

Sa pou Fè pou Kèplen ak vomisman

What to Do for Nausea and Vomiting – Haitian Creole

Kèplen se yon sansasyon dezagreyab nan dèyè gòj ou ak lestomak ou ki ka lakòz vomisman. Kèk lòt fason moun dekri kèplen se “malad nan lestomak mwen,” “sansasyon dwòl,” oswa “lestomak balonnen.”

Moun souvan rele vomisman “regijitasyon.” Sa rive lè miskilati yo peze epi pouse sa ki nan lestomak ou pou rive nan bouch ou.

Kèplen ak vomisman kapab se efè segondè komen pou moun k ap swiv tretman pou kansè. Ou pa bezwen gen enkyetid. Gen anpil medikaman ki travay byen pou kontwole sa.



Kisa ki lakòz kèplen ak vomisman?

Anpil faktè kapab lakòz kèplen ak vomisman sou moun ki gen kansè. Pifò tan yo se pwoblèm pou tan kout epi yo ale lè tretman an fini. Si yo dire tan apre tretman an fini, si yo pa soulaje avèk medikaman, oswa si yo fè li difisil pou manje oswa bwè, fè ekip swen kansè ou konnen sa touswit.



Èske kèplen ak vomisman kapab lakòz pwoblèm?

Lè kèplen ak vomisman grav, oswa lè yo dire anpil tan, ou ka gen yon move moman pou fè aktivite ou bezwen fè yo. Li kapab difisil pou ou tou pou resevwa tretman kansè ou bezwen an.

Vomisman kapab lakòz dezidratasyon, ki se yon mank fliyid ak mineral kò ou bezwen. Li kapab fè ou santi ou fatige, gen pwoblèm pou panse, geri pi dousman, bèsnan pwa kò ou, epi ou pa vle manje. Ou kapab rezoud efè segondè sa yo touswit pou ede ou kontinye gen pwa kò ak enèji ou epi pou evite chanjman nan plan tretman ou.



Kijan kèplen ak vomisman trete?

Medikaman doktè bay pou evite oswa kontwole kèplen rele medikaman anti-kèplen/vomisman. Ou ka tande yo rele medikaman sa yo anti-emetik tou. Tout moun k ap swiv tretman pou kansè ki kapab lakòz kèplen oswa vomisman kapab epi ta dwe trete pou sa.

Anjeneral doktè bay medikaman anti-kèplen/vomisman sou yon kalandriye regilye oswa “lajounen tankou lannwit.” Nan ka sa a, ou pran yo menmsi ou pa santi ou malad. Men pafwa ou ka pran medikaman yo sou yon kalandriye selon bezwen ou; ou pran medikaman an nan premye siy kèplen an pou anpeche li vin grav. Pafwa ou itilize 2 medikaman oswa plis anmenmtan.



Sa ou kapab fè

Pou redui kèplen ak vomisman, si w ap swiv tretman pou kansè:

- Asire ou manje nan jou ou resevwa tretman an. Pifò moun jwenn li pi bon pou yo pran yon repa lejè oswa yon kolasyon anvan tretman an.
- Eseye manje ak bwason ki “fasil nan lestomak ou” oswa ki fè ou santi ou pi byen lè ou te malad nan tan pase. Manje ak bwason sa yo se souvan tankou soda abaz jenjanm, bonbon si, ak biskwit sèk oswa pen griye.
- Mete rad ki lach.
- Fè ekip swen kansè ou konnen lè medikaman anti-kèplen/vomisman yo pa travay. Ou ka gen pou eseye yon ti kantite medikaman diferan pou jwenn sa ki travay pi byen pou ou.
- Limite son, obsèvasyon, ak odè ki lakòz ou gen kèplen ak vomisman.
- Pale avèk ekip swen kansè ou konsènan lòt aktivite ou kapab eseye ipnoz, retwo-aksyon byolojik.

Eseye manje byen otank posib pandan w ap swiv tretman pou kansè a.

- Pa vin twò difisil avèk tèt ou si ou pa kapab manje. Eseye manje ti repa oswa kolasyon pandan tout jounen an alapas 3 gwo repa.
- Ajoute kalori ak pwoteyin anplis nan manje yo. Sipleman nitrisyon yo fasil epi yo kapab ede ou pandan moman sa a. Eseye kèk diferan non komèsyal ak savè (gou) sipleman pou jwenn sa ki pi byen travay pou ou.
- Manje sa ou renmen.
- Eseye manje ki frèt oswa ki nan tanperati nòmal.
- Jwi pifò jou yo lè ou santi ou byen ak l ou vle manje. Men koute kò ou. Pa fòse manje.
- Mande fanmi ak zanmi ou pou yo ede ou achte ak kwit manje.
- Kenbe bouch ou pwòp. Bwose dan ou epi rensè bouch ou chak fwa ou vomi.

Li enpòtan pou manje byen pandan ak apre tretman an. Si ou gen efè segondè nan medikaman anti-kèplen/vomisman, pale sou sa avèk ekip swen kansè ou.



Pale avèk ekip swen kansè ou.

kèplen ak vomisman kapab se efè segondè tretman kansè, men ou kapab

kontwole yo. Pale avèk ekip swen kansè ou konsènan sa ki lakòz ou gen kèplen ak vomisman ak sa ou kapab fè pou li. Fè yo konnen sa ki fè li pi byen oswa grav.

Montre ou vle travay avèk yo pou chèche konnen medikaman ki bon yo pou ou yo pou batay kont kèplen ak vomisman.

Rele ekip swen kansè ou touswit si ou pa kapab kenbe manje oswa fliyid nan vant ou akòz kèplen ak vomisman.



Pou jwenn enfòmasyon ak repons sou kansè, ale sou sitwèb Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) **cancer.org** oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.

