

Ógleði og uppköst

Meðferð með sumum krabbameinslyfjum getur valdið ógleði og/eða uppköstum. Mismunandi er hversu langur tími líður frá lyfjagjöf þar til ógleði eða uppköst hefjast. Það getur gerst eftir nokkra tíma eða næstu tvo til þrjá daga frá hverri meðferð. Einkennin geta varað í misjafnlega lengi og áhrif velgjuvarnarlyfja eru einstaklingsbundin.

Ógleði getur verið væg og lýst sér sem ólgu í maga, klígu eða lystarleysi. Hún getur einnig verið svo mikil að hún hindri dagleg störf og dragi úr lífsánægju. Ógleðinni fylgja oft önnur 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 velgjuvarnarlyfjum og ýmsum öðrum ráðum.

Mikilvægt að fyrirbyggja ógleði og uppköst

Oftast er hægt að koma í veg uppköst og mikla ógleði vegna krabbameinslyfjameðferðar með því að taka rétt inn viðeigandi velgjuvarnarlyf, þ.e. rétt lyf í réttum skammti á réttum tíma. Það er mikilvægt að þú látir vita ef þú finnur fyrir ógleði eða kastar upp í kjölfar krabbameinslyfjagjafar, því þá þarf að endurskoða velgjuvarnarlyfin sem þú færð.

Almenn ráð til að fyrirbyggja ógleði og uppköst

- Taka lyf við ógleðinni samkvæmt ráðleggingum
- Slökunaræfingar hafa reynst vel
- Gönguferðir geta reynst vel
- Dreifa athyglinni með því að lesa, hlusta á tónlist eða horfa á myndefni

Þegar þú finnur fyrir ógleði getur verið gott að:

- Andast hægt með opinn munn
- Velta ísmola í munnum
- Fá sér súran brjóstsykur (getur verið frískandi)
- Halda munni og tönnum hreinum
- Andast að sér hreinu 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 litlar máltíðir oft
- Mörgum þykir magurt og ljóst kjöt betra en rautt kjöt t.d. kjúklingur, kalkúnn og kálfa kjöt
- Kaldir réttir þykja oft lustugri 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 eða kringlur

- Drekkja hægt en nægilega mikið 1,8-2,0 lítra á dag. Mörgum þykir gott að drekka eplasafa og kolsýrða drykki (t.d. kóladrykki og engiferöl)
- Mælt með að forðast heitar og sterk lyktandi máltíðir, mjög feitan, sætan og mikið kryddaðan, reyktan og saltan mat. Einnig að borða ekki uppáhaldsmatinn á meðan ógleðin stendur yfir

Mikilvægt er að hafa samband við deildina eða bráðamóttöku ef:

- Þú ert með ógleði sem velgjuvarnarlyfin verka ekki á
- 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 oft en tvisvar á dag í tvo daga
- Þú getur ekki haldið niðri neinum vökva eða fæðu
- Þú missir meira en kíló á dag vegna uppkasta
- Þú ert með uppköst og finnst þú vankaður/vönkuð, ruglaður/rugluð eða finnur fyrir svima
- Uppköstin líkjast kaffikorgi (það getur verið blóð)

Einkenni um mikið vökvatap er þorsti, munnpurrkur, lítið og dökkt þvag, þreyta og húðpurrkur.

Nánar er hægt að lesa sér til um ógleði og uppköst á eftirfarandi vefsíðum:

<http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/nausea-vomiting-chemotherapy.aspx>

<https://www.oncolink.org/support/side-effects/gastrointestinal-side-effects/nausea-and-vomiting>