



## ***Greața și vărsăturile***

Greața și vărsăturile care apar ca efect secundar la tratamentele citostatice pot fi în cea mai mare parte stăpânite de medicamente noi, foarte eficiente, care se administrează în același timp cu citostaticele.

Nu toate tratamentele citostatice dau la fel de multă greață.

Medicul Dvs curant vă poate spune cât de probabil este să vă confrunțați cu această problemă, ce tratament să luați pentru combaterea ei, și pentru cât timp.

### **Ce puteți face pe lângă tratamentul recomandat de medic?**

- 1.** Mâncați și beți încet.
- 2.** Beți lichidele cu o oră înainte sau după masă, nu în timpul mesei. Beți cantități mici deodată.
- 3.** Nu încercați să mâncați felurile Dvs favorite când vă e greață, ci mai degrabă ceea ce v-a făcut bine când ați fost bolnav de gripă sau ați avut greață din alte cauze.
- 4.** Mestecați bine mâncarea, pentru a ușura digestia ei.
- 5.** Impărțiți mâncarea în 5 sau 6 mese mai mici la intervale mai scurte (3-4 ore), în loc de 3 mese principale, cu cantități mai mari de mâncare.
- 6.** Încercați mâncarea rece sau la temperatura camerei; mirosurile sunt mult scăzute față de cea caldă.
- 7.** Dacă aveți greață dimineața, încercați să mâncați alimente uscate, cum sunt biscuiții sărați, cerealele sau pâinea prăjită, chiar înainte de a vă da jos din pat. Această metodă nu e recomandată însă dacă aveți gura uscată, iritată sau cu răni.
- 8.** Sunt recomandate mai ales apa minerală fără gaz (plata) sau lichidele limpezi, neîndulcite, ca de exemplu sucul de mere sau de struguri, ceaiul cu lamâie.
- 9.** Dropsurile mentolate sau acrișoare vă pot reduce senzația de greață. Acestea nu sunt însă recomandate dacă aveți și dureri sau răni în gură sau în gât.
- 10.** În zilele în care vă simțiți bine, gătiți și puneți la congelator porții mici de mâncare, gata pregătite pentru zilele în care greața vă va împiedica să gătiți.
- 11.** Evitați mâncărurile foarte dulci, foarte picante, cu multă grăsime, prăjelile.
- 12.** Odihniți-vă, fără să stați culcat, timp de 2 ore după ce ați mâncat.
- 13.** Nu purtați haine strâmte.



14. Când aveți greață, respirați adânc și rar.
15. Încercați să vă ocupați timpul ca să nu vă gândiți tot timpul că vă este greață : vorbiți cu familia, cu prietenii, ascultați muzică, uitați-vă la televizor.
16. Evitați mirosurile care vă deranjează, fumul de țigară, parfumurile.
17. Mențineți o igienă bună a gurii. Spălați-vă pe dinți măcar de 2 ori pe zi.
18. Mâncați ceva ușor înainte de tratament, sau, dacă știți că vi se face greață în timpul tratamentului, nu mâncați nimic cu câteva ore înainte de tratamentul citostatic.

## **ANUNTAȚI MEDICUL**

### **DACA:**

---

- greața și vărsăturile vă împiedică să vă alimentați sau să vă luați medicația prescrisă;
- ați avut o vărsătură mai neobișnuită (de exemplu cu un aspect de “zaț de cafea”).

Durata efectelor secundare depinde de mai mulți factori, printre care și starea organismului Dvs și tipul de tratament citostatic aplicat.

- Dacă vă demoralizează durata tratamentului citostatic sau efectele lui secundare:  
Reamintiți-vă cât de important este tratamentul pe care îl faceți!  
  
Reamintiți-vă de asemenea că există metode prin care efectele secundare pot fi scăzute sau prin care Dvs să le tolerați mai ușor!
- Câteodată ajută să vorbiți despre problemele pe care le aveți, fie cu prietenii, fie cu persoane care au trecut prin situații asemănătoare.