

به دنبال شیمی درمانی ممکن است فرد تهوع و استفراغ را تجربه کند. تهوع و استفراغ از نگران کننده ترین اثرات شیمی درمانی است که منجر به سوءتغذیه و کاهش وزن خواهد شد.

سه الگوی شایع برای تهوع و استفراغ توصیف شده است:

تهوع و استفراغ قبل از شروع درمان رخ می دهد. تهوع و استفراغ حاد پس از درمان در طی ۲۴ ساعت ایجاد می شود.

تهوع و استفراغ تأخیری به علائمی اطلاق می شود که ۲۴ ساعت بعد از شیمی درمانی شروع می شود یا ادامه یابد.

معمولاً داروهای ضد استفراغ ۶ تا ۱۲ ساعت قبل از تجویز شیمی درمانی شروع شده و حداقل به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت هر ۴ تا ۶ ساعت ادامه دهید.

برای یافتن مؤثرترین مقدار، برنامه و ترکیب دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

اقدامات غیر دارویی عبارتند از: تنظیم دریافت غذا و مایعات، استراحت، تمرین، خواب در اثر تلقین (خود هیپنوتیزم)، تصورات هدایت شده، حساسیت زدایی

توصیه های مراقبتی برای کاهش تهوع در بیمار

از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید
عوامل متعددی در بروز حالت تهوع و استفراغ دخالت دارند.

هر بیمار به گونه ای متفاوت از دیگران پس از شیمی درمانی به غذا واکنش نشان می دهد.

عوامل محرک و شروع کننده ی تهوع و استفراغ برای خود را مشخص کنید.

قبل و بعد از گرفتن دارو بر طبق میل و تحمل خود، رژیم غذایی تان را مشخص کنید.

بعضی بیماران در صورتی که با معده خالی درمان شوند، کمتر دچار تهوع می شوند.

بعضی بیماران با خوردن یک وعده غذای سبک یکی دو ساعت قبل از درمان کمتر دچار تهوع می شوند. در مورد خودتان تجربه کنید.

هر رژیمی که بتواند حالت تهوع و استفراغ شما را تخفیف دهد، مفید می باشد.

احساسات نامطلوب محرک تهوع و استفراغ می باشند. وقتی تهوع کمتر شد، به مقدار مناسب مایعات و غذا بنوشید.

روش های قبلی که برای تهوع و استفراغ انجام شده و مفید بوده است را معلوم کنید.

کاهش اضطراب تهوع و استفراغ را کاهش می شود.

قبل، حین و بعد از شیمی درمانی، از تکنیک آرام سازی مثل منقبض و منبسط کردن عضلات بدن استفاده کنید و مرتب این حرکات را تکرار کنید.

برای کاهش هیجان چشموهای خود را ببندید و به مناظر زیبا و لذت بخش فکر کنید و احساس کنید در آن محیط قرار دارید.

احساس راحتی را افزایش دهید تا تحمل جسمانی افزایش یابد.

داروهای ضد تهوع، مسکن و کورتیکواستروئید، قبل از شیمی درمانی و در صورت لزوم پس از آن مؤثرند.

در صورت درد مراقبت های مخصوص تخفیف درد را اجرا کنید.

دادن داروهای ضدتهوع قبل از حمله ی تهوع و استفراغ، موجب کنترل آن شده و تجربه ی اضافی این حالت را کاهش خواهد کرد.

قبل، حین و پس از دادن دارو به میزان کافی مایعات دریافت کنید.

حجم کافی مایعات، دارو را در بدن حل کرده و سبب دفع سریعتر آن می شود.

مصرف مایعات میزان تحریک گیرنده های استفراغ را کاهش می دهد.

در صورت کاهش تهوع و استفراغ این روش ها را در موقعیت های مشابه به کار گیرید.

از مناظر، بوها و صداها نامطبوع در محیط دوری کنید.

بهداشت دهان را همیشه رعایت نمایید. میتوانید از محلول دهانشویه کلرهگزیدین استفاده کنید. حس طعم ناخوشایند در دهان را کم می کند.

مصرف مایعات سبب حفظ قوام طبیعی پوست می گردد. و از خشکی و شکنندگی مخاط می کاهد. در کاهش ریزش مو نیز مؤثر می باشد.

مایعات خنک با شیرینی کم مثل آب، آب سیب؛ قبل یا بعد از غذا بنوشید نه همراه آن.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

سرطان

و

کنترل تهوع

کد محتوا: ۳۲۷

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✚ ظرف غذای خود را تزئین کنید تا اشتها آور باشد.
- ✚ غذاهایی که هضم راحت تری دارند بخورید.
- ✚ سه روز اول بعد از شیمی درمانی سعی کنید از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کنید.
- ✚ بعد از سه روز از گوشت قرمز بخصوص ماهیچه استفاده کنید.
- ✚ یک ساعت قبل از شیمی درمانی یک غذای سبک به مقدار کم بخورید.
- ✚ طی زمان آماده شدن غذا از آشپزخانه دوری کنید.
- ✚ با باز کردن پنجره اتاق از هوای تازه و تمیز بیشتر استفاده کرده و تنفس کنید.
- ✚ از نزدیک شدن به افرادی که بو های تندى مثل سیگار و عطر تند از آنها به مشام می رسد، خودداری کنید.
- ✚ لباس های راحت و آزاد بپوشید.



تهیه کننده : اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"
 منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸
 مشاور علمی : دکتر علی حاجی غلامی "فوق تخصص انکولوژی"
 طراحی و تدوین : محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
 بروزرسانی دفتر آموزش سلامت لژ هرا (س) بهمن ۱۳۹۹

- ✚ سایر دلایل تهوع و استفراغ از قبیل یبوست، تحریک مجاری گوارش، عدم تعادل الکترولیت ها، پرتودرمانی، داروها و ریشه دوانی سرطان به سیستم اعصاب مرکزی را بررسی کنید.

- ✚ روز تزریق داروی شیمی درمانی، غذای سنگین که هضمش دشوار است، نخورید.
- ✚ آرام غذا بخورید
- ✚ مایعات را به آرامی بنوشید.
- ✚ هر موقع احساس گرسنگی کردید غذا بخورید.
- ✚ غذا را در حجم کم و وعده های بیشتر مصرف کنید.
- ✚ از خوردن غذاهای سرخ کرده، چرب و پرادویه پرهیز کنید.
- ✚ هنگامی که اشتهاى بیشتری دارید غذای بیشتری بخورید.
- ✚ سعی کنید بیشتر، غذاهایی که می توان آنها را سرد مصرف کرد بخورید.

- ✚ در میان وعده های غذایی، مایعات سرد بنوشید.
- ✚ با افزودن چاشنی های مناسب طعم غذا را خوشمزه کنید.
- ✚ وقتی احساس تهوع دارید به آرامی چند نفس عمیق بکشید.
- ✚ در صورت استفراغ شدید از غذاهای مایع صاف شده یا غذاهایی که از معده سریع رد می شوند، استفاده کنید.
- ✚ بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید. تا دو ساعت به حالت نشسته استراحت کنید و دراز نکشید.
- ✚ موقع خوردن غذا لقمه های کوچک بردارید، آهسته بخورید و بنوشید.