

GREAȚA ȘI VĂRSĂTURILE

Dr. Irina Mateieș



asociatalwe.ro

GREAȚA ȘI VĂRSĂTURILE

Greața și vărsăturile sunt frecvente la pacienții oncologici. Ele pot apărea atât din cauza bolii cât și a tratamentului.

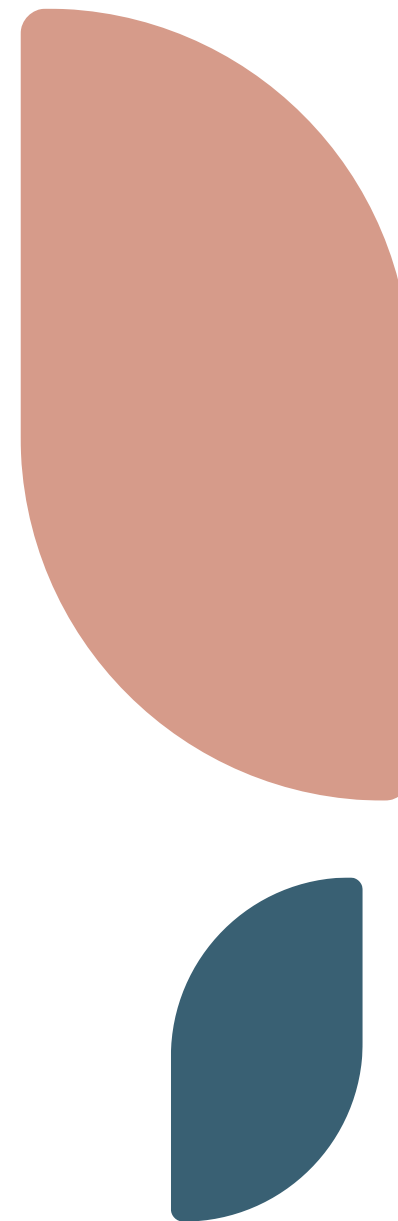
Chimioterapia, radioterapia și medicația dumneavoastră pentru alte probleme de sănătate, deshidratarea, durerea pot contribui la apariția senzației de greață. De aceea este important să discutați cu medicul dumneavoastră pentru a înțelege cauza acestor probleme și pentru a vedea dacă situația se poate ameliora.

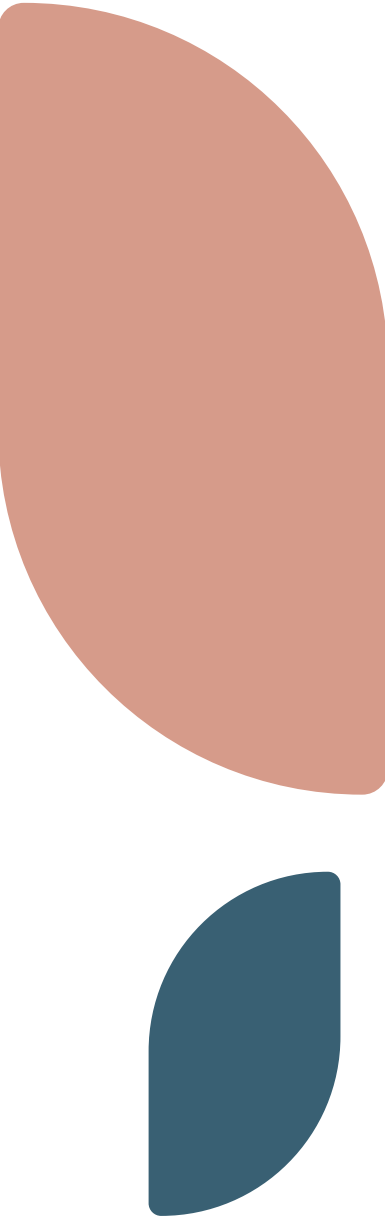
Nu orice pacient cu cancer va suferi de greață și vărsături.

Anumite localizări ale bolii (mai adesea creier, abdomen) și anumite tratamente sunt mai frecvent asociate cu aceste probleme.

Anxietatea poate fi un factor care să declanșeze sau să accentueze greața. Cel mai frecvent, greața asociată anxietății se numește greață anticipatorie, pentru că ea apare înainte ca pacientul să mănânce sau să primească tratamentul. Acest tip de simptom apare adesea când pacientul se gândește la faptul că s-ar putea să îi fie rău. Pentru acest tip de problema este utilă discuția cu psihologul și/sau medicația anxiolitică.

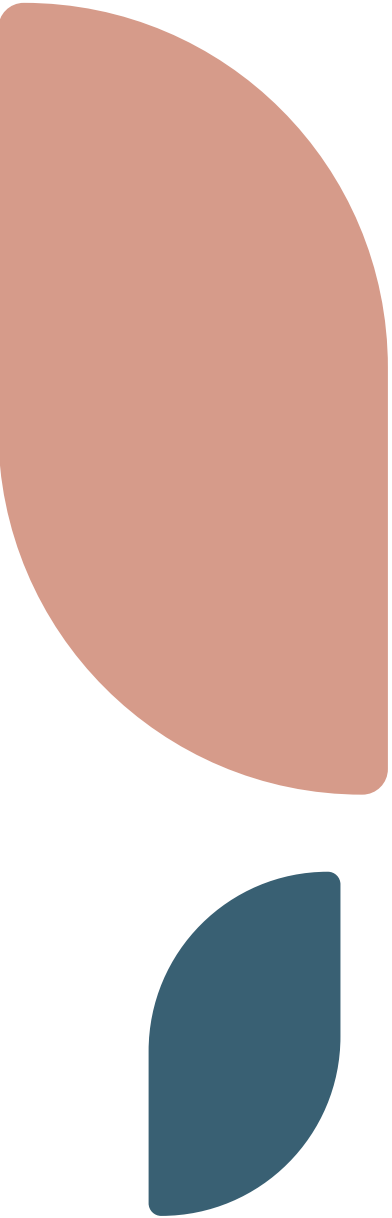
Combaterea grețurilor și a vărsăturilor este importantă pentru că ele, pe lângă faptul că scad calitatea vieții, contribuie și la scăderea greutății. Acest lucru poate interfera cu abilitatea pacientului de a avea grijă de sine însuși și poate duce și la modificări în planul de tratament.





Soluții din punct de vedere alimentar pentru greață:

- Mâncați porții mai mici;
- Având în vedere că greața duce la scăderea cantității de mâncare, alegeți porții mici din alimente dense caloric și ușor de tolerat (budincă, șerbet, iaurt grecesc, milkshakes, înghețată etc);
- Grăsimile au un aport caloric mare și sunt utile atunci când nu putem mânca mult.
- Unele grăsimi, de tipul untură, tind să accentueze greața. Însă altele, de tipul semințelor, alunelor sunt mai ușor de tolerat. Nu excludeți grăsimile din start, ci încercați și vedeți pe care le puteți tolera;
- Mâncărurile și băuturile reci au un miros mai puțin pronunțat și produc mai rar greață;
- Dacă puteți, stați departe de bucătărie în timpul preparării meselor;
- Alegeți mâncăruri uscate și lăsați să treacă o perioadă până să beți apă sau alte lichide;
- Băuturile ușor acidulate pot fi mai ușor tolerate și pot reduce greața;
- Pentru unele persoane băuturile sau dulciurile care conțin ghimbir reduc senzația de greață;
- Sucurile de fructe, reci, neîndulcite, pot ajuta în caz de greață;
- Bomboanele mentolate supte de-a lungul zilei pot ameliora senzația de greață;
- Mâncați într-o atmosferă relaxată, cu haine largi și nu vă întindeți pe pat imediat după masă;
- Mâncăruri ce trebuie evitate: mâncăruri cu miros puternic, mâncăruri iuți, prăjeli, mâncărurile foarte dulci, alcoolul;
- Evitați să mâncați mâncărurile favorite în zilele după tratamentul oncologic, când știți că greața este foarte accentuată, pentru a nu le asocia cu ideea de greață și vărsătură mai târziu;
- Unii pacienți simt greața mai accentuat atunci când sunt cu stomacul gol. Dacă asta e și cazul dvs, tineți mici snacksuri la îndemână.



Recomandări alimentare în caz de vărsături:

- Nu mâncați nimic până ce vărsăturile nu se opresc;
- După ce vărsăturile au încetat încercați să beți câteva guri de lichide clare (ex: apa);
- Dacă tolerați lichide clare, puteți încerca mâncăruri lichide și să continuați să vă testați toleranța;
- Dacă vă simțiți rău după tratament, evitați să mâncați 1-2 ore înainte și după tratament;
- Odihna după masă v-ar putea face să vă simțiți mai bine.

Bibliografie

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.

