

Áunnin/ kvíðatengd ógleði

Áunnin ógleði eða áunnin uppköst eru einkenni sem koma áður en að krabbameinsmeðferð hefst, t.d. kvöldið fyrir meðferð. Þessi einkenni eru tengd kvíða og því oft kölluð kvíðatengd ógleði og/eða uppköst.

Talið er að um 30% einstaklinga í krabbameinslyfjameðferð fái áunna ógleði við endurteknar lyfjagjafir. Uppköst eru sjaldgæfari. Eitthvað úr umhverfinu fer að minna á þá vanlíðan sem fylgdi meðferðinni í fyrri skiptin. Til dæmis getur lykt sem þú fannst við fyrri lyfjagjöf komið af stað ógleði og uppköstum áður en lyfjagjöfin sjálf hefst. Önnur dæmi um það sem getur komið þessu af stað er t.d. það að sjá sjúkrahúsið eða starfsfólkið. Þetta er þá kallað lært eða skilyrt viðbragð.

Persónulegir þættir sem geta haft áhrif á einkennin eru:

- **Aldur.** Einstaklingar yngri en 50 ára eru í meiri áhættu
- **Kyn.** Konur fá oftast einkennin en karlar
- **Reynsla.** Ógleði vegna fyrri lyfjameðferða, ferðaveiki og ógleði/uppköst á meðgöngu
- **Fyrri saga** um kvíða

Meðferð

Með viðeigandi velgjuvarnarmeðferð strax frá upphafi meðferðar er hægt að fyrirbyggja áunna ógleði. Þegar það tekst ekki þarf að grípa til annarra ráða.

Þar sem um lært viðbragð er að ræða þá felst meðferðin aðallega í að greina sambandið á milli einkennanna og þess sem kemur þeim af stað, og losa síðan um hugsanatengsl þar á milli. Mikilvægt er að ræða við lækni eða hjúkrunarfræðing ef þú finnur fyrir áunninni eða kvíðatengdri ógleði. Því fyrr sem tekist er á við vandamálið og reynt að leysa það, því betri getur árangurinn orðið. Til að takast á við áunna/kvíðatengda ógleði og uppköst er því mælt með að beita atferlismeðferð. Dæmi um það eru:

- Slökun með sjónsköpun, vöðvaslökun og öndunaræfingar
- Dáleiðsla
- Tónlist

Sumum gagnast að nota kvíðastillandi lyf til þess að draga úr kvíðaógleði. Þetta eru lyf úr benzodiazepin flokki, eins og lorazepam eða alprazolam. Mikilvægt er að taka þessi lyf eins og læknirinn hefur ráðlagt, en þau eru gjarnan tekin inn kvöldið fyrir lyfjagjöf og þann dag sem lyfin eru gefin.

Hægt er að lesa nánar um efnið á eftirfarandi vefsíðu:

<https://www.uhs.nhs.uk/Media/Controlleddocuments/Patientinformation/Cancercare/Anticipatory-nausea-and-vomiting-patient-information.pdf>

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.