

# 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.

# Нудота й блювота при лікуванні раку

Нудота – це хворобливе некомфортне відчуття в шлунку, яке найчастіше виникає перед блювотою. Нудота й блювота є можливими побічними явищами при лікуванні раку. Деякі люди більш схильні до нудоти й блювоти, ніж інші.

Нудота й блювота можуть бути спричинені ліками, що застосовуються при хіміотерапії. Ліки для запобігання нудоти часто даються разом з хіміотерапією. Променева терапія грудної клітки, шлунку або спини також може спричинити нудоту й блювоту. У разі виникнення проблем зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

Нудота й блювота можуть також бути спричинені іншими медичними проблемами.

## Порядок дій

Найкраще проводити лікування нудоти заздалегідь. Це може допомогти в запобіганні проблем, спричинених тривалою нудотою або занадто великою втратою води, що називається зневоднюванням. Серед симптомів зневоднювання можуть бути:

- Сухість у роті
- Потріскані губи
- Запаморочення
- Сухість в очах

Зателефонуйте своєму лікарю або медсестрі, якщо у Вас настільки сильна нудота, що Ви не можете приймати рідини, або у Вас було більше двох приступів блювоти за 24 години. Не баріться.

## **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.

## Поради щодо прийому їжі та пиття

У цей час Ви можете їсти й пити все, що захочете. Ці поради можуть виявитися корисними для Вас:

- Перед хіміотерапією приймайте тільки легку їжу.
- Їжте невеликими порціями кожні кілька годин замість того, щоб приймати 3 більші порції щодня.
- Пийте, принаймні, 6-8 склянок рідини щодня.
- Уникайте вживання напоїв з кофеїном, таких як безалкогольні напої, кава й чай.
- Вживайте фруктове морозиво, м'ятні фруктові льодяники, напої зі смаком лимона або імбирний ель. Це допоможе Вам позбутися неприємного присмаку в роті після хіміотерапії.
- Їжте легку їжу, таку як солоні крекери, тости, зняте молоко, шербет, фрукти, печена картопля або звичайні овочі.
- Уникайте гострої, жирної, маслянистої або смаженої їжі.
- Попросіть когось приготувати Вам їжу, щоб уникнути впливу сильних запахів.
- При прийманні ліків від нудоти й блювоти уникайте вживання алкоголю.
- Не лягайте відразу після прийому їжі. Посидьте або відпочиньте, поклавши голову на подушки.

## **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.**

## **Ліки, що запобігають нудоті й блювоті**

Ліки можуть допомогти в запобіганні нудоті й блювоті. Вживайте ліки відповідно до рецепту Вашого лікаря.

- Повідомте свого лікаря або медсестру, якщо ліки не допомагають Вам, або Ви не можете проковтнути пігулки. Є інші ліки, які можуть виявитися кращими.
- При прийманні ліків від нудоти й блювоти Ви можете відчувати слабкість, запаморочення або сонливість.

## **Інші способи допомоги**

- Повільне глибоке дихання ротом або ковтальні рухи можуть запобігти приступу нудоти.
- Уникайте неприємних видовищ, звуків і запахів, які можуть спричинити нудоту.
- Чистіть зуби й прополіскуйте рот після їжі, а якщо у Вас неприємний присмак у роті, то й до їжі.
- Відкривайте вікно для провітрювання.
- Уникайте вправ або різких рухів, які можуть викликати запаморочення.
- Розслабляйтеся за допомогою музики або занять, які Вам подобаються.
- При блювоті підведіться або поверніться на бік. Це запобігатиме потраплянню рідини в легені.

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**