

هوالشافی

بورشور آموزشی

تهوع و استفراغ

در بیماران تحت درمان‌های خاص

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می‌شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

همیشه به یاد داشته باشیم که:

پیش از شروع درمان، نباید خود را با به خاطر آوردن تعداد زیادی از عوارض درمان مضطرب کنیم. واقعیت این است که در درمان‌های متداول، هر بیمار ممکن است به یک یا چند عارضه مبتلا شود. ولی مهم‌تر از همه چیز، نتیجه این درمان‌ها است.

تهوع و استفراغ جزو شایع‌ترین عوارض درمان هستند و حدود ۵۰٪ از بیماران درمان شده دچار آنها می‌شوند. این عوارض می‌توانند موجب از دست رفتن آب بدن، خستگی، عدم تمرکز حواس، کندی ترمیم زخم و بی‌اشتهایی شوند و تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی بیماران دارند. این نوشته یک بروشور آموزشی است که قصد دارد شما را بیشتر با تهوع و استفراغ به عنوان یکی از عوارض درمان بیماری‌تان آشنا کند. اطلاع بیشتر از نحوه ایجاد این عوارض و راه‌های کنترل و درمان آنها می‌تواند از اضطراب شما کاسته و به شما اجازه دهد برای بهتر شدن به خود و پزشکتان یاری دهید.

◀ تهوع و استفراغ چه هستند؟

تهوع یعنی احساس ناخوشایندی در گلو و معده که معمولاً با افزایش بزاق، خواب‌آلودگی، سختی بلع، افزایش دمای پوست و تپش قلب همراه است.

استفراغ یعنی انقباض شدید معده و عضلات شکم برای خارج کردن محتویات معده از طریق دهان که می‌تواند همراه تهوع یا بدون آن باشد. عرق زدن که بعضی از بیماران آن را تجربه می‌کنند انقباض پیاپی معده و عضلات شکم است بدون خروج محتویات معده از دهان.

◀ علت‌های ایجاد تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ در اثر تحریک مراکز آنها در مغز و دستگاه گوارش ایجاد می شوند و محرکهای آنها عبارتند از: خود

بیماری، داروهای دارودرمانی، پرتو درمانی، دیگر داروها و عفونتها.

تهوع و استفراغ در بیماران دارودرمانی شده به عوامل زیر بستگی دارد:

- (۱) نوع داروها: بعضی رژیمهای درمانی بیشتر باعث ایجاد تهوع و استفراغ می شوند.
- (۲) مقدار داروها: در دوزهای بالای درمانی احتمال ایجاد عوارض بیشتر است.
- (۳) برنامه تجویز داروها: فاصله زمانی کمتر بین مصرف داروها موجب افزایش عوارض می گردد.
- (۴) راه تجویز داروها: داروهایی که از طریق وریدی تزریق می شوند سریعتر موجب عوارض می شوند.
- (۵) استعداد فردی بیمار برای ابتلا به عوارض.

تهوع و استفراغ بیمارانی که پرتو درمانی می شوند به عوامل زیر بستگی دارد:

(۱) محل پرتو درمانی: بیمارانی که پرتو درمانی را به شکم (دستگاه گوارش بخصوص روده کوچک) دریافت

کرده اند در ۵۰٪ موارد دچار تهوع و استفراغ می شوند.

(۲) میزان اشعه: در مقادیر بالا عوارض بیشتر هستند.

(۳) تعداد جلسات پرتو درمانی

توجه: این جمله را هرگز فراموش نکنید: مهمترین هدف ما رسیدن به نتایج خوب درمانی است که توسط پزشک

معالج ما از پیش تعیین شده است، پس در راه رسیدن به این هدف خود را درگیر پستی و بلندیهایی همچون تهوع

و استفراغ نکنیم.

◀ **تهوع و استفراغ چگونه درمان می شوند؟**

درمانهای دارویی اصلیترین بخش درمان ضدتهوع را تشکیل می دهند. این داروها از تنوع زیادی برخوردارند ولی

باید به خاطر داشت که یک داروی خاص همیشه موجب کنترل علائم نمی شود. پزشک معالج باید براساس نوع

درمانی که بیمار، برای بیماری خود دریافت می‌کند (برای مثال نوع داروی دارودرمانی) و سابقه کنترل علائم بیمار با داروی خاص اقدام به تجویز داروها برای کنترل تهوع و استفراغ نماید.

◀ داروهای ضد تهوع چگونه تجویز می‌شوند؟

این که یک داروی ضدتهوع چگونه تجویز می‌شود به حال عمومی بیمار بستگی دارد. تجویز دارو از طریق خوارکی بهترین راه برای کنترل تهوع و استفراغ است ولی در بیمارانی که تهوع شدید دارند یا به علت آزرده‌گی دستگاه گوارش خود نمی‌توانند داروها را از طریق خوراکی مصرف کنند می‌توان آنها را از طریق تزریق وریدی تجویز نمود. تزریق داخل عضلانی داروها ممکن است به علت دردناک بودن کمتر استفاده شود. بعضی از داروها را می‌توان بصورت زیر جلدی، شیاف یا زیر زبانی نیز مصرف نمود.

◀ چگونه داروها را بهتر تحمل کنیم؟

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل تضمین سلامت فرد می‌باشد و در مورد بیماران تحت درمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. منظور از تغذیه مناسب خوردن انواع غذاها برای رساندن مواد ضروری به بدن می‌باشد. این مواد ضروری عبارتند از آب، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و املاح. این نوع تغذیه می‌تواند به بیماران کمک کند تا:

- (۱) احساس بهبودی کنند.
- (۲) انرژی خود را برای ادامه درمان حفظ کنند.
- (۳) از کاهش وزن خود جلوگیری کنند.
- (۴) عوارض درمان‌ها را راحت‌تر تحمل کنند.
- (۵) خطر عفونت را کاهش دهند.

در بیماران تحت درمان. هم خود بیماری و هم درمان‌های مرتبط با آن می‌توانند اشتها و تحمل غذایی بیمار را به بعضی غذاها کم کنند.

◀ توصیه‌های کلی غذایی

- ۱) از غذاهایی که آسان‌تر تهیه می‌شوند و احساس بهتری به شما می‌دهند استفاده کنید.
- ۲) وقتی تهوع دارید غذاهایی را که خیلی دوست دارید استفاده نکنید.
- ۳) غذاهای چرب. سرخ شده. با ادویه زیاد یا خیلی شیرین را به هنگام تهوع استفاده نکنید.
- ۴) سعی کنید مایعات کمتری به همراه غذا بنوشید. اگر تو سبب پز شک معالج شما تو صیه به مصرف مایعات فراوان شده است این اقدام را مدتی قبل یا مدتی بعد از صرف غذا به خوبی انجام دهید.
- ۵) غذاها را حتی الامکان سرد یا ولرم مصرف کنید.
- ۶) وقتی تهوع دارید سعی کنید خودتان آشپزی نکنید.
- ۷) بعد از هر بار استفراغ کردن دهان را کاملاً تمیز کنید.
- ۸) لباس‌های راحت و هم اندازه بدنتان بپوشید.
- ۹) با بازکردن پنجره یا روشن کردن تهویه در هوای تازه و تمیز تنفس کنید. نتیجه این اقدام گاهی معجزه آسا است.
- ۱۰) از صداها. مناظر و بوهایی که باعث تشدید تهوع و استفراغ در شما می‌شوند دوری کنید.
- ۱۱) در صورت عدم کنترل علائم حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

◀ توصیه‌های غذایی برای بیماران تحت دارو درمانی

- ۱) در روزهای دارودرمانی یک وعده غذای سبک قبل از شروع درمان به خوبی تحمل می‌شود.

۲) اگر دارودرمانی شما در جایی مانند مطب پزشک صورت می‌گیرد، همراه داشتن یک غذای سبک به هنگام خروج از منزل می‌تواند گاهی کمک کننده باشد. به ویژه اگر امکاناتی برای سرد نگه داشتن غذاها در آن محل وجود داشته باشد.

۳) شما ممکن است بعد از دارودرمانی احساس خستگی و سستی مفرط کنید. استراحت کافی، شناخت میزان توان فعالیت و ذخیره کردن انرژی و استفاده از غذاهای مغذی بسیار کارساز است.

۴) سعی کنید از روزهایی که احساس بهبودی دارید حداکثر استفاده را بکنید.

◀ توصیه‌های غذایی برای بیماران تحت پرتودرمانی

۱) سعی کنید به هنگام درمان معده شما خالی نباشد و حداقل یک ساعت قبل چیزی میل کنید. مگر آنکه پزشک معالج شما توصیه دیگری کرده باشد.

۲) اگر از مسافت طولانی برای درمان می‌آیید، غذا و نوشیدنی برای مصرف در طول مدت رفت و آمد همراه داشته باشید.

۳) از بیماران دیگر که تجربه خوبی در کنترل تهوع و استفراغ دارند هم فکری بخواهید.

زیرنظر: دکتر سید ضیاءالدین لطیف‌زاده

فوق تخصص خون و انکولوژی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

جمع‌آوری و تنظیم: دکتر وحید انتظاری

پایان