



## تهوع و استفراغ

شیمی درمانی با اثر بر معده و مراکز استفراغ در مغز می تواند موجب بروز تهوع و استفراغ گردد. بروز این واکنش ها در ارتباط با نوع داروهای مصرفی بوده و شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برای مثال بعضی افراد هیچگاه دچار تهوع و استفراغ نمی گردند، در حالی که بیماران دیگر اکثر اوقات دچار تهوع هستند و یا حتی در مدت کوتاهی به شدت دچار استفراغ می گردند.



این حالات ممکن است بلافاصله بعد از درمان تا چندین ساعت بعد از آن ایجاد شوند و برای چندین ساعت تا چند روز گریبانگیر بیمار باشند. چنانچه تهوع و یا استفراغ شما بیش از یک روز به طول انجامد و یا اینکه به دلیل شدت تهوع حتی قادر به نوشیدن مایعات نباشید حتماً با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید و ایشان را در جریان امر قرار دهید.

**توجه:** تقریباً همواره می توانیم به کمک درمانهای طبی و دارویی تهوع و استفراغ را کنترل نموده و یا حداقل به طور آشکار از شدت آن بکاهیم. چنانچه شما تجربه این عارضه را داشته باشید پزشکتان از

یک یا چند داروی ضدتهوع و استفراغ برای شما استفاده خواهد کرد. نوع این داروها با نظر پزشک و بسته به نوع بیماران متفاوت می باشد.

هیچگاه تسلیم این عارضه نشوید و با نظر پزشک و پرستار خود داروهای مختلفی را تجربه کنید تا مؤثرترین آنها را بیابید.



## آموزشهای زیر می توانند به کاهش حالت تهوع کمک کنند:

قبل از انجام شیمی درمانی از مصرف غذاهای سنگین خودداری نمائید و در طول روز نیز سعی نمائید غذا را در وعده های مکرر و کم حجم هر چند ساعت یکبار مصرف نمائید و از خوردن غذا

در چند وعده حجیم مانند نهار و شام تنها پرهیز نمائید.

از مصرف مایعاتی چون آب، نوشابه، و چای همزمان با مصرف غذا و یک ساعت قبل و بعد از آن پرهیز نمائید.

خوردن و آشامیدن را به آرامی و بدون عجله انجام دهید.

از غذاهای شیرین، سوخاری و چرب پرهیز نمائید.

غذاها را در درجه حرارت اتاق و یا حتی سرد میل نمائید تا بوی آنها آزار دهنده نباشد.

برای هضم بهتر غذا، آن را بهتر بجوید.

چنانچه تهوع صبحگاهی داشتید قبل از بلند شدن از رختخواب از موادی مانند نان تست استفاده نمائید (اگر مبتلا به زخم های دهان و گلو هستید و یا بزاق دهانتان کم است لذا از انجام این کار خودداری نمائید)

از آبمیوه های طبیعی مانند آب انگور و آب

توصیه می شود آب نبات ترش و یا نعنائی و یا یک قطعه یخ در دهان گذاشته و بمکید (در صورت وجود زخم دهان و یا گلودرد از خوردن آب نباتهای ترش خودداری نمائید).

از رایحه هایی که موجب آزار شما می شوند مانند بوی غذا، دود و یا عطر پرهیز نمائید.

بهتر است قبل از انجام شیمی درمانی چند نوع غذا را پخته و منجمد نمائید تا در روزهایی که نمی توانید غذا بپزید از آنها میل کنید.

بعد از صرف غذا روی صندلی استراحت کنید و تا دو ساعت از خوابیدن یا دراز کشیدن خودداری فرمائید.

لباسهای راحت و گشاد بپوشید.

زمانی که احساس تهوع داشتید نفس های عمیق و آرام بکشید.

# بیمارستان قائم



## راه های پیشگیری از تهوع و استفراغ در شیمی درمانی

پزشک تایید کننده : دکتر ساعدی

زیر نظر: کمیته آموزش بیمارستان قائم

آخرین بازنگری: فروردین 1403



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 [www.ghaem-hospital.ir](http://www.ghaem-hospital.ir)

✉ [info@ghaem-hospital.ir](mailto:info@ghaem-hospital.ir)



✚ سعی کنید با صحبت با دوستان و اعضای خانواده، گوش کردن به موسیقی و تماشای فیلم و یا برنامه های تلویزیون خود را مشغول نمائید.  
 ✚ اگر به طور معمول در حین شیمی درمانی دچار حالت تهوع می شوید حداقل چند ساعت قبل از درمان از خوردن غذا خودداری کنید.

