



يعاني بعض الذين يتلقون العلاج الكيميائي من الغثيان والتقيؤ في بعض الأوقات خلال علاجهم. كما أن بعض الذين يتلقون العلاج الإشعاعي أو العلاج الهادف يمكن أن يعانون من هذه المشكلة.

## أمور هامة

اتصل بطبيبك أو ممرضك فوراً إذا حصل لك أي من الأمور التالية:

- ارتفاع حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أكثر
- قشعريرة أو تصبب العرق أو الارتجاف أو الاهتزاز
- الشعور بالمرض والتقيؤ دائماً (لا يمكنك إبقاء الطعام في معدتك)
- وجود دلائل التجفاف

إذا كنت لا تستطيع الاتصال بطبيبك أو ممرضك توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لطلب المساعدة.

## يمكن أن يكون التجفاف شديد الخطورة.

إذا كنت تتقيأ، حاول شرب كميات وفيرة من الماء للتعويض عن السوائل في جسمك.

لا تفعل ذلك إذا كنت تتبّع نظام حمية "يقيد ما يمكنك أن تشربه من السوائل" ولم يكن مسموحاً لك بشرب الكثير من الماء. استشر طبيبك بشأن ما يجب أن تفعله.

**تذكر: خذ دواء مقاومة التقيؤ في الوقت الصحيح (حتى وإن كنت لا تشعر بالمرض)**

## متى يُحتمل أن أعاني من الغثيان والتقيؤ؟

يحدث الغثيان والتقيؤ عادة في الساعات أو الأيام الأولى بعد العلاج.

يعاني البعض من الغثيان والتقيؤ قبل علاجهم. ويمكن حدوث ذلك لأنهم كانوا يعانون من الغثيان والتقيؤ من قبل ويكونون قلقين من أنهما سيصابون بهما مرة أخرى.

## كيف يمكنني التحكم بالغثيان والتقيؤ؟

سيصف لك طبيبك أدوية ضد التقيؤ لمساعدتك بشأن الغثيان والتقيؤ.

خذ هذا الدواء بالطريقة التي يخبرك بها الطبيب، حتى وإن كنت لا تشعر بالمرض.

سيساعدك ذلك على البقاء بدون غثيان. من الأسهل إيقاف الغثيان قبل أن يبدأ.

## وماذا إذا استمرّيت في التقيؤ؟

عندما تتقيأ تخسر الماء أو السوائل من جسمك. وإذا تقيأت كثيراً فإنه يمكن أن تخسر كمية كبيرة من السوائل. وهذا يسمى التجفاف.

ودلائل التجفاف هي:

- تشعر بخفة الرأس أو الدوخة أو التشوش
- تحسّ بقلبك كما لو أنه يقفز أو ينبض بسرعة كبيرة
- تشعر بصداق حاد
- يتغيّر بولك، مثلاً لا تبول بالكثرة كما من قبل أو يكون لونه داكناً جداً

## ما هي الأمور الأخرى التي يمكن أن أفعالها بشأن الغثيان والتقيؤ؟

- اطلب استشارة اختصاصي تغذية يستطيع أن يساعدك في نظامك الغذائي.
- إذا شعرت بالقلق، جرّب أشياء لمساعدتك على الاسترخاء، مثل سماع الموسيقى أو التأمل.
- حاول استخدام ريبات العلاج بالإبر على معصميك (تستخدم للمرض الناجم عن مرض السفر).

## أسئلة عامة

### لماذا يُصاب بعض الناس بالتقيؤ والغثيان دون بعضهم الآخر؟

هناك الكثير من عقاقير العلاج الكيميائي وبعضها يسبب المرض لدى بعض الناس أكثر من بعضهم الآخر. كذلك فإن بعض الناس يُصابون بالمرض بسهولة أكبر كالأشخاص الذي يُصابون بمرض السفر أو بالكثير من القلق.

### هل يجب أن أكل عندما أشعر بالمرض؟

إن المعدة الخالية تجعل الشعور بالمرض أحياناً أسوأ. إذا كنت تشعر بالمرض أي التقيؤ ولم تكن قد أكلت أي شيء يمكنك تناول بعض البسكون الناشف أو قطعة خبز محمص.

### وماذا إذا كنت أشعر بالغثيان كثيراً؟

إذا حال الغثيان دون قيامك بالأشياء الهامة أو التي تستمتع بها، استشر طبيبك أو ممرضك، فقد يمكنه تغيير دواء مقاومة التقيؤ.

| الشرب  | الأكل  |
|--|--|
| • اشرب كميات وفيرة من الماء خلال اليوم (إلا إذا كنت تتبع حمية تقيّد شرب السوائل) | • تناول وجبات صغيرة 5 أو 6 مرات في اليوم                                       |
| • اشرب الماء ببطء برشقات صغيرة   | • كل ببطء وامضغ طعامك جيداً  |
| • لا تشرب كثيراً قبل وجبات الطعام  | • تناول أطعمة باردة أو دافئة (ليست حارة)                                       |
| • لا تشرب الكحول   | • لا تطبخ وجبات الطعام عندما تشعر بالمرض                                       |
| • لا تناول الشراب الذي يكون فيه كافيين   | • دع شخصاً آخر يطبخ لك   |
|  | • لا تأكل أطعمة حلوة جداً أو مقلية أو دهنية أو غنية بالتوابل أو ذات روائح قوية |
|  | • جرّب النعناع أو الشاي بالنعناع   |
|  | • جرّب الأطعمة التي فيها زنجبيل، مثل بسكوت الزنجبيل أو بيرة الزنجبيل           |

## أمور يجدر أن تسأل طبيبك أو ممرضك عنها

- ✓ ما هي المشاكل التي يجب أن أتصل بك بشأنها؟
- ✓ ما هو دواء مكافحة التقيؤ الذي عليّ استخدامه؟
- ✓ متى يجب أن أستخدمه؟
- ✓ ما الذي يجب عليّ أن أكله وأشربه؟

## أرقام للاتصال:

في النهار: .....

في الليل/نهاية الأسبوع: .....

## مسرّد المصطلحات

**الغثيان** (Nausea) = الشعور بالمرض (كأنك تقيؤ)

**التقيؤ** (Vomiting) = المرض (الاستفراغ)

**دواء مكافحة المرض** (Anti-sickness medicine) = دواء لوقف الشعور بالمرض أو التقيؤ (يسمى أيضاً أدوية مضادة للتقيؤ)

**التجفاف** (Dehydration) = عدم وجود ما يكفي من الماء أو السوائل في الجسم

## التنظيف وسلامة العلاج الكيميائي

يمكن أن تكون عقاقير العلاج الكيميائي في سوائل الجسم، بما فيها القيء والبول والبراز (الغائط) لمدة تصل إلى 7 أيام بعد تلقي العلاج الكيميائي. ويمكن أن تكون عقاقير العلاج الكيميائي ضارة للأشخاص الأصحاء، لذا من المهم تنظيف أية سوائل جسم بصورة صحيحة.

## ما الذي تفعله

- البس قفازات لتنظيف أي شيء أو سوائل جسم أخرى، ولا تستخدمها لأي غرض آخر.
- ضع أية خرقة تستعملها في كيس بلاستيكي واربطه. ضع هذا الكيس في كيس آخر وتخلص منه في النفايات.
- اغسل أية ملابس أو مفروشات السرير التي يكون عليها سوائل الجسم مباشرة، واستخدم لذلك أطول دورة في الغسالة الكهربائية.
- إذا تقيأت في وعاء اغسله بعد ذلك بالماء ومادة مطهرة. لا تستخدمه لأي غرض آخر وارمه بعد انتهاء العلاج.



## نعمل معاً لتخفيف تأثير السرطان

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

هاتف: +61 (0)2 8374 5600 فاكس: +61 (0)2 8374 3600 بريد إلكتروني: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au