

क्यान्सरको उपचारमा वाकवाकी लाग्नु र वाक्नु

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.

तपाईंको पेटमा केही बिमारी, असहजता महसुस हुँदा वाकवाकी लाग्छ र प्रायः वान्ता हुनुभन्दा पहिला यस्तो हुन्छ। वाकवाकी लाग्नु र वान्ता हुनु क्यान्सरको उपचारमा सम्भावित दुष्प्रभाव हुन्। केही मानिसहरूलाई अरुको तुलनामा बढी वाकवाकी लाग्नु र वान्ता हुन सक्छ।

केमोथेरापी औषधिहरूले वाकवाकी र वान्ता गराउन सक्छ। वाकवाकी रोकने औषधिहरू प्रायः केमोथेरापीका साथ दिइन्छन्। यी औषधिहरू उपचार अघि वा उपचारको दौरान दिन सकिन्छन्। तपाईंले ती औषधि कहिले खाने हो भन्ने कुरा तपाईंका डक्टरले बताउनेछन्। छाति, पेट वा पिठ्युँमा रेडिएशन थेरापीले पनि वाकवाकी लाग्नु र वान्ता गराउन सक्छन्। तपाईंलाई केही समस्या हुन्छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।

वाकवाकी वा वान्ता अन्य चिकित्सकीय समस्याहरूले गर्दा पनि हुन सक्छन्।

के गर्नु पर्छ

वाकवाकीको उपचार चाँडो गरिनु राम्रो हुन्छ। यसरी लामो समयसम्म वाकवाकी लाग्नाले हुने समस्याहरूलाई वा निर्जलिकरणको समस्यालाई रोकमा मद्दत पाइन्छ। निर्जलिकरणका लक्षणहरूमा सामेल छन्:

- मुख सुख्खा हुनु
- ओठहरू फाट्नु
- रिंगटा चल्नु
- आँखा सुख्खा हुनु
- पिसाब कम आउनु
- साह्रै सुख्खा छाला

तपाईंलाई साह्रै वाकवाकी लागेर तरल पदार्थ पिउन गाह्रो भइरहेको छ वा 24 घण्टामा दुइपल्ट भन्दा धेरै वान्ता हुन्छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। प्रतीक्षा नगर्नुहोस्।

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.

खाने र पिउने सुझावहरू

यो समयको दौरानमा तपाईंलाई इच्छा लाग्ने कुनैपनि चीज खान वा पिउन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई यी सुझावहरू सहायक हुन सक्छन्:

- केमोथेरापी गरिनुअघि हल्का खाना मात्रै खानुहोस्।
- प्रतिदिन तीनपल्ट पूरा खाना खानुभन्दा केही घण्टाको अन्तरालमा थोरै-थोरै खानुहोस्।
- प्रतिदिन 6 देखि 8 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- सोफ्ट ड्रिङ्क्स, कफी र चिया जस्ता क्याफेनयुक्त पेय पदार्थ कम पिउनुहोस्।
- पप्सिकल्स, मिन्ट्स, टार्ट हार्ड क्यान्डीहरू, साइट्रस फ्लेभर्ड ड्रिङ्क्स वा जिन्जर अलेको प्रयोग गर्नुहोस्। यिनले केमोथेरापी पछि तपाईंको मुखमा नराम्रो स्वादलाई मार्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।
- नरम खाद्य पदार्थहरू जस्तै साल्टाइन क्र्याकर्स, टोस्ट, स्कीम दूध, शर्बत, फल, उसिनिएको आलू वा सादा सब्जीहरू खानुहोस्।
- मसलादार, बोसोयुक्त, चिल्लो वा तारेका खानाबाट बच्नुहोस्।
- कडा बासनाबाट बच्नका लागि अरूलाई नै खाना पकाउन दिनुहोस्।
- वाकवाकी र वान्ताका लागि औषधि खाँदा अल्कोहलको सेवन नगर्नुहोस्।
- खाएपछि तुरुन्तै नसुत्नुहोस्। ठाडो बस्नुहोस् वा सिहानी माथि गरेर टाउको राखेर आराम गर्नुहोस्।

वाकवाकी र वान्ता रोकने औषधिहरू

औषधीहरूले वाकवाकी र वान्ता रोकमा मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंका डक्टरको निर्देशानुसार औषधिहरू खानुहोस्।

- औषधि खानाका साथ वा खाना बिना खाने हो भनी जान्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- औषधिले केही फरक परिरहेको छैन वा तपाईंले चक्की निल्ल सकिरहनुभएको छैन भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई बताउनुहोस्। बढी राम्ररी असर गर्ने अन्य औषधिहरू हुन सक्छन्।

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

- वाकवाकी र वान्ता रोक्रे औषधि खाँदा तपाईंले कमजोडी, रिंगटा वा निद्रा लागेको महसुस गर्न सक्नु हुन्छ।

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.

सहायताका अन्य तरिकाहरू

- मुखबाट विस्तारै, गहिरो सास भित्र तान्नु वा लिनले वाकवाकी दूर हुन सक्छ।
- वाकवाकी लगाउन सक्ने नराम्रा दृश्य, आवाज वा गन्धबाट बच्नुहोस्।
- तपाईंको मुखमा नराम्रो स्वाद छ भने हरेक खानापछि र अघि आफ्ना दाँत ब्रश गर्नुहोस् र मुख कुल्ला गर्नुहोस्।
- ताजा हावाका लागि झ्याल खोल्नुहोस्।
- अचानक हिँडडुल नगर्नुहोस् जसले तपाईंलाई रिंगटा चलाउन सक्छ।
- तपाईंले मन पर्ने संगीत वा गतिविधि गर्दै आराम गर्नुहोस्।
- वान्ता गर्दा ठाडो बस्नुहोस् वा कोल्टे पर्नुहोस्। यसरी तरल पदार्थ तपाईंको फोक्सोमा जाँदैन।

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

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।