

Obter ajuda para Náusea e Vômito

Getting Help for Nausea and Vomiting - Portuguese

A náusea é uma sensação desagradável no fundo da garganta e estômago que pode levar ao vômito. Algumas outras maneiras usadas pelas pessoas para descrever a náusea são “mal do estômago” “enjoado” ou “com estômago enjoado”.

As pessoas muitas vezes descrevem vomitar como “ter ânsia e regurgitar”. Isso acontece quando os músculos do estômago contraem e empurram o conteúdo do estômago para fora pela boca.

A náusea e o vômito podem ser efeitos colaterais comuns do tratamento de câncer. No entanto, existem muitos medicamentos para controlar isso, não sendo necessário sofrer.

O que causa náusea e vômito?

Náusea e vômito para quem tem câncer podem ser causados por muitas coisas. Na maioria das vezes, são problemas de curto prazo que param quando acaba o tratamento. Se isso continuar, não melhorar com tratamento ou dificultar comer e beber, avise imediatamente a sua equipe de saúde.

Náusea e vômito podem causar problemas?

Quando a náusea e o vômito são muito severos ou duram muito tempo, eles podem dificultar algumas coisas que você precisa fazer. Podem dificultar o tratamento de câncer que você precisa fazer.

O vômito pode provocar desidratação, que é a falta de fluidos e minerais que seu corpo precisa. Pode também fazer com que se sinta cansado, tenha dificuldades para pensar, leve mais tempo para melhorar, perca peso e que não queira comer. Estes efeitos colaterais devem ser abordados imediatamente para ajudá-lo a manter o seu peso e energia.

Como se pode tratar a náusea e o vômito?

Os medicamentos utilizados para controlar a náusea são normalmente denominados remédios antináusea ou antivômito. Podem também ser chamados de antieméticos (**an-ti-e-MÉ-ti-cos**). Todas as pessoas que fazem tratamento de câncer podem e devem receber medicamentos para evitar náusea e vômito.

Esta medicação em geral é dada regularmente ou “o tempo todo.” Você toma mesmo se não se sentir enjoado. Porém, algumas vezes, pode ter que tomá-los quando necessário; você toma a medicação ao primeiro sinal de náusea para evitar que fique pior. Às vezes, 2 ou mais medicamentos são usados ao mesmo tempo.

O que você pode fazer quando tiver náusea ou vômito:

Para reduzir a náusea e vômito se estiver fazendo quimioterapia ou radiação:

- Assegure-se de comer nos dias que tiver tratamento. A maioria das pessoas acredita que uma refeição leve ou lanche antes do tratamento é a melhor opção.
- Procure alimentos e bebidas que são “de fácil digestão” ou que ajudaram você a se sentir melhor quando passou mal no passado. Estes podem ser coisas como Sprite, alimentos leves, balas azedinhas e biscoito creme-craque ou torrada.
- Use roupas largas.
- Informe a sua equipe de atendimento de saúde quando os medicamentos antináusea/antivômito não estão funcionando. Pode ser que precise tentar um medicamento diferente para encontrar os que funcionam melhor para você.
- Limite os sons, imagens e aromas que causam náusea e vômito.
- Fale com o seu médico ou enfermeira sobre outras coisas que gostaria de tentar, como hipnose, *biofeedback* ou imagens orientadas.

Coisas que você pode fazer para comer o melhor possível durante o tratamento:

- Não seja tão duro com você se não conseguir comer. Procure comer pequenas refeições ou lanches durante todo o dia ao invés de 3 grandes refeições.
- Acrescente calorias extras ou proteína aos alimentos. Suprimentos alimentares são fáceis e podem ajudar nessa hora. Experimente marcas e sabores diferentes de suprimentos para descobrir os melhores e que funcionam melhor para você.

- Coma alimentos que tem vontade de comer.
- Experimente comer alimentos frios ou à temperatura ambiente.
- Aproveite ao máximo os dias em que se sente bem e quer comer. Mas observe o seu corpo e não se force a comer.
- Peça à família e amigos para ajudar com as compras e a cozinhar.
- Mantenha a boca limpa. Escove os dentes e lave a boca todas as vezes que vomitar.

Comer bem é importante tanto durante como depois do tratamento. Se tiver efeitos colaterais da medicação antináusea/antivômito ou se estes não estiverem funcionando, converse com a sua equipe de atendimento médico.

Fale com seu médico ou enfermeira.

Náusea e vômito podem ser efeitos colaterais do tratamento de câncer. Porém não deixe que a náusea e o vômito o façam sentir mal ou o impeçam de obter a nutrição que o seu corpo precisa. Converse com a sua equipe de atendimento médico se tiver náusea. Esteja disposto a trabalhar com eles para descobrir os medicamentos antináusea/antivômito certos para você.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio emocional, ligue para a American Cancer Society no número **1-800-227-2345** ou visite-nos on-line no **cancer.org**. Estamos aqui se você precisar.

