

HÁNYINGER ÉS HÁNYÁS

Dr. Irina Mateieş



asociatialwe.ro

HÁNYINGER ÉS HÁNYÁS

A hányinger és a hányás az onkológiai betegek gyakori tünete, és mind a betegség, mind a kezelés miatt előfordulhatnak.

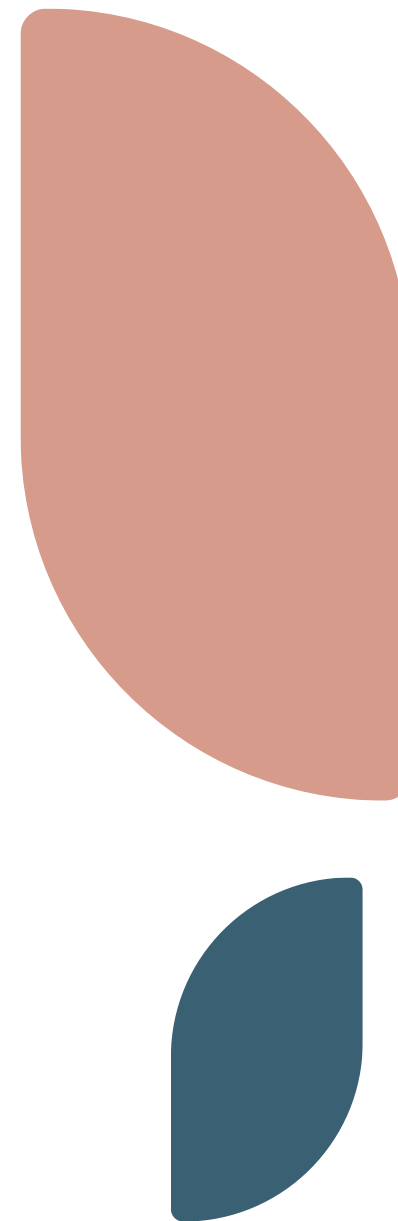
A kemoterápia, a sugárkezelés, az egyéb egészségügyi problémákra szedett gyógyszerek, a kiszáradás vagy a fájdalom mind hozzájárulhatnak az émelygés érzésének kialakulásához. Ezért fontos, hogy beszéljen kezelőorvosával annak érdekében, hogy megértsék az okokat és eldöntsék, hogy a helyzet enyhíthető-e.

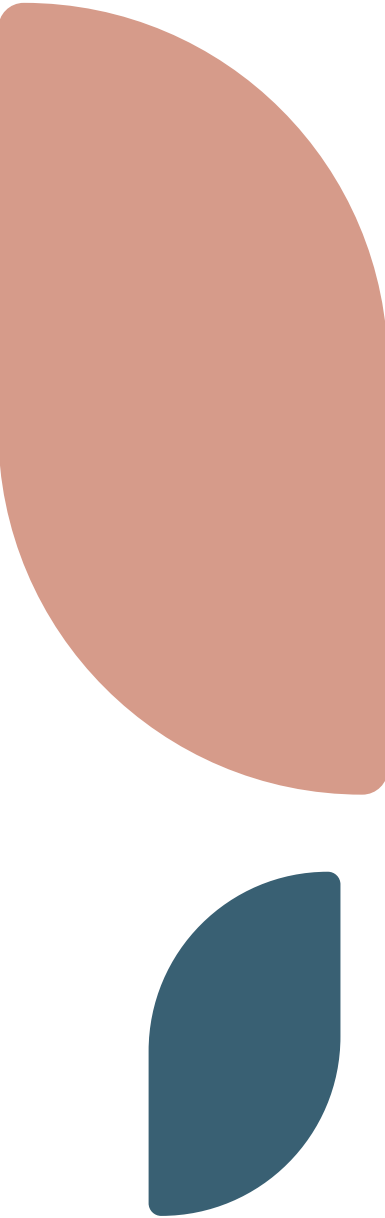
Nem minden rákbeteg szenved émelygéstől és hányástól.

A betegség bizonyos lokalizációi (leggyakrabban az agy és a has) és bizonyos kezelések gyakrabban társulnak ezekkel a problémákkal.

A szorongás szintén olyan tényező lehet, amely kiváltja vagy fokozza az émelygést. A leggyakoribb szorongáshoz társuló émelygés megelőző émelygésnek nevezhető, mert az étkezés vagy a kezelés előtt jelentkezik. Ez a tünet gyakran akkor jelentkezik, amikor a beteg arra gondol, hogy rosszul lesz. Ebben az esetben hasznos lehet pszichológussal beszélni a problémáról és/vagy szorongáscsökkentő gyógyszert szedni.

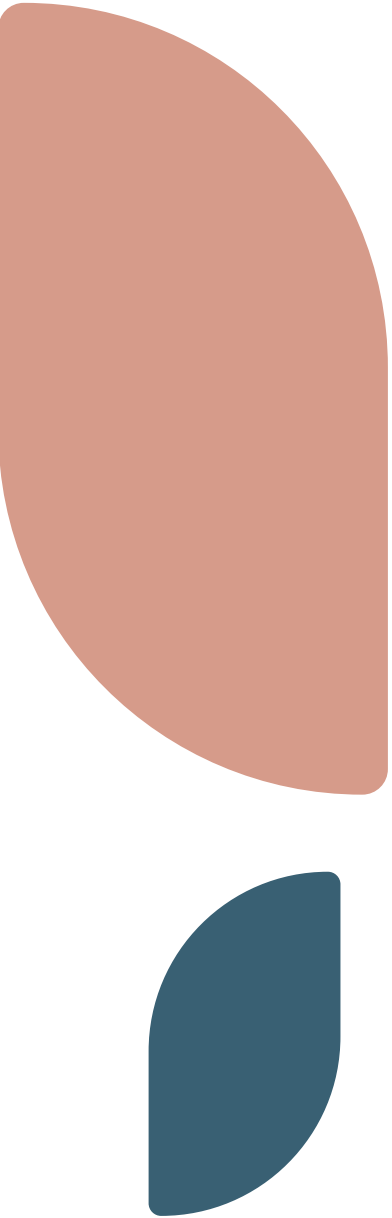
A hányinger és a hányás elleni küzdelem fontos, mert nemcsak rontják az életminőséget, hanem testsúlycsökkenést is okozhatnak. Befolyásolhatják a beteg önellátó képességét és változtathatnak a kezelési terven is.





Étkezési ajánlások hányinger esetén:

- Egyék kisebb adagokat;
- Mivel a hányinger csökkenti az elfogyasztott étel mennyiségét, válasszon kisebb mennyiségű, de kalóriadús és könnyen tolerálható ételeket (puding, szörbet, görög joghurt, milkshake, fagylalt stb.);
- A zsírok magas kalóriatartalmúak és hasznosak lehetnek abban az esetben, ha nem tudunk sokat enni. Egyes zsíradékok (például a disznózsír) szokták fokozni a hányingert. Azonban az olajos magvak és a diófélék általában könnyebben tolerálhatók. Az étrendjéből eleve ne zárja ki a zsírokat, próbálja ki, melyiket tudja jobban elviselni;
- A hideg ételeknek és italoknak kevésbé erős a szaga és ritkábban okoznak hányingert;
- Ha lehetséges, tartózkodjon távol a konyhától étkezések előkészítése idején;
- Válasszon száraz ételeket és várjon egy ideig, mielőtt vizet vagy más folyadékot fogyasztana;
- Az enyhén szénsavas italok könnyebben tolerálhatóak és csökkenthetik a hányingert;
- Egyesek számára a gyömbért tartalmazó italok vagy édességek csökkenthetik a hányinger érzését;
- A hideg, édesítetlen gyümölcsle segíthet hányinger esetén;
- A napközben szopogatott mentával ízesített nyalókák enyhíthetik a hányingert;
- Egyék nyugodt környezetben, viseljen laza ruházatot, és a evés után azonnal ne dőljön le az ágyra;
- Kerülje az erős szagú, a fűszeres, a sült és a nagyon édes ételeket, valamint az alkoholt;
- Kerülje kedvenc ételei fogyasztását az onkológiai kezelés utáni napokban, amikor tudja, hogy a hányinger nagyon erős, hogy a későbbiekben ne asszociálja őket a hányinger és hányás gondolatával;
- Egyes betegeknél üres gyomor esetén erősebb a hányinger érzése. Ha ez Önre is igaz, tartson a keze ügyében kis adagnyi harapnivalókat.



Étkezési ajánlás hányás esetén:

- Ne egyék semmit, amíg a hányás el nem múlik;
- Miután a hányás megszűnt, próbáljon meg inni néhány korty tiszta folyadékot (pl. vizet);
- Ha bírja a tiszta folyadékot, próbáljon folyékony ételeket enni és figyelje meg, mit bír enni;
- Ha rosszul érzi magát a kezelés után, kerülje az evést a kezelés előtt és után 1-2 órával;
- Az étkezés után pihenjen, ez segíthet, hogy jobban érezze magát.

Források

1. Blanchard EM, Hesketh PJ. Nausea and vomiting. In DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2019:2078-2085.
2. Cancer.net. Doctor approved patient information from ASCO. Accessed at <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-sideeffects/nausea-and-vomiting/what-is-it.html#references>
3. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.

