



آموزشهای زیر می‌توانند به کاهش حالت تهوع کمک کنند:

- ✚ قبل از انجام شیمی‌درمانی از مصرف غذاهای سنگین خودداری نمائید و در طول روز نیز سعی نمایید غذا را در وعده‌های مکرر و کم حجم هر چند ساعت یکبار مصرف نمائید و از زخوردن غذا در چند وعده حجیم مانند نهار و شام تنها پرهیز نمائید.
- ✚ از مصرف مایعاتی چون آب، نوشابه، و چای همزمان با مصرف غذا و یک ساعت قبل و بعد از آن پرهیز نمائید.
- ✚ خوردن و آشامیدن را به آرامی و بدون عجله انجام دهید.
- ✚ از غذاهای شیرین، سوخاری و چرب پرهیز نمائید.
- ✚ غذاها را در درجه حرارت اتاق و یا حتی سرد میل نمائید تا بوی آنها آزار دهنده نباشد.
- ✚ برای هضم بهتر غذا، آن را بهتر بجوید.
- ✚ چنانچه تهوع صبحگاهی داشتید قبل از بلند شدن از رختخواب از موادی مانند نان تست استفاده نمائید (اگر مبتلا به زخم‌های دهان و گلو هستید و یا بزاق دهانتان کم است لذا از انجام این کار خودداری نمائید)
- ✚ از آبمیوه‌های طبیعی مانند آب انگور و آب توصیه می‌شود آب‌نبات ترش و یا نعنائی و یا یک قطعه یخ در دهان گذاشته و بمکید (در صورت وجود زخم دهان و یا گلودرد از خوردن آب‌نباتهای ترش خودداری نمائید).



توجه: تقریباً همواره می‌توانیم به کمک درمانهای طبی و داروئی تهوع و استفراغ را کنترل نموده و یا حداقل به طور آشکار از شدت آن بکاهیم. چنانچه شما تجربه این عارضه را داشته باشید پزشکتان از یک یا چند داروی ضدتهوع و استفراغ برای شما استفاده خواهد کرد. نوع این داروها با نظر پزشک و بسته به نوع بیماران متفاوت می‌باشد.

هیچگاه تسلیم این عارضه نشوید و با نظر پزشک و پرستار خود داروهای مختلفی را تجربه کنید تا مؤثرترین آنها را بیابید.



تهوع و استفراغ

شیمی‌درمانی با اثر بر معده و مراکز استفراغ در مغز می‌تواند موجب بروز تهوع و استفراغ گردد. بروز این واکنش‌ها در ارتباط با نوع داروهای مصرفی بوده و شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برای مثال بعضی افراد هیچگاه دچار تهوع و استفراغ نمی‌گردند، در حالی که بیماران دیگر اکثر اوقات دچار تهوع هستند و یا حتی در مدت کوتاهی به شدت دچار استفراغ می‌گردند.



این حالات ممکن است بلافاصله بعد از درمان تا چندین ساعت بعد از آن ایجاد شوند و برای چندین ساعت تا چند روز گریبانگیر بیمار باشند. چنانچه تهوع و یا استفراغ شما بیش از یک روز به طول انجامد و یا اینکه به دلیل شدت تهوع حتی قادر به نوشیدن مایعات نباشید حتماً با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید و ایشان را در جریان امر قرار دهید.

بیمارستان بین المللی قائم (عج)



راه های پیشگیری از تهوع و استفراغ در شیمی درمانی

پزشک نایید کننده: دکتر ساعدی

زیر نظر: کمیته آموزش بیمارستان بین المللی قائم

پاییز ۱۳۹۷



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



- از رایحه‌هایی که موجب آزار شما می‌شوند مانند بوی غذا، دود و یا عطر پرهیز نمائید.
- بہتر است قبل از انجام شیمی درمانی چند نوع غذا را پخته و منجمد نمائید تا در روزهایی که نمی‌توانید غذا بپزید از آنها میل کنید.
- بعد از صرف غذا روی صندلی استراحت کنید و تا دو ساعت از خوابیدن یا دراز کشیدن خودداری فرمائید.
- لباسهای راحت و گشاد بپوشید.
- زمانی که احساس تهوع داشتید نفس‌های عمیق و آرام بکشید.
- سعی کنید با صحبت با دوستان و اعضای خانواده، گوش کردن به موسیقی و تماشای فیلم و یا برنامه‌های تلویزیون خود را مشغول نمائید.
- اگر به طور معمول در حین شیمی‌درمانی دچار حالت تهوع می‌شوید حداقل چند ساعت قبل از درمان از خوردن غذا خودداری کنید.

