



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مدیریت غیر دارویی تهوع و استفراغ در بیماران مبتلا به سرطان



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	مدیریت غیر داروی تهوع و استفراغ
تهیه و تنظیم	عاطفه گله داری فرد
سمت	کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر یحیی بهاروند	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* به جای ظروف فلزی همچون قاشق فلزی که می تواند منجر به طعم تلخ در دهان شود، به بیمار توصیه می کنیم که از ظروف پلاستیکی استفاده نماید.

* پیشگیری از یبوست و جایگزینی مایعات به کاهش تهوع بیماران کمک می کند.

منابع:

۱. Cancer Nursing Principles & Practices Edited By Connie Henke Yarbro et al. ,Seven Edition.

www.Cancer.Org

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

بخش انکولوژی: ۲۶۷۶-۲۵۴۴

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



مدیریت تهوع و استفراغ در منزل:

* در صورت بروز تهوع بین وعده های غذایی بیمار را به مصرف وعده های غذایی متعدد کم حجم و سبک در طول روز و مصرف یک وعده کم حجم سبک قبل از خواب تشویق می کنیم.

* تشویق بیمار به استفاده از آبنبات های شیرین با بوی مطبوع همچون لیمو برای رهایی از خشکی دهان، بوی بد و تحریک اشتها

* خوردن غذاهای سرد و خشک به کاهش تهوع و استفراغ کمک می کند.

* به بیمار آموزش می دهیم که از مصرف مواد کافئین دار، سرخ شده و ادویه دار که منجر به شل شدن دریچه کاردیا می شود بپرهیزد.

* به بیمار آموزش می دهیم که بعد از استفراغ مایعات سرد به میزان یک قاشق چای خوری میل نماید و سپس به تدریج مقدار آن را به یک قاشق در فواصل منظم افزایش دهد.



- * تهوع و استفراغ یکی از شایعترین علائم تنش را در بیماران مبتلا به سرطان و یکی از عوارض شیمی درمانی است.
- * تهوع و استفراغ منجر به کاهش اشتها، از دست رفتن وزن، خستگی، افسردگی و در مجموع کاهش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان می شود. بنابراین این علامت و عارضه نیازمند شناخت، مدیریت و پیشگیری است.
- * پرستار با کنترل صداها و بوها می تواند از تحریکات مرکز استفراغ در مغز از طریق کنترل محیط بکاهد. همچنین مطالعات نشان داده اند که انحراف فکر از طریق پخش صوت، برنامه های رادیویی و تلویزیونی می تواند حالت تهوع را کاهش دهد.
- * در حقیقت اقدامات غیر دارویی متعددی برای مدیریت تهوع و استفراغ وجود دارد. این روش ها از طریق دادن آرامش به بیمار، انحراف فکر و کمک به بیمار برای کنترل احساسات به تسکین تهوع و استفراغ کمک می کنند.

اقدامات غیر دارویی:

خود هیپنوتیزم:

از مداخلات رفتاری است. حالتی از توجه خاص است که معطوف به اخذ یک ایده است. این روش در کودکان و نوجوانان موثر است.

آرام سازی پیشرونده عضلانی:

از مداخلات رفتاری است که فرد با آزادسازی و شل نمودن تدریجی عضلات از احساسات منفی تخلیه می شود.

حساسیت زدایی سیستماتیک :

از مداخلات رفتاری است که در آن فرد می آموزد که چگونه اضطراب خود در یک موقعیت تنش را همچون تهوع و استفراغ را تصور نموده و کم کم از اضطراب خود بکاهد. در مرحله ی بعد فرد می آموزد چگونه آن موقعیت را بدون اضطراب تصور کند.

تصویرسازی هدایت شده:

در این روش فرد خود را از محیط بیمارستان و مرکز درمان خارج نموده و خود را در محیط مطلوب و آرام بخش تصور می کند.

موسیقی درمانی:

شواهد نشان دهنده ی اثرات مثبت موسیقی درمانی در تسکین حالت تهوع و استفراغ هستند. کاربرد موسیقی درست و متناسب با فرد می تواند با کاهش ضربان قلب و فشار خون به آرام سازی فرد کمک نماید.

طب سوزنی، طب فشاری و لمس درمانی:

مطالعات نشان داده اند که این روش های غیرتهاجمی در تسکین حالت تهوع و استفراغ در بیماران مبتلا به سرطان اثر مثبت دارند. به طور خاص کاربرد این تکنیک ها در ناحیه مچ دست ها به تخفیف تهوع و استفراغ کمک می نماید.