

تهوع و استفراغ دو عارضه جانبی ترسناک در شیمی درمانی است. مدت ابتلا و شدت آن بستگی به داروهایی که استفاده میکنید و اثرات داروها دارد.

### انواع تهوع و استفراغ شیمی درمانی:

تهوع استفراغ حاد و بحرانی: معمولاً چند دقیقه تا چند ساعت پس از انجام شیمی درمانی، اتفاق میافتد و در طی 42 ساعت اول بهبود میابد. بدترین حالت آن در اغلب موارد معمولاً پنج یا شش ساعت بعد اتفاق میافتد.

تهوع و استفراغ تاخیری: بین 42 ساعت تا پنج یا هفت روز بعد از شیمی درمانی، شروع میشود و استفاده از بعضی داروها بر احتمال آن می-افزاید. از پزشک خود در مورد دارویی که برای معالجه شما در نظر گرفته شده، بپرسید که آیا باعث استفراغ و تهوع تاخیری میگردد یا خیر. تهوع و استفراغ انتظاری: این یک پاسخ شرطی و پیشاپیش است و عکس العملی

نسبت به تجربه-های قبلی شیمی درمانی، (که منجر به حالات تهوع شده است) محسوب میگردد. تصاویر ذهنی، صداها، بوها، صحنه و محل درمان را مغز ما تحلیل و برابر با حالت تهوع و استفراغ می-نماید.

استفراغ مقاوم به درمان: زمانهایی هست که شما هر گونه دارو با مقادیر مختلف و متفاوت، جهت درمان و کنترل حالت تهوع و استفراغ تجویز میکنید، بی اثر جلوه مینماید و در حقیقت حالات صعب العلاج شده است و به درمان پاسخ نمیدهد، این به معنای آنست که به مقادیر بسیار بیشتر یا انواع دیگری از دارو نیاز دارید. این مقاومت به درمان ممکن است بعد از چندین دفعه یا حتی چند دفعه شیمی درمانی پدیدار گردد.

### بیمار چه اقداماتی میتواند انجام دهد:

- به دفعات ولی با حجم کم بخورید (۵ تا ۶ وعده غذا در طول روز)
- از مصرف غذاهای چرب و خیلی شیرین و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

- از دیدن مناظر ناخوشایند، از بوها و مزه های نامطبوع اجتناب کنید.
- مصرف غذای سرد، شور، نان خشک ممکن است بهتر تحمل شوند.
- در صورت تشدید استفراغ از رژیم مایعات صاف استفاده کنید.
- از روشهای آرام ساز و موسیقی برای انحراف ذهن استفاده کنید.
- غذا را آرام بخورید و بجوید.
- بعد از خوردن غذا فعالیت سنگین نکنید.
- از خوردن مایعات همراه غذا اجتناب کنید (حداقل تا یک ساعت بعد از هر وعده غذایی از مایعات استفاده نکنید).
- از خوردن غذا در محیط پر سر و صدا و بوهای تند و محرک اجتناب کنید.
- قبل از غذا از داروهای ضد تهوع تجویز شده استفاده کنید. ( ۲۴ تا ۰۲ دقیقه قبل از غذا)



مجتباً متخصصی و فوق‌تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموزش بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموزش

**توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه**

**تهوع و استفراغ**

**در رابطه با بیماران تحت شیمی درمانی**

**پاییز 0011**

□ بررسی انظرمایعات

منابع:

American cancer society 2018.webMD

- در محیط شاد غذا بخورید.
- با اعضای خانواده غذا بخورید.
- از خوردن غذای ادویه دار و خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.
- بهداشت دهانتان را بطور مرتب رعایت کنید قبل و بعد از غذا دهانتان را بشویید.
- جهت جلوگیری از بوی بد دهان ، از آدامس یا آبنبات با شیرینی کم استفاده کنید.
- تا مدتی بعد از خوردن غذا از خوابیدن پرهیز کنید (در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار گیرید)
- اقدامات مراقبین در خصوص تهوع و استفراغ:
  - کنترل خصوصیات تهوع و استفراغ ( دفعات / مدت و شدت)
  - بررسی و کنترل وزن و تعیین میزان کاهش وزن

- تجویز به موقع داروهای ضد تهوع قبل از شروع تهوع (نیم ساعت قبل از غذا)