

الغثيان والتقيؤ أثناء علاج السرطان

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. These medicines can be given before treatment or during treatment. Your doctor will tell you when you should take these medicines. 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
- Less urine output
- Very dry skin

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.

الغثيان هو شعور مرضي غير مريح في معدتك غالباً ما يسبق التقيؤ. والغثيان والتقيؤ هي من الأعراض الجانبية المحتملة لعلاجات السرطان. ويتأثر بعض الأشخاص أكثر من غيرهم بالغثيان والتقيؤ.

قد تسبب أدوية العلاج الكيميائي الغثيان والتقيؤ. وغالباً ما تُعطى أدوية لمنع الغثيان أثناء العلاج الكيميائي. ويمكن إعطاء هذه الأدوية قبل العلاج أو أثناءه. وسوف يخبرك طبيبك متى ينبغي عليك تناول هذه الأدوية. كما أن العلاج الإشعاعي للصدر أو المعدة أو الظهر قد يسبب أيضاً الغثيان والتقيؤ. تحدث إلى طبيبك أو الممرض/ الممرضة إذا واجهتك مشاكل.

ويمكن أن يحدث الغثيان والتقيؤ كذلك نتيجة مشكلات طبية أخرى.

ما ينبغي أن تفعله

من الأفضل أن تعالج الغثيان في وقت مبكر. فهذا قد يساعد على منع المشكلات الناجمة عن الغثيان لفترات مطولة أو فقدان الكثير من المياه فيما يطلق عليه اسم التجفاف. تشمل مؤشرات التجفاف ما يلي:

- جفاف الفم
- تشقق الشفتين
- الدوار
- جفاف العينين
- قلة البول
- الجفاف الشديد للجلد

اتصل بطبيبك أو الممرض/ الممرضة إذا كنت تعاني من غثيان شديد لا يتيح لك تناول السوائل أو إذا تعرضت لأكثر من نوبتي تقيؤ خلال 24 ساعة. لا تنتظر.

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 to 8 glasses of liquids each day.
- Limit 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.

Medicines to prevent nausea and vomiting

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

- Make sure you know if your medicine should be taken with or without food.
- 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.

إرشادات بشأن تناول الطعام والشراب

يمكنك خلال هذه المدة تناول أي شيء وشرب أي شيء ترغب فيه. وقد تجد الإرشادات التالية مفيدة:

- تناول وجبة خفيفة فقط قبل العلاج الكيميائي.
- تناول وجبات صغيرة كل بضع ساعات بدلاً من ثلاث وجبات أكبر حجماً في اليوم.
- اشرب من 6 إلى 8 أكواب من السوائل على الأقل يومياً.
- الحد من تناول السوائل التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية، والقهوة، والشاي.
- استخدم المصاصات المجمدة أو النعناع أو قطع الحلوى الصلبة أو المشروبات بنكهة الحمضيات أو جعة الزنجبيل. فقد تساعدك هذه الأشياء على التخلص من المذاق السيئ في فمك بعد العلاج الكيميائي.
- تناول الأطعمة الرقيقة مثل المقرمشات المملحة أو الخبز المحمص أو الحليب منزوع الدسم أو مثلجات عصير الفاكهة أو الفاكهة أو البطاطس المخبوزة أو الخضار العادي.
- تجنب الأطعمة المتبلّة أو الدهنية أو الزيتية أو المقلية.
- دع شخصاً آخر يقوم بعملية الطهي لتجنب شم روائح قوية.
- تجنب الكحول أثناء تناول دواء علاج الغثيان والتقيؤ.
- تجنب الاستلقاء بعد الأكل مباشرة. اجلس في وضعية مستقيمة أو استرخ مع رفع رأسك على وسائد.

أدوية منع الغثيان والتقيؤ

يمكن أن تساعد الأدوية على منع الغثيان والتقيؤ. تناول كافة الأدوية بحسب تعليمات الطبيب.

- تأكد من معرفتك بما إذا كان دواؤك يجب تناوله مع الطعام أو بدون.
- أخبر طبيبك أو الممرض/المرمضة إذا كان الدواء لا يساعدك أو إذا كان لا يمكنك الاحتفاظ بالأقراص في معدتك. فهناك أدوية أخرى قد تحقق نتائج أفضل بالنسبة لك.

- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.

- قد تشعر بالضعف أو الدوار أو النعاس أثناء تناول دواء الغثيان والتقيؤ.

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 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.

طرق أخرى للمساعدة

- التنفس ببطء وعمق من خلال الفم أو الابتلاع قد يساعد على إنهاء الغثيان.
- تجنب المناظر والأصوات والروائح الكريهة التي قد تتسبب في الغثيان.
- اغسل أسنانك بالفرشاة واشطف فمك بعد كل وجبة وقبل الوجبات إذا كنت تشعر بمذاق سيء في فمك.
- افتح نافذة لدخول الهواء النقي.
- تجنب الحركات المفاجئة التي قد تصيبك بالدوار.
- استرخ من خلال الاستماع للموسيقى أو ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها.
- اجلس في وضعية مستقيمة أو استدر على جانبك عند التقيؤ. فهذا يحول دون دخول السائل إلى رئتيك.

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

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.