



Một số người khi được hóa trị thỉnh thoảng cảm thấy buồn nôn và bị nôn ói trong thời gian điều trị. Một số người khi được xạ trị hoặc điều trị bằng liệu pháp trọng điểm cũng có thể bị vấn đề này.

Tôi có khả năng bị buồn nôn và bị nôn ói khi nào?

Thông thường người bệnh cảm thấy buồn nôn và bị nôn ói sau khi được điều trị khoảng từ vài giờ tới vài ngày.

Một số người cảm thấy buồn nôn và bị nôn ói từ trước khi điều trị. Điều này có thể xảy ra do trước đây họ đã từng buồn nôn và bị nôn ói rồi, nay họ trở nên lo lắng sẽ bị lại.

Tôi làm thế nào để kiểm soát tình trạng buồn nôn và bị nôn ói?

Bác sĩ sẽ kê toa cho quý vị loại thuốc chống nôn ói, để giúp quý vị về vấn đề buồn nôn và bị nôn ói.

Hãy dùng thuốc này theo đúng lời bác sĩ đã dặn, ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị khó chịu trong người.

Thuốc sẽ giúp quý vị tránh không bị buồn nôn. Ngăn ngừa cảm giác buồn nôn từ trước khi điều đó xảy ra là dễ hơn rất nhiều.

Nếu tôi vẫn cứ bị nôn ói thì sao?

Lúc bị nôn ói là lúc quý vị bị mất nước hoặc chất dịch (chất lỏng) của cơ thể. Nếu bị nôn ói nhiều quá, quý vị có thể bị mất rất nhiều chất lỏng. Tình trạng này gọi là cơ thể bị mất nước (dehydration).

Những biểu hiện của tình trạng cơ thể bị mất nước là:

- quý vị cảm thấy choáng váng hoặc chóng mặt hoặc bị lú lẫn
- quý vị cảm thấy tim đập như nhày cóc hoặc nhịp tim quá nhanh
- quý vị bị nhức đầu ghê gớm
- nước tiểu (nước đái) bị thay đổi, chẳng hạn như quý vị không tiểu nhiều như bình thường, hoặc nước tiểu quá sậm màu

Quan trọng

Liên lạc với bác sĩ hoặc y tá của quý vị ngay lập tức nếu có:

- nhiệt độ cơ thể là 38°C hoặc cao hơn
- bị ớn lạnh, vã mồ hôi, rùng mình hoặc run rẩy
- cảm thấy ốm mệt và lúc nào cũng bị nôn ói (không thể ăn uống gì mà không nôn ói)
- có biểu hiện cơ thể bị mất nước

Nếu không thể liên lạc được với bác sĩ hoặc y tá của quý vị, hãy tới khoa cấp cứu nơi gần nhất để được giúp đỡ.

Tình trạng mất nước có thể rất nghiêm trọng.

Nếu bị nôn ói, quý vị hãy cố gắng uống thật nhiều nước để bù cho phần chất lỏng cơ thể bị tổn thất.

Quý vị không được uống nhiều nước nếu là người 'bị hạn chế chất lỏng' nên không được phép uống nhiều nước. Nói chuyện với bác sĩ về những gì quý vị nên làm.

Ghi nhớ: Dùng thuốc chống ốm mệt đúng thời gian quy định (ngay cả khi không cảm thấy ốm mệt)

Tôi có thể làm gì nữa đối với vấn đề buồn nôn và bị nôn ói?

- Xin gặp chuyên viên chế độ ăn uống là người có thể giúp quý vị trong chế độ ăn uống.
- Nếu quý vị cảm thấy hồi hộp lo lắng, thử làm những việc giúp quý vị thư giãn, như là nghe nhạc hoặc thiền.
- Thử dùng vòng đeo tay bấm huyết (sử dụng cho việc chống say xe).

Ăn	Uống
<ul style="list-style-type: none">• ăn ít mỗi bữa, mỗi ngày ăn 5 hoặc 6 bữa• ăn chậm và nhai kỹ• ăn đồ ăn lạnh hoặc ấm (không nóng)• không nấu nướng khi quý vị cảm thấy ốm mệt• để người khác nấu nướng• không ăn đồ quá ngọt, đồ chiên rán, đồ ăn béo mỡ hoặc có gia vị, hoặc đồ ăn nặng mùi• thử dùng bạc hà hoặc uống trà bạc hà• thử ăn đồ ăn có gừng, ví dụ như bánh bích quy gừng hoặc uống bia gừng	<ul style="list-style-type: none">• uống thật nhiều nước trong ngày (trừ khi quý vị bị hạn chế chất lỏng)• uống nước chậm rãi, nhâm nhi từng ngụm nhỏ• không uống nhiều trước bữa ăn• không uống rượu• không uống đồ uống có thành phần caffeine

Lau rửa sạch sẽ và vấn đề an toàn đối với hóa trị

Thuốc hóa trị có thể còn có trong chất dịch cơ thể, kể cả trong chất nôn ói, nước tiểu (nước đái) và phân (chất thải từ ruột/cứt) tới 7 ngày sau khi hóa trị. Thuốc hóa trị có thể phương hại tới người khỏe mạnh do vậy điều quan trọng là phải lau rửa sạch sẽ đúng cách đối với bất cứ loại chất dịch cơ thể nào.

Phải làm gì

- Đeo bao tay để lau rửa bất cứ chất nôn ói hoặc các chất dịch cơ thể nào khác, và không dùng bao tay đó làm việc gì khác.
- Cho bất cứ giẻ lau nào đã dùng vào túi nilon và cột chặt túi. Cho túi này vào trong một túi nữa và giục bỏ.
- Giặt ngay tất cả quần áo hoặc đồ trải giường có dính chất dịch cơ thể. Sử dụng chế độ giặt máy lâu nhất.
- Nếu quý vị nôn ói vào chậu thì sau đó rửa chậu bằng nước xà bông. Không dùng chậu đó vào việc gì khác và vứt bỏ chậu sau khi kết thúc điều trị.

Những câu thường hỏi

Tại sao một số người bị buồn nôn và nôn ói còn những người khác lại không bị?

Có rất nhiều loại thuốc hóa trị khác nhau và một số loại thuốc gây cho người ta bị ốm mệt hơn các loại khác. Đồng thời, có một số người cũng dễ bị ốm mệt hơn người khác, chẳng hạn như những người hay bị say xe hoặc những người hay hồi hộp lo lắng quá.

Nếu cảm thấy ốm mệt thì tôi có nên ăn không?

Đôi khi bụng đói có thể làm cho cảm giác ốm mệt trở nên tệ hơn. Nếu quý vị cảm thấy ốm mệt mà chưa ăn gì cả thì có thể thử ăn vài cái bánh quy khô giòn hoặc khoai bánh mì nướng.

Nếu tôi bị buồn nôn nhiều thì phải làm sao?

Nếu tình trạng buồn nôn làm cho quý vị không thể làm được việc gì quan trọng hoặc không làm sao hưởng thụ được những điều vui thú, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của quý vị. Họ có thể có cách thay đổi loại thuốc để chống ốm mệt cho quý vị.



Những điều hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị

- ✓ Tôi nên gọi điện cho quý vị về những vấn đề gì?
- ✓ Tôi nên dùng loại thuốc chống ốm mệt nào?
- ✓ Khi nào thì tôi nên dùng thuốc đó?
- ✓ Tôi nên ăn uống thứ gì?

Số điện thoại liên lạc:

Ban ngày:

Ban đêm/cuối tuần:

Từ vựng

Buồn nôn (Nausea) = cảm thấy ốm mệt (như là khi quý vị cảm thấy sắp bị nôn ói)

Bị nôn ói (Vomiting) = bị ốm mệt (nôn ói)

Thuốc chống ốm mệt (Anti-sickness medicine) = thuốc để giúp quý vị không bị ốm mệt hoặc nôn ói (cũng còn gọi là thuốc chống nôn ói (anti-emetics))

Cơ thể bị mất nước (Dehydration) = cơ thể không có đủ nước hoặc bị thiếu chất dịch (chất lỏng)

Cùng nhau làm việc để giảm tác động của ung thư

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

Điện thoại: +61 (0)2 8374 5600 Điện thư: +61 (0)2 8374 3600 Địa chỉ email: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

