

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

موثرترین روش های مهار کردن تهوع و استفراغ در سرطانی ها

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

و

www.nutrition.blog.ir

موثرترین روش های مهار کردن تهوع و استفراغ در سرطانی ها سلامت نیوز: بیماران معمولاً از شروع درمان سرطان 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 حقیقت این است که همه بیماران دچار تمام عوارض داروها نمی شوند و هر کدام 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 موجود 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 مجزایی دارند. تهوع عبارت است از یک احساس ناخوشایند در پشت گلو و معده که ممکن است به صورت «به 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 ی انقباضات پیایی عضلات شکم و بیرون شدن محتویات معده است تهوع و استفراغ در اثر تحرک مراکز عصبی مربوط به آنها در مغز و دستگاه گوارش ایجاد شوند و محرک آنها می تواند خو سرطان، داورهای 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 مور استفاده: بعضی داروها اثر بیشتری بر مراکز تهوع و استفراغ دارند.
- ۲- مقدار دوز داروها: داروها و دوزهای بالاتر با احتمال بیشتری این عوارض را ایجاد می کنند.

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 می‌شوند.

۵- استعداد فردی بیمار به ابتلای عوارض

تهوع و استفراغ در پرتو درمانی به عوامل زیر بستگی دارد:

۱- محل پرتو درمانی: ۵۰ درصد بیماران که دوز استاندارد پرتو درمانی را به شکم (دستگاه گوارش به خصوص روده کوچک) دریافت کرده اند دچار تهوع و استفراغ می‌شوند.

۲- میزان اشعه دریافتی

۳- دفعات پرتو درمانی

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 نمی‌شود و پزشک معالج باید براساس نوع داروهای شیمی درمانی و سابقه کنترل علائم با داروی خاص در گذشته اقدام به تجویز این داروها نماید. بیماران در این مورد باید با مشورت پزشک از داروهای متنوع موجود حداکثر استفاده را بنمایند.

اینک 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 نمی‌شود. اکثر داروها را می‌توان به صورت وریدی تجویز کرد. روش دیگر تزریق داخل عضلانی داروهاست که به علت دردناک بودن آنرا از آن پرهیز می‌شود. تزریق مداوم زیر جلدی بیمار را از تزریقات مکرر نجات می‌دهد. اخیرا بعضی از داروها را می‌توان به صورت شیاف، زیر زبانی یا از طریق تماس با پوست تجویز کرد پزشک معالج باید توجه به حال عمومی بیمار، تحمل گوارشی داروها و نوع داروها و روش تجویز آن‌ها را تعیین کند.

توصیه های غذایی به بیماران تحت درمان:

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 مرتب 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 بیمارانی که شیمی درمانی می شوند:

- ۱- در روزهای شیمی درمانی مصرف یک غذای سبک قبل از شروع درمان به خوبی تحمل می شود.
- ۲- شیمی درمانی می تواند در محیطی خارج از بیمارستان و مثلا در مطب پزشک انجام شود همراه با داشتن یک غذای سبک، به هنگام خروج از منزل گاهی کمک کننده است.
- ۳- 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.
- ۴- سعی کنید از روزهایی که احساس خوبی دارید و اشتهای شما خوب است حداکثر استفاده را بکنید.
- ۵- 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 به بیمارانی که پرتو درمانی می شوند

- ۱- سعی کنید به هنگام درمان معده شما خالی نباشد و حداقل یک ساعت قبل از دریافت درمان چیزی میل کنید.

- ۲- اگر از محل دوری برای دریافت درمان می آید غذا و نوشیدنی برای مصرف در طول راه رفت و برگشت همراه داشته باشید.
- ۳- از تجربه ها و هم فکری بیماران دیگری که تجربه علمی در کنترل تهوع و استفراغ دارند بهره بگیرید.

توصیه های غذایی کلی

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

روش های دیگر برای کنترل تهوع و استفراغ:

با وجود این که استفاده از دارو روش اصلی کنترل تهوع و استفراغ می باشد، روش های متعدد غیر دارویی نیز برای این منظور ابداع شده است تمام این روش ها سعی در ایجاد آرامش و افزایش تمرکز حواس، حس کنترل بر خود و کاهش حس درماندگی دارند، عوارضی ندارند و توسط هر کسی قابل استفاده هستند در اینجا خلاصه ای از این روشها آورده شده است:

- ۱- هیپنوتیزم: در این روش سعی در خلق یک وضعیت تمرکز حواس است که در آن شخص آمادگی پذیرش یک ایده را پیدا کند. این روش در بچه ها و نوجوانان موفق تر بوده است.

۲- آرامش پیشرونده عضلات: در این روش به بیمار آموزش داده می شود تا با انقباض و انبساط مکرر گروه های مختلف عضلات بدن به آرامش دست یابد. این روش در مورد تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی موثر است.

۳- روش بیوفیزیک: در این روش اطلاعات لحظه به لحظه در مورد تغییرات جسمی مرتبط با یک پاسخ فیزیکی بدن به بیمار داده می شود و از اتفاق افتادن عوارض به صورت زود هنگام جلوگیری می شود.

۴- تصور هدایت شده: در این روش با تلقین های ذهنی این فرصت داده می شود تا از محل شیمی درمانی خارج شده و خود را در یک مکان مورد علاقه ای از خانه حس کند و سپس آنچه را که در آن مکان ها می بیند یا می شوند به خاطر آورد.

همانطور که می بینید بیماران با اطلاع از این روش ها به همراه مشورت صحیح با پزشک معالج خود می توانند گام های موثری در راه درمان و تحمل راحت تر تهوع و استفراغ ناشی از سرطان بردارند و کیفیت زندگی بهتری را به عنوان یک بیمار تجربه کنند.

منبع مورد استفاده: نشریه دانستنی های سرطان