

Nausea and Vomiting with Cancer Treatment

Nausea is a sick, uncomfortable feeling in your stomach that often comes before vomiting. Nausea and vomiting are possible side effects of cancer treatments. Some people are more affected by nausea and vomiting than others.

Chemotherapy medicines can cause nausea and vomiting. Medicines to prevent nausea are often given with chemotherapy. Radiation therapy to the chest, stomach or back may also cause nausea and vomiting. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

Nausea and vomiting may also occur from other medical problems.

What to Do

It is best to treat nausea early. This can help prevent problems caused by prolonged nausea or too much water loss called dehydration. Signs of dehydration include:

- Dry mouth
- Cracked lips
- Dizziness
- Dry eyes

Call your doctor or nurse if you are too nauseated to drink liquids or if you have more than two episodes of vomiting in 24 hours. Do not wait.

Nausées et vomissements liés aux traitements anticancéreux

La nausée est une sensation de malaise et de gêne dans votre estomac qui survient fréquemment avant de vomir. La nausée et les vomissements font partie des effets indésirables possibles des traitements anticancéreux. Certaines personnes sont plus affectées par la nausée et les vomissements que d'autres.

Les médicaments de chimiothérapie peuvent provoquer la nausée et des vomissements. Les médicaments permettant de prévenir la nausée sont fréquemment administrés avec la chimiothérapie. La radiothérapie appliquée à la poitrine, au ventre ou au dos peut également provoquer la nausée et des vomissements. Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des problèmes.

La nausée et les vomissements peuvent également survenir suite à d'autres problèmes médicaux.

Ce qu'il faut faire

Il vaut mieux traiter la nausée de manière précoce. Cela peut faciliter la prévention d'autres problèmes provoqués par une nausée persistante ou une perte d'eau excessive appelée déshydratation. Les signes de la déshydratation sont les suivants :

- Sécheresse buccale
- Lèvres gercées
- Étourdissements
- Sécheresse oculaire

Appelez votre médecin ou votre infirmière si vous êtes trop nauséux pour boire des liquides ou si vous présentez plus de deux épisodes de vomissements en 24 heures. N'attendez pas.

Eating and Drinking Tips

During this time, you may eat and drink anything that you like. You may find these tips helpful:

- Eat only a light meal before chemotherapy.
- Eat small meals every few hours instead of 3 bigger meals each day.
- Drink at least 6-8 glasses of liquids each day.
- Avoid drinking liquids with caffeine such as soft drinks, coffee and tea.
- Use popsicles, mints, tart hard candies, citrus flavored drinks or ginger ale. They may help get rid of the bad taste in your mouth after chemotherapy.
- Eat bland foods such as saltine crackers, toast, skim milk, sherbet, fruit, baked potatoes or plain vegetables.
- Avoid spicy, fatty, greasy or fried foods.
- Let someone else cook to avoid smelling strong odors.
- Avoid alcohol while taking medicine for nausea and vomiting.
- Avoid lying down right after eating. Sit up or rest with your head raised on pillows.

Conseils pour manger et pour boire

Dans ces cas là, vous pouvez manger et boire ce que vous voulez. Ces conseils pourront vous être utiles :

- Prenez un repas léger avant chaque séance de chimiothérapie.
- Prenez des repas légers toutes les quelques heures plutôt que 3 grands repas dans la journée.
- Buvez au moins 6 à 8 verres de liquides par jour.
- Évitez de boire des liquides contenant de la caféine comme les boissons gazeuses, le café et le thé.
- Mangez des glaces, des bonbons à la menthe, des bonbons durs sûrs, des boissons aux agrumes ou des boissons gazeuses au gingembre. Ces aliments peuvent vous aider à éliminer le mauvais goût dans votre bouche après la chimiothérapie.
- Mangez de la nourriture fade comme des biscuits salés, du pain grillé, du lait écrémé, des sorbets, des fruits, des pommes de terre cuites au four ou de simples légumes.
- Évitez la nourriture épicée, la nourriture riche en matières grasses ou les aliments gras ou frits.
- Laissez quelqu'un d'autre faire la cuisine pour éviter de sentir des odeurs fortes.
- Évitez l'alcool lorsque vous prenez des médicaments pour la nausée et les vomissements.
- Évitez de vous allonger immédiatement après avoir mangé. Asseyez-vous ou allongez-vous en plaçant des oreillers sous votre tête.

Medicines to Prevent Nausea and Vomiting

Medicines can help prevent nausea and vomiting. Take all medicines as ordered by your doctor.

- Tell your doctor or nurse if the medicine is not helping you or if you cannot keep the pills down. There are other medicines that may work better.
- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.

Other Ways to Help

- Slow, deep breathing through your mouth or swallowing may help nausea pass.
- Avoid unpleasant sights, sounds and smells that may trigger nausea.
- Brush your teeth and rinse your mouth after each meal and before meals if you have a bad taste in your mouth.
- Open a window to get fresh air.
- Avoid exercise and sudden movements that may make you dizzy.
- Relax with music or activities you enjoy.
- Sit up or turn on your side when vomiting. This prevents fluid from getting into your lungs.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

Médicaments pour prévenir la nausée et les vomissements

Des médicaments peuvent aider à prévenir la nausée et les vomissements. Prenez tous les médicaments prescrits par votre médecin.

- Informez votre médecin ou votre infirmière si le médicament ne vous aide pas ou si vous ne pouvez pas avaler les pilules. Il existe d'autres médicaments qui peuvent mieux fonctionner.
- Vous pouvez vous sentir faible, étourdi(e) ou avoir sommeil lorsque vous prenez des médicaments pour la nausée et les vomissements.

Autres méthodes pouvant être utiles

- Respirer lentement et profondément par la bouche ou avaler peut vous aider à faire passer la nausée.
- Évitez les sons, les odeurs et les visions désagréables qui peuvent déclencher la nausée.
- Lavez-vous les dents et rincez-vous la bouche après chaque repas et avant les repas si vous avez un mauvais goût dans la bouche.
- Ouvrez une fenêtre pour respirer de l'air frais.
- Évitez de faire de l'exercice et de faire des mouvements brusques qui peuvent provoquer des étourdissements.
- Détendez-vous en écoutant de la musique ou en pratiquant des activités qui vous plaisent.
- Asseyez-vous ou tournez-vous sur le côté lorsque vous vomissez. Cela empêche les liquides de pénétrer dans vos poumons.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.