

الغثيان والقيء Les nausées et vomissements

الغثيان هو من الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي. تخف الشهية، وتزداد الى حد كبير أحيانا الحساسية للروائح. ويمكن أن يترافق الغثيان بالتقيؤ. يبدأ الغثيان يوم أخذ العلاج ولا يدوم غالبا أكثر من 72 ساعة.

توصف أدوية "مضادة للقيء" بشكل شبه دائم للحد من احتمالات الغثيان والقيء.



يمكنك أيضا اتباع تدابير بسيطة للحد من هذه الأعراض:

ما يمكنك تفضيله

- الأطعمة الباردة والطعام المحضّر البارد (من نوع السلطات واللحوم الباردة، والسندويشات ...) التي لها رائحة أخف من رائحة الطعام الساخن ؛
- الأطعمة التي لا تتطلب مجهودا كبيرا في المضغ ؛
- تناول وجبات صغيرة ؛
- تناول وجبات خفيفة قبل العلاج الكيميائي وبعده ؛
- < تناول الطعام عندما ترغب بذلك، حتى خارج ساعات الوجبات الاعتيادية
- < تناول الطعام ببطء لهضم أفضل

ما يمكنك تجنّبه

- الوجبات الثقيلة (المقالي، الأطعمة الدسمة أو الحارّة) لأنّ هضمها أصعب ؛
- الأطعمة النيئة ؛
- الطعام الذي له رائحة قوية (السّمك، لحم الغنم...)
- الشرب أثناء تناول الطعام، وإنما قبله أو بعده. إنّ المشروبات الغازية المنعشة، لا سيما مثل الكولا، قد تخفف من الغثيان.
- تناول الطعام في بيئة فيها روائح طبخ قوية، روائح تبغ...<
- < يجب حذف التبغ والكحول



يجب أن تعرف أن الغثيان الاستباقي قد يحدث قبل بدء العلاج الكيميائي. يرتبط هذا الغثيان بالقلق. حاول الاسترخاء قبل العلاج وخلال ولا تتردد في التحدث مع طبيبك الذي يمكنه أن يصف لك علاجا مضادا للقلق إذا دعت الحاجة.