



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تهوع و استفراغ در شیمی درمانی ۲

تهیه کنندگان : خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

خانم فاطمه روستا کارشناس پرستاری

با نظارت : آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

بهار ۱۴۰۴

برای کنترل تهوع اقدامات زیر را انجام دهید

* به جای سه وعده غذایی بزرگ در روز، پنج یا شش وعده غذایی کوچک و میان وعده داشته باشید.

* قبل یا در حین غذا مایعات زیاد ننوشید و بلافاصله بعد از غذا از دراز کشیدن خودداری کنید.

* چیزهایی بخورید و بنوشید که نه خیلی گرم هستند و نه خیلی سرد.

* به غذاها و نوشیدنی های گرم زمان دهید تا خنک شوند یا با افزودن یخ سردتر شوند.

* می توانید غذاهای سرد را با بیرون آوردن آنها از یخچال یک ساعت قبل از خوردن یا کمی گرم کردن در مایکروویو گرم کنید.

* کولا یا دمنوش زنجبیلی بنوشید.

* هر روز به جای سه وعده بزرگ، پنج یا شش وعده غذایی کوچک و میان وعده بخورید.

* از بوهای شدید اجتناب کنید.

* سعی کنید از خوردن غذاها و نوشیدنی هایی با بوی تند مانند قهوه، ماهی، پیاز، سیر و غذاهایی که در حال پخت هستند خودداری کنید.

* تکه های کوچک بستنی یا یخ میوه را بمکید.

* همچنین ممکن است مکیدن تراشه‌های یخ مفید باشد.

* آبنبات‌های نعنای بدون قند یا آب نبات‌های تارت بمکید. اما اگر زخم دهان یا گلو دارید از آب نبات‌های تارت استفاده نکنید.

* قبل از درمان استراحت کنید.

* اگر قبل از هر بار شیمی درمانی، آرامش

بیشتری داشته باشید، ممکن است حالت تهوع کمتری داشته باشید.

* مدیتیشن کنید، تمرینات تنفسی عمیق انجام

دهید یا صحنه‌ها یا تجربیاتی را تصور کنید که به شما احساس آرامش می‌دهد. همچنین می‌توانید

سرگرمی‌های آرامی مانند خواندن، گوش دادن به موسیقی یا بافتنی انجام دهید.

* هنگامی که احساس استفراغ می‌کنید، نفس عمیق و آهسته بکشید، هوای تازه دریافت کنید همچنین، ممکن است دوست داشته باشید بایکی از دوستان یا خانواده قدم بزنید.

* گوش دادن به موسیقی یا تماشای فیلم، گپ زدن با دوستان یا خانواده، حواس خود را پرت کنید.

* با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. پزشک می‌تواند داروهایی را برای جلوگیری از حالت تهوع در طول و بعد از شیمی درمانی به شما بدهد. حتماً این داروها را طبق دستور مصرف

کنید و در صورت عدم تأثیر آنها به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید

همچنین ممکن است از پزشک یا پرستار خود در مورد طب سوزنی بپرسید که می‌تواند به تسکین حالت تهوع و استفراغ ناشی از درمان سرطان کمک کند، اگر بیش از یک روز یا بلافاصله پس از نوشیدن استفراغ کردید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

اگر داروی شما برای حالت تهوع مؤثر نیست، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU