



Μερικά άτομα που κάνουν χημειοθεραπεία έχουν ναυτία και έμετο μερικές φορές κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους. Μερικά άτομα που κάνουν ακτινοθεραπεία ή στοχευμένη θεραπεία (targeted therapy) μπορούν επίσης να έχουν αυτό το πρόβλημα.

Πότε υπάρχει πιθανότητα να αισθανθώ ναυτία και να κάνω έμετο;

Η ναυτία και ο έμετος συνήθως συμβαίνουν μέσα στις πρώτες λίγες ώρες έως ημέρες μετά τη θεραπεία.

Μερικά άτομα παθαίνουν ναυτία και κάνουν έμετο πριν τη θεραπεία τους. Αυτό μπορεί να συμβεί επειδή είχαν ναυτία και έμετο πριν, και ανησυχούν ότι θα ξανασυμβεί.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ τη ναυτία και τον έμετο;

Ο γιατρός σας θα σας χορηγήσει φάρμακο εναντίον της ναυτίας, για να βοηθήσει με τη ναυτία και τον έμετο.

Παίρνετε αυτό το φάρμακο όπως σας λέει ο γιατρός σας να το παίρνετε, ακόμα και αν δεν αισθάνεστε ναυτία.

Αυτό βοηθά να κρατά τη ναυτία μακριά. Είναι πολύ ευκολότερο να σταματάει η ναυτία πριν αρχίσει.

Τι γίνεται αν συνεχίσω να κάνω έμετο;

Όταν κάνετε έμετο χάνετε νερό ή υγρά από το σώμα σας. Αν κάνετε έμετο πολύ, μπορείτε να χάσετε πολλά υγρά. Αυτό ονομάζεται αφυδάτωση.

Σημάδια αφυδάτωσης είναι:

- αισθάνεστε σκοτοδίνη ή ζαλάδα ή σύγχυση
- η καρδιά σας δίνει την αίσθηση ότι παραλείπει παλμούς ή χτυπά πολύ γρήγορα
- έχετε έντονο πονοκέφαλο
- τα ούρα (τσίσα) σας αλλάζουν, π.χ. δεν ουρείτε τόσα ως συνήθως, ή έχουν πολύ σκούρο χρώμα

Σημαντικό

Επικοινωνήστε με το γιατρό ή νοσηλεύτή σας αμέσως αν:

- έχετε θερμοκρασία 38° Κελσίου ή περισσότερο
- έχετε κρυάδες, ιδρώτες, τρεμούλες ή ρίγη
- αισθάνεστε ναυτία και κάνετε έμετο συνέχεια (δεν μπορείτε να κρατήσετε καθόλου φαγητό ή ποτό μέσα σας)
- έχετε σημάδια αφυδάτωσης

Αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με το γιατρό ή το νοσηλεύτή σας, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών για βοήθεια.

Η αφυδάτωση μπορεί να είναι πολύ σοβαρή.

Αν κάνετε έμετο, προσπαθήστε να πίνετε άφθονο νερό για να αντικαταστήσετε τα υγρά μέσα στο σώμα σας.

Μην το κάνετε αυτό αν έχετε 'περιορισμούς στην κατανάλωση υγρών' και δεν σας επιτρέπεται να πίνετε πολύ νερό. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με το τι θα πρέπει να κάνετε.

Να θυμάστε: Παίρνετε το φάρμακό σας εναντίον της ναυτίας την κατάλληλη στιγμή (ακόμα και αν δεν αισθάνεστε ναυτία)

Τι άλλο μπορώ να κάνω για τη ναυτία και τον έμετο;

- Ζητήστε να δείτε ένα διαιτολόγο που μπορεί να σας βοηθήσει με τη διαίτά σας.
- Αν αισθάνεστε αγχωμένος/ή, δοκιμάζετε πράγματα για να σας βοηθούν να χαλαρώνετε, όπως το να ακούτε μουσική ή να κάνετε διαλογισμό.
- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε βραχιόλια πίεσης βελονιστικών σημείων (acupressure bands) στους καρπούς σας (που χρησιμοποιούνται για τη ναυτία ταξιδιωτών).

Κατανάλωση τροφών	Κατανάλωση ποτών
<ul style="list-style-type: none">• τρώτε μικρά γεύματα 5 ή 6 φορές την ημέρα• τρώτε αργά και μασάτε το φαγητό σας καλά• τρώτε κρύο ή ζεστό φαγητό (όχι καυτό)• μη μαγειρεύετε γεύματα όταν αισθάνεστε ναυτία• αφήνετε κάποιον άλλο να κάνει το μαγείρεμα• μην τρώτε πολύ γλυκά, τηγανιτά, λιπαρά ή πικάντικα φαγητά, ή φαγητά με δυνατή οσμή• δοκιμάστε μέντες ή τσάι μέντας• δοκιμάζετε φαγητά που έχουν μέσα τζίντζερ, π.χ. μπισκότα με τζίντζερ ή μπίρα τζίντζερ	<ul style="list-style-type: none">• Καταναλώνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας (εκτός αν έχετε περιορισμούς στην κατανάλωση υγρών).• πίνετε νερό αργά με μικρές γουλιές• μην πίνετε πολύ πριν τα γεύματα• μην πίνετε αλκοόλ• μην πίνετε ποτά που περιέχουν καφεΐνη

Ασφάλεια καθαρισμού και χημειοθεραπείας

Τα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορούν να βρίσκονται σε σωματικά υγρά, που συμπεριλαμβάνουν έμετο, ούρα (τσίσα) και κόπρανα (κενώσεις των εντέρων) μέχρι και 7 ημέρες μετά τη χορήγηση χημειοθεραπείας. Τα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορούν να είναι επιβλαβή για υγιή άτομα γι' αυτό είναι σημαντικό να καθαρίζετε τυχόν σωματικά υγρά σωστά.

Τι να κάνετε

- Φοράτε γάντια για να καθαρίζετε τυχόν έμετο ή άλλα σωματικά υγρά και μην τα χρησιμοποιείτε για οτιδήποτε άλλο.
- Βάζετε οποιαδήποτε ρούχα χρησιμοποιείτε σε πλαστική σακούλα και δένετε τη. Βάζετε αυτή τη σακούλα σε άλλη σακούλα και πετάτε την.
- Πλένετε αμέσως οποιαδήποτε ενδύματα ή σεντόνια που έχουν σωματικά υγρά πάνω τους. Χρησιμοποιείτε τον κύκλο πλύσης του πλυντηρίου με τη μεγαλύτερη διάρκεια.
- Αν κάνετε έμετο μέσα σε μπωλ, ξεπλένετέ το μετά με νερό και απορροπαντικό. Μην το χρησιμοποιείτε για οτιδήποτε άλλο και πετάτε το στο τέλος της θεραπείας σας.

Συνηθισμένες ερωτήσεις

Γιατί μερικά άτομα παθαίνουν ναυτία και έμετο και άλλα όχι;

Υπάρχουν πολλά φάρμακα χημειοθεραπείας και μερικά από αυτά κάνουν τα άτομα να αισθάνονται ναυτία περισσότερο από άλλα. Επίσης, μερικά άτομα παθαίνουν ναυτία πιο εύκολα, π.χ. τα άτομα που παθαίνουν ναυτία ταξιδιωτών ή έχουν μεγάλο άγχος.

Θα πρέπει να τρώω όταν αισθάνομαι ναυτία;

Μερικές φορές το άδειο στομάχι μπορεί να κάνει την αίσθηση της ναυτίας χειρότερη. Αν αισθάνεστε ναυτία αλλά δεν έχετε φάει τίποτα θα μπορούσατε να δοκιμάσετε μερικά στεγνά κράκερ ή ένα κομμάτι φρυγανιά.

Τι γίνεται αν παθαίνω ναυτία πολύ;

Αν η ναυτία σας σας εμποδίζει από το να κάνετε σημαντικά ή απολαυστικά πράγματα, μιλήστε στο γιατρό ή νοσηλεύτη σας. Αυτοί μπορεί να είναι σε θέση να αλλάξουν το φάρμακό σας εναντίον της ναυτίας.

Πράγματα που πρέπει να ρωτάτε το γιατρό ή νοσηλεύτη σας

- ✓ Για ποια προβλήματα θα πρέπει να σας τηλεφωνώ;
- ✓ Ποιο φάρμακο κατά της ναυτίας θα πρέπει να παίρνω;
- ✓ Πότε θα πρέπει να το παίρνω;
- ✓ Τι θα πρέπει να τρώω και να πίνω;

Αριθμοί επικοινωνίας:

Κατά τη διάρκεια της ημέρας:
Βράδυ/Σαββατοκύριακο:

Γλωσσάριο

Ναυτία (Nausea) = αίσθηση αδιαθεσίας (σαν να πρόκειται να κάνετε έμετο)

Έμετος (Vomiting) = κάνετε έμετο

Φάρμακα κατά της ναυτίας (Anti-sickness medicine) = φάρμακα για να σας σταματούν να αισθάνεστε ναυτία ή να κάνετε έμετο (έπίσης αποκαλούμενα αντιεμετικά (anti-emetics))

Αφυδάτωση (Dehydration) = όταν δεν υπάρχει αρκετό νερό ή υγρά στο σώμα

Συνεργαζόμαστε για να μειώνουμε την επίδραση του καρκίνου

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

Τηλ. +61 (0)2 8374 5600 Φαξ: +61 (0)2 8374 3600 Email: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

