الغثيان والقيء

"أتناول عقارًا ليمنع اضطرابات المعدة أو القيء. جربت أنا والطبيب بعض العقاقير حتى توصلنا إلى عقار نجح مع حالتي".

اتصل بالطبيب أو الممرضة إذا لم يصلح معك الدواء وشعرت بالغثيان أو القيء.

ما الغثيان والقيء؟

الغثيان عند الشعور باضطرابات في المعدة، والشعور بالرغبة في القيء. القيء هو خروج محتويات الطعام من المعدة عن طريق الفم. من المحتمل الشعور بالتحسن في الأيام التي لا تخضع فيها للعلاج الكيميائي.

تتبع الخطوات التالية للشعور بالتحسن:

تناول العقار المضاد للغثيان.

- التحدث مع الطبيب أو الممرضة للتأكد من تناول العقار بالشكل الصحيح.
- من المهم جدًّا تناول العقار – حتى في الأيام التي شعر فيها بأنك على ما يرام.

تجنب تناول بعض الأطعمة.

- قلل من تناول الأطعمة الدهنية أو المقلية أو المالحة أو الحلويات أو الأطعمة الحريفة.
- إذا كانت رائحة الطعام تضايقك، فاطلب من الآخرين طهي الطعام بدلاً منك. ومن ثم يترك الطعام ليبرد قبل تناوله.

تناول الأطعمة والمشروبات بالقدر الكافي.

- يرشف رشفات صغيرة من الماء على مدار اليوم عند الشعور بأن تناول كوب كامل من الماء صعب عليك.
- تناول خمس أو ست وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة.

اختر الأطعمة من القائمة الموجود على ظهر هذه الصفحة.

في الأيام التي تخضع فيها للعلاج الكيميائي:

- يساعد التنفس العميق والتأمل بعض الأشخاص على الشعور بالاسترخاء قبل الخضوع للعلاج.
- اعرف أفضل وقت بالنسبة لك لتناول الطعام أو الشراب. يشعر بعض الأشخاص بالراحة عندما يتناولون القليل من الطعام قبل الخضوع للعلاج، في حين يرتاح بعضهم الآخر لعدم أكل أو شرب أي شيء قبل الخضوع للعلاج.
- بعد انتهاء العلاج ينتظر لمدة ساعة على الأقل قبل أكل أو شرب أي شيء.
- يقلل العلاج بالوخز من الغثيان و/أو القيء عند بعض الأشخاص. تحدث مع الممرضة عن العلاج بالوخز وغيره من الأساليب العلاجية للشعور بالتحسن خلال العلاج.

قد تساعد الأطعمة والمشروبات التالية على تحسين حالة معدتك:

الحساء	المشروبات	الوجبات الرئيسية والخفيفة	الفاكهة والحلوى
• الحساء السادة مثل الدجاج واللحم والخضراوات. 	• الصودا السادة مثل صودا الزنجبيل. • عصير التوت أو العنب. • المشروبات التي تعيد الماء للجسم مثل بيديالايت. • الشاي • الماء 	• الدجاج – مشوي أو مطهي دون جلد. • كريمة القمح أو حبوب الأرز. • رقائق البسكويت المالحة أو الكعك الجاف المملح. • المكرونة. • البطاطس – مسلوقة دون قشرة. • الأرز الأبيض. • الخبز الأبيض.	• الموز. • الفاكهة المعلبة مثل التفاح المطهي أو الخوخ أو الكمثرى. • الجيلي. • المثلجات والفواكه المثلجة. • الزبادي (سادة أو بالفانيليا).

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟

٢. ما الأطعمة التي عليّ أن أكثر من تناولها؟ وما الأطعمة التي عليّ أن أقلل من تناولها؟

٣. ما كمية المشروبات التي عليّ تناولها على مدار اليوم؟

٤. ما العقاقير التي قد تساعدني؟ ومتى يجب عليّ تناولها؟

٥. هل يمكنك أن تعطيني اسم أحد المتخصصين الذي يمكنه أن يخبرني بالمزيد عن أساليب العلاج مثل العلاج بالوخز والتي قد تساعدني على التحسن؟

٦. هل يمكنك أن تعطيني اسم متخصص بالتغذية ليخبرني بالمزيد عن الأطعمة التي عليّ تناولها؟