



Отримання допомоги при нудоті і блювоті

Getting Help for Nausea and Vomiting - Ukrainian

Нудота - це неприємне відчуття в задній частині горла і у шлунку, яке може призвести до блювоти. Деякі інші вирази, якими люди описують нудоту, це "вивертає шлунок", "викликає нуд" або "розлад шлунка".

Люди часто називають блювоту "виригуванням". Це відбувається, коли м'язи живота стискаються і виштовхують вміст шлунка вгору через рот.

Нудота і блювота можуть бути поширеними побічними ефектами у тих, хто лікуються від раку.

Але є багато ліків, які добре допомагають, і вам не потрібно страждати.

Що викликає нудоту і блювоту?

Нудота та блювання у онкологічного хворого можуть бути спричинені багатьма факторами. У більшості випадків вони мають короточасний характер і зникають після закінчення лікування. Якщо вони тривають, не покращуються при лікуванні або ускладнюють прийом їжі або пиття, негайно повідомте про це свою медичну команду.

Чи може нудота і блювота викликати проблеми?

Коли нудота і блювота сильні або довготривалі, вам може бути важко робити те, що вам потрібно. Вам також може бути важко отримати необхідне лікування раку.

Блювота може призвести до зневоднення, тобто до нестачі рідини та мінералів, необхідних вашому організму. Вона також може викликати втому, проблеми з мисленням, уповільнення одужання, втрату ваги та відсутність бажання їсти. Ці побічні

ефекти слід негайно усунути, щоб допомогти вам підтримувати вагу та енергію та уникнути змін у вашому плані лікування.

Як лікують нудоту і блювоту?

Ліки, які використовують для лікування нудоти, часто називають препаратами проти нудоти/блювоти. Ви також можете почути, що їх називають антиеметичними ліками. Кожна людина, що проходить лікування від раку, яке може викликати нудоту або блювоту, може і повинна отримувати ліки для їх запобігання або лікування.

Ліки проти нудоти/блювоти зазвичай приймають за регулярним графіком або "цілодобово". У цьому випадку ви приймаєте їх, навіть якщо вас не нудить. Але іноді ви можете приймати їх за потребою; ви приймаєте ліки при перших ознаках нудоти, щоб запобігти погіршенню стану. Іноді використовують 2 або більше препаратів одночасно.

Що ви можете зробити, щоб зменшити нудоту і блювоту, якщо ви проходите лікування раку :

- Переконайтеся, що ви їсте в ті дні, коли вам надається лікування.
- Більшість людей вважають, що легка їжа або закуска перед лікуванням – це найкраще.
- Спробуйте продукти та напої, які "легкі для шлунка" або ті, що допомагали вам відчувати себе краще, коли ви були хворі в минулому. Це часто щось на кшталт імбирного елю, прісної їжі, кислих цукерок та сухих крекерів чи тостів.
- Одягайте вільний одяг.
- Повідомте свою медичну команду, якщо ліки проти нудоти / блювоти не допомагають. Можливо вам доведеться спробувати кілька різних препаратів, щоб знайти ті, які вам будуть допомагати якнайкраще.
- Обмежте звуки, зображення та запахи, які викликають нудоту та блювоту.
- Поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою про інші заходи, які ви можете спробувати вжити, такі як гіпноз, біологічний зворотний зв'язок або керовані психічні образи.

Намагайтеся їсти якомога краще під час лікування раку.

- Не змушуйте себе, якщо ви не можете їсти. Намагайтеся їсти невеликими порціями або робіть перекус протягом дня, замість прийому 3 великих порцій їжі.
- Додайте більше калорій та білка до їжі. Харчові добавки легко вживати, і вони можуть допомогти в цей час. Спробуйте різні бренди та смаки добавок, щоб дізнатися, які з них найкраще вам смакують і найкраще підходять.
- Їжте продукти, які вам подобаються.
- Спробуйте холодну їжу чи страви кімнатної температури.
- Максимально використовуйте ті дні, коли ви відчуваєтеся добре і хочете їсти. Але ж прислухайтесь до свого організму. Не змушуйте себе їсти.
- Попросіть рідних і друзів допомогти з покупками

та приготуванням їжі.

- Дотримуйтеся гігієни ротової порожнини. Чистіть зуби і полоскайте рот щоразу після блювання.

Добре харчування важливо як під час, так і після лікування. Якщо у вас є побічні ефекти від ліків проти нудоти/блювоти або якщо вони не допомагають, поговоріть зі своєю медичною командою.

Поговоріть зі своєю медичною командою.

Нудота і блювота можуть бути побічними ефектами лікування раку. Але не дозволяйте, щоб нудота і блювота викликали у вас погане самопочуття і ставали на заваді отримання вами поживних речовин, яких потребує ваш організм. Поговоріть зі своєю медичною командою про те, що викликає нудоту та блювоту, і що ви можете з цим зробити. Повідомте їх, від чого вам стає краще, а від чого гірше. Будьте готові співпрацювати з ними, щоб знайти для вас правильні ліки від нудоти/блювоти.

Розкажіть своїм друзям або близьким про те, що вони можуть зробити, аби для допомогти. Ви зможете краще впоратися, маючи їхню підтримку та розуміння.

Для отримання інформації про рак, про щоденну допомогу та емоційну підтримку, зателефонуйте в Американське онкологічне товариство за номером **1-800-227-2345** або відвідайте нас онлайн за адресою **www.cancer.org**. Ми тут, коли ми вам потрібні.



Call us for more information: Ukraine – 380.80.050.3629
Poland – 48.800.32.11.389 Romania – 40.800.410.159
Hungary – 36.80.216.009 Slovakia – 421.8006.017.49
Moldova – 373.80.066.001 Or email us at Ukraine.Support@cancer.org

