



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

## موثرترین روش های کاهش تهوع و استفراغ در حین شیمی درمانی

نوبت بازنگری: اول  
تاریخ ابلاغ: ۹۷/۰۵/۲۲  
شماره سند: PF-HE-05

بیماران معمولاً از شروع شیمی درمانی نگرانی هایی را در مورد عوارض این درمان ها ابراز می کنند. آنها به عوارض متعددی که می شناسند می اندیشند و دچار اضطراب می شوند، ولی حقیقتاً این است که همه بیماران دچار تمام عوارض داروها نمی شوند و هرکدام فقط ممکن است دچار یک یا چند عارضه شوند.

پیشرفت های اخیر راه های جدیدی را برای کنترل هر یک از این عوارض پیش پای ما گذاشته است که اطلاع دقیق تر بیماران در مورد نحوه ایجاد هر یک از عوارض و امکانات درمانی موجودی می تواند ضمن ایجاد آرامش، کاستن از اضطراب بیماران آنها را در برابر برخورد با این مشکلات یاری کند.

تهوع و استفراغ از آزاردهنده ترین عوارض درمان سرطان ها هستند و نزدیک به ۵۰ درصد بیماران سرطانی درمان شده دچار آنها می شوند. این عوارض از آنجا که می توانند باعث کاهش آب بدن، خستگی، عدم تمرکز حواس، کند شدن بهبود زخم و از دست رفتن اشتها شوند تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی بیماران سرطانی دارند.

### ماهیت تهوع و استفراغ:

با وجود این که تهوع و استفراغ اکثراً با هم اتفاق می افتد ولی ماهیت های متفاوت و مجزایی دارند.

تهوع عبارت است از یک احساس ناخوشایند در پشت گلو و معده که ممکن است به صورت «به هم خوردن حال» بیان شود و معمولاً با افزایش بزاق، خواب آلودگی، سبکی سر، سختی بلع و بالا رفتن دمای سطح پوست همراه است استفراغ که ممکن است به صورت «بالا آوردن» بیان شود عبارت است از انقباض شدید معده برای خارج کردن محتویات آن از طریق دهان و می تواند با تهوع همراه باشد یا نباشد.

بعضی مواقع بیماران عرق زدن را تجربه می کنند که نشانه انقباضات پیپی عضلات شکم و خارج شدن محتویات معده است. تهوع و استفراغ در اثر تحرک مراکز عصبی مربوط به آنها در مغز و دستگاه گوارش ایجاد می شوند و محرک آنها می تواند خودسرطان، داروهای شیمی درمانی، پرتو درمانی، دیگر داروها، عفونت یا عوامل ناشناخته باشند.

### تهوع و استفراغ در شیمی درمانی

#### به عوامل زیر بستگی دارد:

۱. نوع داروهای مورد استفاده:  
بعضی داروها اثر بیشتری بر مراکز تهوع و استفراغ دارند.
۲. مقدار دوز داروها:
۳. رژیم درمانی:  
هر قدر فاصله زمانی بین مصرف داروها کمتر باشد احتمال ایجاد عوارض بیشتر است.
۴. راه استفاده دارو:  
داروهای تزریقی سریع تر موجب ایجاد عوارض یاد شده می شوند.
۵. استعداد فردی بیمار به ابتلای عوارض.

## تهوع و استفراغ چگونه درمان میشود؟

پیشرفت های زیادی در زمینه کنترل این عوارض حاصل شده. داروهای ضد تهوع و استفراغ زیادی به بازار آمده است. باید به یاد داشت که یک داروی خاص همیشه موجب کنترل کامل علائم نمی شود و پزشک معالج باید براساس نوع داروهای شیمی درمانی و سابقه کنترل علائم با داروی خاص در گذشته، اقدام به تجویز این داروها نماید.

اینکه یک دارو از چه طریقی به بیمار داده شود به حال عمومی بیمار و نوع داروهای در دسترس بستگی دارد استفاده از قرص خوراکی بهترین راه برای کنترل تهوع و استفراغ است در حالی که در صورت ابتلای بیمار به تهوع و استفراغ شدید این راه توصیه نمی شود.

اکثر داروها را می توان به صورت وریدی تجویز کرد. روش دیگر تزریق داخل عضلانی داروهاست که به علت دردناک بودن اکثرا از آن پرهیز می شود. پزشک معالج باید با توجه به حال عمومی بیمار و تحمل گوارشی داروها، نوع داروها و روش تجویز آن ها را تعیین کند.

### توصیه های تغذیه ای

تغذیه مناسب برای هر کسی مهم است ولی در مورد بیماران تحت درمان سرطان اهمیت بیشتری دارد. در این بیماران هم خود بیماری و هم درمان های مرتبط با آن می توانند اشتها و تحمل غذاهای خاص توسط بیمار را متاثر نمایند و تغذیه مناسب در جریان درمان سرطان می تواند به بیمار کمک کند تا:

۱. احساس بهبودی کند.
۲. مانع کاهش قدرت و انرژی خود گردد.
۳. مانع کاهش وزن شود.
۴. عوارض درمان را بهتر تحمل کند.
۵. خطر عفونت ها را کاهش دهد.

تغذیه مناسب به معنی مصرف انواع غذاها برای رساندن تمام مواد ضروری به بدن است این مواد شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی، آب، ویتامین ها و املاح است.

### توصیه های غذایی برای بیماران که

#### شیمی درمانی می شوند

- \* در روزهای شیمی درمانی مصرف یک غذای سبک قبل از شروع درمان به خوبی تحمل می شود.
- \* بیماران معمولا بعد از شیمی درمانی احساس خستگی و سستی می کنند. استراحت کافی، تشخیص میزان توان فعالیت و مصرف غذاهای مغذی می تواند بسیار کارساز باشد.
- \* سعی کنید از روزهایی که احساس خوبی دارید و اشتهای شما خوب است حداکثر استفاده را بکنید.
- \* از بستگان و دوستان خود بخواهید که برای خرید و تهیه غذا شما را یاری کنند، اگر کسی در دسترس نبود می توانید از غذاهای آماده استفاده کنید.

### توصیه های غذایی برای بیماران که

#### پرتودرمانی می شوند

- \* سعی کنید به هنگام درمان معده شما خالی نباشد و حداقل یک ساعت قبل از دریافت درمان چیزی میل کنید.
- \* اگر از محل دوری برای دریافت درمان می آید غذا و نوشیدنی برای مصرف در طول راه رفت و برگشت همراه داشته باشید.
- \* از تجربه ها و هم فکری بیماران دیگری که تجربه علمی در کنترل تهوع و استفراغ دارند بهره بگیرید.

### توصیه های غذایی کلی

- \* از غذایی که راحت تر تهیه می شوند و احساس بهتری به شما می دهند استفاده کنید.
- \* از غذاهایی که خیلی دوست دارید موقع ابتلا به تهوع استفاده نکنید.
- \* غذاهای چرب، سرخ کرده با ادویه زیاد یا خیلی شیرین را در موقع تهوع میل نکنید.
- \* غذاها را در وعده های متعدد با حجم کم مصرف کنید.
- \* بکشید مایعات کمتری همراه غذا مصرف کنید.
- \* غذاها را سرد یا ولرم بخورید.
- \* وقتی تهوع دارید حتی الامکان خودتان آشپزی نکنید.
- \* بعد از هر بار استفراغ دهان خود را کاملا تمیز بشوید.
- \* لباس های راحت و اندازه بدنتان بپوشید.
- \* با باز کردن پنجره یا روشن کردن دستگاه تهویه در هوای تمیز و تازه تنفس کنید.
- \* از صداها، منظره ها و بوهایی که تهوع و استفراغ را تشدید می کنند پرهیز کنید.
- \* در صورت عدم کاهش تهوع و استفراغ حتما با پزشک خودمشورت کنید.

### چند نکته زیر را به خاطر داشته باشید

- برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند. این افراد باید در این زمان ها غذای بیشتری بخورند.
- اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همانها را مصرف کنید.
- روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی بنوشید. آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است.
- برای اکثر بالغین ۸ تا ۱۶ لیوان مایعات در روز مناسب است.