American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Що робити при нудоті та блюванні

What to Do 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 описують нудоту, це "вивертає шлунок", "слабкий шлунок" або "розлад шлунку".

Блювоту часто називають "риганням". Це відбувається, коли м'язи живота стискаються і виштовхують вміст шлунку через рота.

Нудота і блювота можуть бути поширеними побічними ефектами у пацієнтів, що проходять лікування від раку. Не турбуйтеся! Є багато препаратів, які добре допомагають взяти це під контроль.

Що викликає нудоту та блювоту?

Багато чинників можуть спричиняти нудоту і блювоту в людини з раком. Зазвичай це короткочасні проблеми, які минають після завершення лікування. Якщо вони зберігаються після завершення лікування, не піддаються медикаментозному лікуванню або ускладнюють приймання їжі чи пиття, негайно повідомте про це свою команду онкологічної допомоги.

Чи можуть нудота та блювота викликати проблеми?

За надто сильної або тривалої нудоти і блювоти виконання необхідних справ може бути ускладненим. Ви також можете зіткнутися з труднощами при отриманні необхідного лікування раку.

Блювота може призвести до зневоднення, тобто до нестачі рідини і мінералів, необхідних для організму. Вона також може спричинити втому, утруднення мислення, повільне загоєння, втрату ваги та небажання їсти. Ці побічні ефекти необхідно усувати негайно, щоб допомогти вам зберегти свою вагу та сили й уникнути змін плану лікування.

Як лікують нудоту та блювоту?

Ліки для профілактики нудоти і для боротьби з нудотою часто називають протинудотними або протиблювотними препаратами. Ви також можете почути, що їх називають "антиеметиками". Кожному пацієнту, який проходить лікування від раку, що може спричиняти нудоту або блювоту, можна і потрібно лікувати ці симптоми.

Протинудотні або протиблювотні препарати зазвичай приймають за стандартним графіком або «цілодобово». У цьому випадку їх треба приймати, навіть за відсутності нудоти. Проте іноді їх можна приймати за необхідності: ви приймаєте ліки за перших ознак нудоти, щоб запобігти її погіршенню. Іноді застосовують два і більше препаратів одночасно.

Що ви можете зробити

для зменшення нудоти та блювоти під час лікування раку:

- Обов'язково їжте в дні, коли отримуєте лікування. Багато людей вважають, що краще за все - легка закуска або перекус перед лікуванням.
- Спробуйте продукти та напої, які легко засвоюються, або ті, що полегшували ваш стан раніше, коли у вас була нудота. До них зазвичай належать імбирний ель, прісна їжа, кислі цукерки, сухі крекери або тости.
- Носіть вільний одяг.
- Якщо протинудотні або протиблювотні ліки не допомагають, повідомте про це своїй команді онкологічної допомоги. Можливо вам знадобиться спробувати кілька різних препаратів, щоб знайти ті, які будуть для вас найефективнішими.
- Обмежте звуки, образи та запахи, які викликають нудоту та блювоту.
- Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про інші методи, які можна спробувати, такі як гіпноз, біологічний зворотній зв'язок або керовані психічні образи.

Під час лікування раку намагайтеся їсти якнайкраще!

- Не будьте надто суворі до себе, якщо не можете їсти! Намагайтеся їсти невеликими порціями або перекушувати протягом дня замість трьох великих прийомів їжі.
- Додавайте більше калорій та білка до їжі. Легкими є харчові добавки, які можуть бути корисними у цей час. Спробуйте різні бренди та смаки добавок, щоб дізнатися, які з них найбільше вам подобаються та які є найефективнішими.
- Харчуйтеся продуктами, які вам подобаються.
- Спробуйте їжу холодну чи кімнатної температури.
- Візьміть максимум з тих днів, коли ви почуваєтеся гарно і у вас є апетит. Але прислухайтеся до свого організму! Не змушуйте себе їсти!
- Попросіть сім'ю та друзів допомогти з покупками та приготуванням їжі.
- Слідкуйте за чистотою ротової порожнини! Після кожного епізоду блювоти слід чистити зуби та полоскати рота.

Добре харчування важливе як під час, так і після лікування. Якщо у вас є побічні ефекти від протинудотних або протиблювотних препаратів, поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги.

Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги.

Нудота і блювота можуть бути побічними ефектами лікування раку, але вони можуть бути взяти під контроль. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про те, що викликає у вас нудоту і блювоту, і що ви можете зробити у зв’язку із цим. Повідомте їм про те, які чинники полегшують або погіршують симптоми. Будьте готові співпрацювати з ними в пошуку протинудотних або протиблювотних препаратів, які вам підійдуть якнайкраще.

Негайно зателефонуйте своїй команді онкологічної допомоги, якщо ви не можете утримувати їжу або рідину через нудоту та блювоту.

Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні!

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. UKR213612 Rev. 8/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity