

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

Buồn nôn và nôn mửa

Nausea (feeling like you are going to throw up) and vomiting (throwing up) may be caused by:

- cancer
- cancer treatments such as:
 - chemotherapy
 - radiation to some areas of the body
- medications
- food smells, perfumes and other odors.

Preventing nausea is important. It is more difficult to stop it once it starts. Taking your medications as prescribed is very important. If you can not afford to buy these medications talk to your nurse.

Tips to help with nausea:

- Choose cold or room temperature foods. They may be easier to eat since they don't smell as much as hot foods.
- Limit your intake of fried, spicy or very sweet foods.
- Stay away from the kitchen when food is being prepared. Ask your friends and family to help with food preparation.
- Drink through a straw to reduce the smell of your drink.
- Sip on fluids throughout the day to prevent dehydration. This is very important if you are vomiting.
- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.

Buồn nôn (có cảm giác buồn nôn) và nôn mửa có thể do những nguyên nhân sau:

- ung thư
- trị liệu ung thư như:
 - hóa trị
 - xạ trị
- dùng thuốc
- mùi thức ăn, nước hoa và các mùi khác

Phòng ngừa cảm giác buồn nôn rất quan trọng. Khi đã bị nôn thì rất khó dừng. Việc uống thuốc theo đơn rất quan trọng. Nếu bạn không uống được những loại thuốc này tham khảo với y tá.

Một vài lời khuyên để giúp bạn đối phó với cảm giác buồn nôn:

- Dùng các loại thức ăn lạnh hoặc nguội. Các thức ăn này dễ ăn vì chúng không dậy mùi như thức ăn nóng.
- Giảm số lượng thức ăn chiên rán, cay hoặc quá ngọt.
- Tránh xa bếp khi thức ăn đang được nấu. Nhờ bạn bè và gia đình nấu ăn giúp bạn.
- Dùng ống hút khi uống sẽ làm giảm được mùi của đồ uống.
- Uống ít nhưng nhiều lần trong ngày để tránh mất nước. Điều này rất quan trọng khi bạn bị nôn.
- Ăn ít nhưng chia làm nhiều bữa trong ngày. Bạn có thể cảm thấy khó chịu khi đói.

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

Buồn nôn và nôn mửa

- Eat dry starchy foods such as crackers, plain rice, toast and pretzels.
- Sip ginger tea or gingerale.
- Avoid lying down for 30 to 60 minutes after eating.
- Get some fresh air. An open window or a fan will help move the air and remove odors.

Managing Nausea

Your doctor may prescribe one or more medications to control nausea. Here are a couple of things to remember:

- Some of the medications are used to prevent nausea. Others are used to treat nausea once you have it.
- It is important to use the medications prescribed for you.

Call your nurse or doctor if you:

- feel your nausea medication is not working. The amount or type of medication may need to be changed.
- are unable to keep down fluids.
- have diarrhea or cramping with your nausea.
- are not sure how or when to take your medication. You could also call a CancerCare Manitoba pharmacist at 787-1902.

- Ăn các loại thức ăn khô có nhiều bột như bánh quy mặn, cơm trắng, bánh mì nướng và pretzels.
- Uống trà gừng hoặc nước gừng từng ngụm nhỏ.
- Không nên nằm sau khi ăn từ 30 đến 60 phút.
- Ở nơi thoáng khí. Cửa sổ để mở hoặc dùng quạt sẽ giúp lưu thông không khí và giảm mùi trong phòng.

Cách chống buồn nôn

Bác sĩ của bạn có thể cho bạn dùng một vài loại thuốc chống nôn. Sau đây là một số điều bạn cần nhớ:

- Một số loại thuốc dùng để chống nôn. Các loại thuốc khác dùng để trị nôn.
- Điều quan trọng là chỉ dùng các loại thuốc được kê đơn cho bạn.

Liên lạc với y tá hoặc bác sĩ nếu:

- nếu bạn thấy thuốc chống nôn không có hiệu quả, để thay đổi loại thuốc hoặc tăng giảm liều thuốc.
- bạn không thể ngăn chặn được trạng thái buồn nôn.
- bạn bị tiêu chảy hoặc đau bụng khi nôn mửa.
- bạn không biết cách sử dụng thuốc. Ngoài ra, bạn cũng có thể gọi đến cho Dược sĩ của Trung tâm Điều trị và Chăm sóc Ung thư Manitoba qua số 787-1902.