

Geislameðferð

Ógleði og uppköst

Geislameðferð getur valdið ógleði og /eða uppköstum. Það gerist helst ef geislað er á brjósthol, kvið, heila eða mænu en síður ef geislað er á aðra hluta líkamans. Það er einnig háð stærð þess svæðis sem er geislað, geislaskammtinum og einnig líkamlegu og sálarlegu heilsufari einstaklingsins. Mismunandi er hvenær ógleðin hefst og hversu lengi hún varir. Ógleði getur byrjað 1-3 klukkustundum eftir hvert geislaskipti og getur staðið í nokkrar klukkustundir eða lengur. Ógleði getur verið svo væg að þú takir varla eftir henni og lýsir henni sem ólgu í maga og koki eða lystarleysi. Hún getur verið svo slæm að hún hindrar þig í að sinna því sem þú þarft að gera eða hefur ánægju af. Ógleðinni fylgja oft mörg einkenni s.s. hraður hjartsláttur, sviti, fölvi, aukin munnvatnsframleiðsla, hröð og djúp öndun og slappleiki. Yfirleitt er hægt að fyrirbyggja og draga úr ógleði og uppköstum með lyfjum (velgjuvörn) og ýmsum öðrum ráðum.

Forvarnir

Oftast er hægt að fyrirbyggja og vinna á ógleði og uppköstum vegna geislameðferðar með ýmsum ráðum sem þú munt fá upplýsingar um og með því að taka inn velgjuvarnarlyf sem þú færð sérstakar leiðbeiningar um.

Almenn ráð

- Mikilvægt er að taka lyf við ógleðinni samkvæmt ráðleggingum
- Slökunaræfingar hafa reynst vel
- Vel getur reynst að stunda gönguferðir
- Mörgum finnst gott að lesa, hlusta á tónlist eða horfa á myndband til þess að draga athyglina frá ógleðinni

Þegar þú finnur fyrir ógleði getur verið gott að:

- Anda hægt með opinn munn
- Velta ísmola í munninum
- Fá sér súran brjóstsykur (getur verið frískandi)
- Halda munni og tönnum hreinum
- Andað sér fersku lofti

Nokkur ráð varðandi máltíðir:

- Forðast stórar máltíðir rétt fyrir meðferð og í 3-4 tíma eftir meðferð
- Hvíla sig fyrir máltíðir og borða sitjandi
- Borða hægt og tryggja matinn vel
- Borða mest á þeim tíma dags sem lystin er góð. Annars borða oft og litlar máltíðir í einu
- Mörgum þykir magurt og ljóst kjöt betra en rautt t.d. kjúklingur, kalkúnn og kálfa kjöt
- Kaldir réttir þykja oft meira lystaukandi en heitir (engin matarlykt) og margt súrmeti þolist vel
- Fituminni matvörur meltast betur t.d. undanrenna, skyr, jógúrt, ostar, ávextir, te og ristað brauð, kaldar súpur og grautar, kjötseyði
- Oft gott að narta í einhverja þurra fæðu eins og kex, hrökkbrauð, tvíbökur, kringlur

- Drekkja hægt en nægilega mikið 1,5-2,0 lítra á dag. Mörgum þykir gott að drekka eplasafa og kolsýrða drykki (kók, engifer drykki)
- Þegar ógleði er til staðar er mælt með að forðast heitar og sterklyktandi máltíðir, mjög feitan, sætan og mikið kryddaðan, reyktan og saltan mat. Einnig að borða ekki uppáhaldsmatinn þegar ógleðin er til staðar

Mikilvægt er að hafa samband við deildina þína eða bráðamóttöku ef:

- þú ert með ógleði sem velgjuvarnarlyfin verka ekki á. Einnig ef ógleðin stendur yfir í nokkra daga eða er svo slæm að hún hindrar þig í að sinna því sem þú þarft að gera
- þú kastar upp oftar en tvisvar á dag í 2 daga
- þú getur ekki haldið niðri neinum vökva eða fæðu
- þú missir meira en kíló á dag vegna uppkasta. Einkenni um mikið vökvatap er þorsti, munnþurrkur, lítið og dökkt þvag, þreyta og húðþurrkur
- þú ert með uppköst og finnst þú vankaður, ruglaður eða finnur fyrir svima
- uppköst þín líkjast kaffikorgi (það getur verið blóð)