

برای کاهش این عارضه چه اقداماتی می توان انجام داد ؟

۱. پزشک درمانگر بر حسب نوع داروهای تجویزی ، اقداماتی برای جلوگیری از بروز این عارضه یا کاهش شدت آن انجام می دهد. معمولا داروهای ضد تهوع و استفراغ قبل از شروع تزریق داروهای شیمی درمانی به صورت تزریقی یا خوراکی تجویز می شود.
۲. در برخی موارد داروهای ضد تهوع سه الی پنج روز بعد از شیمی درمانی ادامه می یابند.
۳. این داروها در اکثر موارد هدف پیشگیرانه دارد و حتی در صورتی که بیمار حالت تهوع ندارد نیز بهتر است از آن ها استفاده کند.

تهوع و استفراغ

یکی از عوارض شایع درمان های سرطان، احساس تهوع و به دنبال آن استفراغ است.

بروز این عارضه با شیمی درمانی بیشتر از سایر روش های درمانی است اما ممکن است با سایر روش های درمان سرطان خصوصا با رادیوتراپی برخی نقاط بدن (مثل سر، شکم) نیز رخ دهد.

همه کسانی که شیمی درمانی می شوند، دچار تهوع استفراغ نمی شوند و همچنین شدت این عارضه در افراد مختلف متفاوت است و به عوامل زیادی وابسته است.

مهمترین عامل پیش گویی کننده بروز این عارضه و شدت آن، نوع داروهای شیمی درمانی و نحوه ی تجویز و دوز این داروها است. به طور مثال احتمال بروز تهوع با داروی سیس پلاتین بالا می باشد.

همچنین تجویز همزمان برخی داروها با یکدیگر، احتمال بروز تهوع و شدت آن را بیشتر می کند. عامل مهم دیگر خود بیمار است. ممکن است برخی بیماران با داروی یکسان نسبت به بقیه، تهوع استفراغ شدید تری را تجربه کنند.

به طور معمول تهوع و استفراغ بعد از شیمی درمانی طی دو روز بهتر می شود. اما ممکن است در برخی افراد تا چهار پنج روز بعد از شیمی درمانی ادامه یابد.

تهوع و استفراغ در دوره درمان



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان برکت

کد سند: BCC-۶-۲۰-۱۷

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

☎ ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

📱 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkatshd.com



۸. بهتر است روز انجام شیمی درمانی غذای سبک میل شود. مصرف حجم زیاد غذا یا عدم مصرف غذا و ناشتایی، هر دو می تواند احتمال تهوع استفراغ را افزایش دهد.

۹. در صورت وجود تهوع بعد از کموتراپی بهتر است غذاهای تند، چرب و سنگین مصرف نشود.

۱۰. غذاهای مناسب برای بیماران دارای تهوع، غذاهایی با شیرینی ملایم، سوپ، مرغ آب پز یا گریل شده، ماست یا دوغ کم چرب، برنج، میوه هایی مثل موز و ... است. در برخی بیماران مصرف زنجبیل یا محصولات مانند آب نبات زنجبیلی در کاهش تهوع کمک کننده است.

۱۱. بعد از پایان شیمی درمانی بهتر است تا یک الی دو ساعت غذا مصرف نشود.

۱۲. خوردن و آشامیدن با سرعت زیاد، ممکن است تهوع را بدتر کند.

۴. بیماران در طول روز و در فواصل بین درمان باید به اندازه ی کافی مایعات بنوشند تا از کم آبی بدن جلوگیری شود. مایعات باید به اندازه ای نوشیده شود تا رنگ ادرار زرد کمرنگ و حجم و دفعات ادرار کافی باشد.

۵. خستگی، بی حالی، سرگیجه، سردرد، ادرار تیره و احساس تشنگی از علائم کمبود مایعات بدن است.

۶. کمبود مایعات بدن، خطرات ناشی از تهوع و استفراغ را تشدید می کند.

۷. مصرف شش وعده غذایی با حجم کم به جای مصرف سه وعده غذایی با حجم زیاد، از شدت میزان تهوع می کاهد.

در چه صورتی بیماران باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند؟

در صورتی که تهوع و استفراغ کنترل نمی شود و هر غذایی که خورده می شود با استفراغ همراه است، بیمار باید به مراکز درمانی مراجعه کند

