بعد از شیمی درمانی به جای سه وعده غذایی بزرگ ، پنج یا شش وعده غذایی کوچک در طول روز بخورید، بخصوص اگر حالت تهوع دارید.
- قبل از درمان سرطان بدانید چه مقدار بخورید یا بنوشید. برخی از افراد با مقدار کمی خوردن یا نوشیدن قبل از درمان احساس بهتری دارند. سایر افراد اگر قبل از درمان غذا یا نوشیدنی نداشته باشند، احساس بهتری دارند.
- اگر حالت تهوع دارید، از غذاهای تند، چرب یا «سنگین» دوری کنید. در عوض، غذاهایی مانند برنج و نان تست که ملایم هستند بخورید. غذاهای خوب دیگه مانند: آبگوشت سوپ، نوشابه شفاف، چای، موز، مرغ (آب پز یا پخته شده، سرخ شده نباشه!)، بلغور جو دوسر، ماست (ساده یا وانیلی)، ماکارونی ساده و یخ.
- برای خوردن غذا و نوشیدن مایعات تا یک ساعت بعد از درمان صبر کنید.
- آهسته بخورید و بنوشید.

اگر بوی غذا باعث اذیت و آزار شما میشود از فرد دیگه ای بخواهید غذا درست کند و حتی المقدور بوی غذا در محل زندگی شما نباشد.

سعی کنید دمنوش زنجبیل بنوشید یا از مکمل های زنجبیل بدون نسخه (مکمل های مجاز) استفاده کنید تا معده شما آرام شود. همه کارشناسان در مورد اینکه آیا دمنوش و مکمل زنجبیل کمک می کند اتفاق نظر ندارند/ارند، اما برخی افراد آن را مفید می دانند.

چه زمانی باید با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرم؟

با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید اگر:

احساس تهوع یا استفراغ شدید علی رغم مصرف دارو دارید.

*نمی توانید غذا یا نوشیدنی را در معده خود نگه دارید و بلافاصله پس از خوردن یا آشامیدن دچار استفراغ میشوید.

به علت استفراغ زیاد داروهایی که پزشک برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ به شما می دهد را نمیتوانید مصرف کنید.

