



كيفية التحكم في الغثيان والقيء

سيساعدك دليل المريض هذا في التعرف على ما يلي:

- ما هو الغثيان والقيء؟
- أسباب الغثيان والقيء عند الإصابة بالسرطان
- متى يجب عليك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك
- ماذا تفعل إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء
- أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات

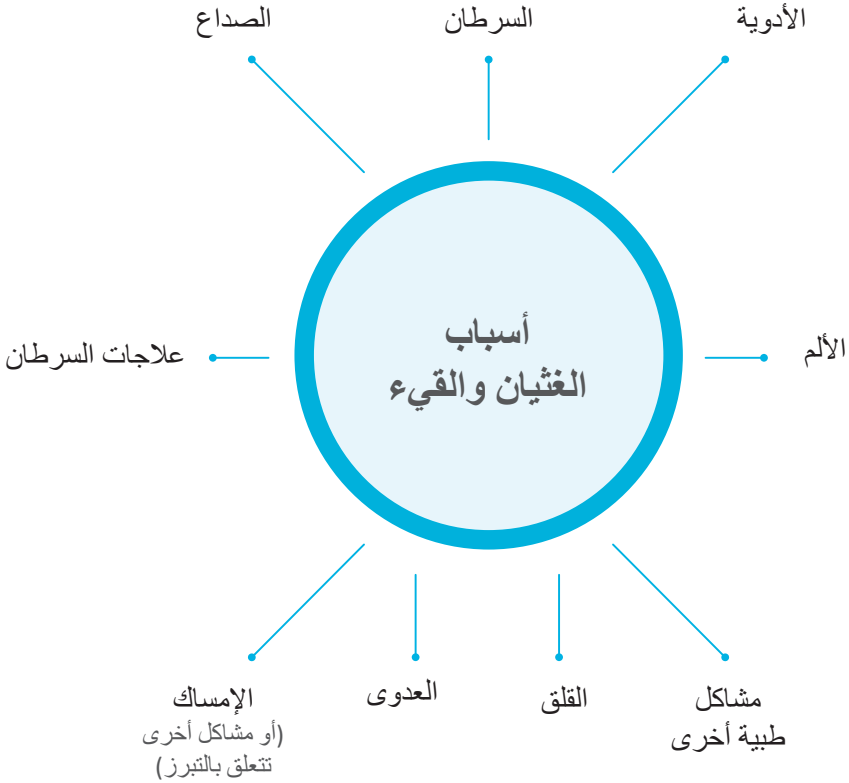
ما هو الغثيان والقيء؟

الغثيان والقيء هما من الأعراض المزعجة التي يمكن أن يكون لهما تأثير كبير على صحتك. غالبًا ما يحدثان معًا، لكن ليس دائمًا.

- **الغثيان** هو اضطراب في المعدة أو غثيان يجعلك تشعر وكأنك قد تتقيأ (القيء). يمكن أن يتسبب الغثيان أيضًا في وجود المزيد من اللعاب (البصق) في فمك، وبرودة و/أو رطوبة في الجلد، وسرعة ضربات القلب، أو الشعور بالدوخة
- **التقيؤ** هو "تقيؤ" الطعام والسوائل التي في معدتك من خلال فمك. يُطلق اسم قيئ جاف أو تهوع على القيء عندما لا يكون هناك شيء في معدتك يخرج إلى الأعلى

أسباب حدوث الغثيان والقيء عند الإصابة بالسرطان

سيعمل فريق الرعاية الصحية معك لمعرفة سبب الغثيان والقيء حتى يمكن علاجه. بعض الأمثلة التي توضح سبب إصابتك بالغثيان والقيء هي:



ملاحظة حول السلامة: إذا كنت تعاني من صداع وغثيان شديد وقيء، فاتصل بطبيبك على الفور.

متى يجب عليك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان علاجك يمكن أن يسبب الغثيان والقيء وما يمكنك فعله لمنع ذلك.

أعلم فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك:

- أي قيء أو غثيان
- الدواء الخاص بك لمنع أو السيطرة على الغثيان أو القيء لا يعمل

قد تحتاج الأعراض المذكورة أدناه إلى علاج على الفور. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو احصل على مساعدة الطوارئ إذا كنت:

- غير قادر على الاحتفاظ بأي سوائل أو طعام أو دواء لمدة 24 ساعة
- تشعر بالضعف والدوار والتشويش
- تعاني من صداع شديد
- تتقيئ دمًا أو سوائل داكنة التي تشبه القهوة
- تشعر بالألم عند محاولة التقيؤ أو أثناء التقيؤ
- تتبول أقل من المعتاد على مدار 24 ساعة
- لديك إمساك (لا يمكنك التبرز)
- لديك حمى (درجة الحرارة المقاسة عن طريق الفم فوق 38.3 درجة مئوية (100.9 درجة فهرنهايت) في أي وقت أو أعلى من 38.0 درجة مئوية أو 100.4 درجة فهرنهايت لمدة ساعة واحدة على الأقل)

التحكم في الغثيان والقيء

من الأسهل منع الغثيان بالأدوية بدلاً من معالجته بمجرد أن يبدأ.

يساعد علاج الغثيان والقيء في الحفاظ على قوتك أثناء العلاج. تصف المعلومات الواردة في هذا القسم الأشياء التي يمكنك أنت وفريق الرعاية الصحية القيام بها للتعامل مع الغثيان.

تناول دواء الغثيان الخاص بك

قد يصف فريق الرعاية الصحية الخاص بك دواءً للمساعدة في السيطرة على الغثيان. تناول دائمًا دواء الغثيان في الوقت والطريقة التي أخبرك بها طبيبك أو ممرضتك. تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي إذا كانت لديك أسئلة حول دواء الغثيان الخاص بك.

هناك طريقتان شائعتان لتناول دواء الغثيان:

1. وفقًا لجدول زمني محدد للوقاية من الغثيان والسيطرة عليه، حتى في حالة عدم الشعور بالغثيان، و/أو
2. حسب الحاجة عندما تبدأ في الشعور بالغثيان. قد يسمى طبيبك هذا "دواء الإنقاذ". احتفظ به معك طوال الوقت في حال احتجت إليه

تذكر:

- تستغرق معظم أدوية الغثيان من 30 إلى 60 دقيقة لبدء مفعولها
- تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم يوقف الدواء الغثيان أو القيء
- ضع علامة على زجاجات الدواء الخاصة بك بوضوح حتى تتمكن من العثور على دواء الغثيان بسرعة وسهولة عندما تحتاج إليه

القنب الطبي (الماريوانا)

قد تكون مهتمًا بتجربة أشكال مختلفة من القنب للمساعدة في علاج الأعراض والآثار الجانبية. قد تساعد بعض الأشكال في علاج الغثيان والقيء من العلاج الكيميائي. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ما إذا كان القنب يساعد في علاج الغثيان والقيء لديك.

ما الذي عليك فعله إذا تقيأت

تناول دواء الغثيان الخاص بك

إذا تقيأت في الفترة بين جرعات دواء الغثيان المجدول:

- خذ دواء الغثيان "الإنقاذي" الخاص بك على الفور، حسب توجيهات الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي
- انتظر من 30 حتى 60 دقيقة حتى يبدأ الدواء في العمل
- خذ جرعتك التالية من دواء الغثيان المجدول في الوقت المعتاد

ابدأ في الشرب والأكل ببطء.

ابدأ بالسوائل الصافية مثل العصير أو المرق الصافي أو الجيلي أو المصاصات أو الماء أو الصودا منزوعة الفقاعات مثل مشروب الزنجبيل (المشروب الشائع الذي لم يعد به فقاعات). بمجرد أن تتمكن من شرب السوائل دون التقيؤ، ابدأ في إضافة الطعام الصلب مرة أخرى إلى نظامك الغذائي. ابدأ بأطعمة خفيفة وسهلة الهضم مثل الحبوب أو الخبز المحمص أو الأرز أو المعكرونة أو البسكويت.

نظف فمك

اغسل أسنانك بالفرشاة أو استخدم غسول فم منزلي الصنع بعد التقيؤ. لا تبتلع غسول الفم. قم ببصق الغسول بعد شطف فمك.

غسول الفم المنزلي

امزج ما يلي:

- 1 ملعقة صغيرة (5 مل) ملح
- 1 ملعقة صغيرة (5 مل) من صودا الخبز
- 4 أكواب (1 لتر) من الماء الفاتر

اشطف بها فمك وابصقها لتنظيف فمك حسب الحاجة.

يمكن أن يجعلك الغثيان والقيء أكثر حساسية للطعم والروائح

إذا كان لديك طعم سيء في فمك:

- حافظ على نظافة فمك. نظف أسنانك ولسانك برفق. إذا كنت تعاني من تقرحات الفم، فاستخدم غسول فم منزلي لشطف فمك بدلاً من غيره من أنواع الغسول الأخرى
- قم بمص الحلوى الصلبة أو قطرات الليمون أو النعناع أو العلكة
- إذا لم يكن لديك تقرحات في الفم، فإن نكهات الحمضيات مثل البرتقال والليمون قد تساعد في تحسين الطعم السيئ. تجنب الحمضيات إذا كنت تعاني من تقرحات الفم

إذا كانت رائحة الطعام أو المشروبات تزعجك:

- اشرب سوائل من كوب سفر له غطاء لتجنب رائحته
- تناول طعامًا باردًا أو بدرجة حرارة الغرفة
- افتح نافذة أو استخدم مروحة للتخلص من روائح الطعام في الغرفة
- اطلب من شخص آخر إعداد وجبات أو شراء وجبات جاهزة
- احصل على بعض الهواء النقي

كل واشرب بقدر ما تستطيع للحفاظ على قوتك

- تناول وجبات صغيرة كل 2 إلى 3 ساعات. يمكن للجوع أن يجعل الغثيان أسوأ
- استخدم طبقًا صغيرًا حتى لا تشعر بالضغط لتناول وجبات أكبر
- اشرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من السوائل غير المحلاة يوميًا (ما لم يخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالحد من السوائل). مص رقائق الثلج أو المصاصات أو الفاكهة المجمدة إذا وجدت صعوبة في الشرب
- تناول الطعام والشراب لمدة 30 دقيقة على الأقل حتى لا تمتلئ بالسوائل بدلاً من الطعام الصلب
- لا تستلقي لمدة من 30 حتى 60 دقيقة بعد الأكل
- خذ وقتك أثناء الأكل

يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية في إيجاد طرق لتناول الطعام والشراب جيداً أثناء علاج السرطان.

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يريك إلى اختصاصي تغذية مسجل. يمكنك أيضاً زيارة unlockfood.ca أو الاتصال بالرقم 1-866-797-0000 للتحدث إلى اختصاصي تغذية مسجل مجاناً.

مارس أنشطة مهدنة

يمكن أن تساعدك أنشطة الاسترخاء على الشعور بمزيد من التحكم في عقلك وجسمك عندما تشعر بالغثيان.

قد تساعدك هذه الأنواع من الأنشطة على الاسترخاء:

- تمارين التنفس العميق
- الحصول على الهواء النقي من خلال نافذة مفتوحة أو استخدام مروحة على مستوى منخفض للحصول على نسيم لطيف
- مشاهدة التلفاز أو الفيلم
- لستمع للأغاني
- استرخاء العضلات التدريجي (الاسترخاء العميق للعضلات في الجسم للتخلص من التوتر والشد)

تجربة إجراء العلاجات التكميلية

العلاجات التكميلية هي علاجات يمكنك تجربتها جنباً إلى جنب مع علاجات السرطان المعتادة للمساعدة في الأعراض أو الآثار الجانبية.

قد تفكر في تجربة هذه العلاجات للمساعدة في التغلب على الغثيان:

- الوخز بالإبر (توضع إبر رفيعة في نقاط مختلفة في جسمك لتخفيف الغثيان والأعراض الأخرى)
- العلاج بالضغط (الضغط على نقاط مختلفة بجسمك لتخفيف الغثيان والأعراض الأخرى)
- التخيل الموجه (تخيل نفسك في أماكن هادئة ومريحة)

تحدث دائمًا إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في العلاجات التكميلية.

للتعرف على العلاجات التكميلية، تحدث إلى:

- طبيب الأسرة أو الممرض الممارس
- متخصص في العمل الاجتماعي أو مستشار محترف أو مقدم رعاية روحية
- مقدم معتمد أو مسجل للعلاج التكميلي الذي ترغب في تجربته

احصل على المساعدة من الأصدقاء والعائلة

الحصول على المساعدة في المهام اليومية والشعور بالرعاية أمر مهم عندما تشعر أنك لست على ما يرام. قد يكون أصدقاؤك وعائلتك وأفراد مجتمعك على استعداد للقيام بأشياء لمساعدتك على التأقلم. لا تشعر بالخوف من طلب المساعدة.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكن أن يساعدك بها الأصدقاء والعائلة:

- التسوق لأغراض البقالة
- طبخ وتحضير الوجبات
- الواجبات المنزلية

لمعرفة المزيد حول مجموعات الدعم عبر الإنترنت،
تحقق من خدمة دعم الزملاء لجمعية السرطان الكندية
(Canadian Cancer Society's Peer Support Service).
انتقل إلى cancer.ca/support

نقاط أساسية

- من الأسهل منع الغثيان من معالجته بمجرد أن يبدأ
 - تناول دائماً دواء (أدوية) الغثيان بالطريقة التي أوضحها لك طبيبك أو ممرضتك
 - كل واشرب قدر استطاعتك للحفاظ على قوتك
 - جرب الأنشطة المهدئة والعلاجات التكميلية للمساعدة في علاج الشعور بالغثيان
 - احصل على المساعدة من الأصدقاء والعائلة والمجتمع عندما تحتاج إليها
- اعرف متى تحتاج إلى الحصول على مساعدة طارئة. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك وراجع قائمة أعراض الطوارئ في الصفحة 4 من هذا الدليل.

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات

للحصول على أدلة المريض للمساعدة في إدارة الأعراض الأخرى ، يرجى زيارة cancercare.on.ca/symptoms

جمعية السرطان الكندية (Canadian Cancer Society) هي مصدر موثوق للمعلومات. يمكن زيارة موقعهم على cancer.ca الاتصال بهم هاتفياً على الرقم 1-888-939-3333

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك الحصول على معلومات حول إدارة الغثيان والقيء:

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الشخص الذي يجب عليك الاتصال به إذا شعرت أن أعراضك تحتاج إلى عناية طبية فورية.

تستند التوصيات الواردة في هذا الدليل إلى الأدلة المنشورة وإجماع الخبراء.

تم إنشاء دليل المريض هذا بواسطة Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو "Cancer Care Ontario") بالتعاون مع خبراء سريريين ومرضى لتقديم معلومات حول الغثيان والقيء. يجب استخدام هذا الدليل للمعرفة فقط ولا يحل محل المشورة الطبية. لا يتضمن هذا الدليل جميع المعلومات المتوفرة حول التحكم في القيء والغثيان. اسأل دائماً فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. لا تقوم المعلومات الواردة في هذا الدليل بإنشاء علاقة طبيب ومريض بينك وبين Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو).

تحتفظ Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) بجميع حقوق النشر والعلامات التجارية وجميع الحقوق الأخرى الواردة في الدليل، بما في ذلك جميع النصوص والصور الرسومية. لا يجوز استخدام أو إعادة إنتاج أي جزء من هذا المورد - إلا للاستخدام الشخصي - أو توزيعه أو نقله أو "نسخه" بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي مسبق من إدارة رعاية مرضى السرطان في أونتاريو (Cancer Care Ontario).

هل تحتاج إلى هذه المعلومات بتنسيق مناسب لذوي الاحتياجات الخاصة؟

1-877-280-8538 TTY، 1-800-855-0511، info@ontariohealth.ca

تم التحديث في فبراير 2021