

ما يجب القيام به لحالة الغثيان والقيء

What to Do for Nausea and Vomiting – Arabic

الغثيان هو شعور غير سار في الجزء الخلفي من الحلق والمعدة قد يؤدي إلى القيء. بعض الطرق الأخرى التي يصف بها الناس الغثيان هي "بطني تؤلمني" أو "أحس بالدوار" أو "المعدة مضطربة".

غالبًا ما يطلق الناس على القيء مصطلح "التقيؤ أو الاستفراغ". يحدث ذلك عندما تتقلص عضلات معدتك وتدفع محتويات معدتك لأعلى من خلال فمك.

يمكن أن يكون الغثيان والقيء من الآثار الجانبية الشائعة للأشخاص الذين يعالجون من السرطان. لا داعي للقلق، فهناك العديد من الأدوية التي تعمل بشكل جيد للسيطرة على هذا العرض.

عادة ما يتم إعطاء الأدوية المضادة للغثيان/القيء على جدول منتظم أو "على مدار الساعة". في هذه الحالة، خذ هذه الأدوية حتى لو كنت لا تشعر بالمرض. ولكن في بعض الأحيان قد تأخذها وفقًا لجدول زمني حسب الحاجة، بحيث تأخذ الدواء عند أول علامة على الغثيان لمنعه من التفاقم. في بعض الأحيان يتم استخدام دواءين أو أكثر في نفس الوقت.

ماذا يمكن ان نفعل

للحد من الغثيان والقيء إذا كنت تتلقى علاج السرطان:

- تأكد من تناول الطعام في الأيام التي تتلقى فيها العلاج. يجد معظم الناس أن تناول تصبيرة أو وجبة خفيفة قبل العلاج هو الأفضل.
- جرب الأطعمة والمشروبات "السهلة على المعدة" أو التي جعلتك تشعر بتحسن عندما كنت مريضًا في الماضي. غالبًا ما تكون هذه أشياء مثل شراب الزنجبيل والأطعمة غير المبهزة والحلوى الحامضة والبسكويت الجاف أو الخبز المحمص.
- ارتد ملابس فضفاضة.
- أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عندما لا تؤثر الأدوية المضادة للغثيان/القيء. قد تضطر إلى تجربة بعض الأدوية المختلفة للعثور على الأدوية التي تناسبك بشكل أفضل.
- قم بالحد من التعرض للأصوات والمشاهد والروائح التي تسبب الغثيان والقيء.
- تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان حول أشياء أخرى يمكنك تجربتها، مثل التنويم المغناطيسي أو التدريب على التحكم في وظائف الجسم العضوية أو التصور الموجه.



ما الذي يسبب الغثيان والقيء؟

يمكن أن يحدث الغثيان والقيء لدى الشخص المصاب بالسرطان بسبب أشياء كثيرة. في معظم الأحيان تكون مشاكل قصيرة الأجل وتخف عند انتهاء العلاج. إذا استمرت بعد انتهاء العلاج، أو لم تتحسن مع الدواء، أو جعلت من الصعب تناول الطعام أو الشراب، أخبر فريق رعاية السرطان على الفور.



هل يمكن أن يتسبب الغثيان والقيء بمشاكل؟

عندما يكون الغثيان والقيء سيئًا أو يستمر لفترة طويلة، فقد تواجه صعوبة في القيام بأشياء تحتاج إلى القيام بها. قد يكون من الصعب عليك أيضًا استخدام علاج السرطان الذي تحتاجه.



يمكن أن يؤدي القيء إلى الجفاف، وهو نقص السوائل والمعادن التي يحتاجها جسمك. كما يمكن أن يجعلك تشعر بالتعب، وصعوبة في التفكير، والشعاف بشكل أبطأ، وفقدان الوزن، وعدم الرغبة في تناول الطعام. يجب التعامل مع هذه الآثار الجانبية على الفور لمساعدتك على الحفاظ على وزنك وطاقتك وتجنب التغييرات في خطة العلاج الخاصة بك.

كيف يتم علاج الغثيان والقيء؟

غالبًا ما تسمى الأدوية المستخدمة لمنع الغثيان أو السيطرة عليها بالأدوية المضادة للغثيان/القيء. قد يطلق عليها أيضاً مانعات القيء. يمكن ويجب علاج كل شخص يتلقى علاجًا للسرطان يمكن أن يسبب الغثيان أو القيء.



حاول أن تأكل قدر الإمكان أثناء علاج السرطان.

- لا تقسو على نفسك إذا كنت لا تستطيع تناول الطعام. حاول تناول وجبات صغيرة أو خفيفة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- أضف سعرات حرارية وبروتينات إضافية إلى الأطعمة.
- المكملات الغذائية سهلة الاستخدام ويمكن أن تساعد خلال هذا الوقت. جرب ماركات ونكهات مختلفة من المكملات الغذائية لمعرفة أي منها أفضل مذاقاً وأفضل استخداماً بالنسبة لك.
- تناول الأطعمة التي تحبها.
- جرب الطعام البارد أو في درجة حرارة الغرفة.
- حقق أقصى استفادة من الأيام التي تشعر فيها بصحة جيدة وترغب في تناول الطعام. لكن استمع إلى جسدك. لا تجبر نفسك على تناول الطعام.
- اطلب من العائلة والأصدقاء المساعدة في التسوق والطبخ.
- حافظ على نظافة فمك. اغسل أسنانك واشطف فمك في كل مرة تنقياً فيها.

يعد تناول الطعام بشكل جيد أمراً مهماً أثناء العلاج وبعده. إذا كنت تعاني من آثار جانبية من الأدوية المضادة للغثيان/القيء، فتحدث مع فريق رعاية السرطان.

تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك.



يمكن أن يكون الغثيان والقيء من الآثار الجانبية لعلاج السرطان، ولكن يمكن السيطرة عليه. تحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك حول ما يسبب الغثيان والقيء وما يمكنك القيام به حيال ذلك. دعهم يعرفون ما الذي يحسّن أو يسيء من حالتك. كن على استعداد للعمل معهم للعثور على الأدوية المضادة للغثيان/القيء المناسبة لك. اتصل بفريق رعاية مرضى السرطان على الفور إذا لم تتمكن من إبقاء الطعام أو السوائل داخل معدتك بسبب الغثيان والقيء.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

