

# Noze ak Vomisman

**Lè w gen noze (ou santi w malad nan lestomak tankou w anvri vomi) ak vomisman (ou vomi) sa ka lakòz anpil malèz ak soufrans. Sentòm sa yo ka rive pandan yon maladi grav oswa tankou yon pwoblèm pasaje ke w ka trete poukont ou.**

**Noze ak vomisman souvan rive ansanm, men se de sentòm diferan.** Pafwa sansasyon noze a rive poukont li. Gen lòt fwa ou ka eksperimante yon sansasyon maladi ak vomisman reyèl (gwo vomisman ki jete tout sak nan lestomak ou) an menm tan. Noze ak vomisman ka tanporè oswa ka dire pi lontan, sa depann de sa ki lakoz li.

## Lòt Sentòm Noze ak Vomisman

- Ou vin pal (ou pèdi koulè nan figi w)
- Ou swe frèt
- Bouch ou plen dlo (krache)
- Sansasyon dezagreyab oswa “papiyon” nan vant ou ki konstan oswa ki ale vini
- Trangle oswa “okèt”

## Kisa Ki Ka Lakòz Noze ak Vomisman?

Noze ak vomisman ka rive pou plizyè rezon.

- Viris nan vant (“grip entestinal”) oswa enfeksyon
- Efè segondè plizyè medikaman
- Efè segondè tretman pou kansè tankou kimyoterapi ak tretman abaz reyon
- Twoub oswa maladi nan vant, tankou sendwòm kolon iritab (IBS)
- Mal transpò
- Konstipasyon
- Twomatis kranyen tankou komosyon serebral
- Emosyon tankou laperèz oswa anksyete

## Pwoblèm Noze ak Vomisman ka Lakòz

- Ou pèdi apeti w
- Ou megri
- Ou vin dezidrate (pa ase dlo)
- Dezekilib vitamin ak mineral
- Ou vin inaktif

## Kisa ki Ka Ede?

- Chita trankilman lè w santi malèz. Pafwa mouvman ka fè noze a vin pi mal.
- Eseye evite lodè ki fè w santi w pi mal.
- Soti deyò oswa ouvri yon fenèt pou w pran lè fre.
- Fè bagay ki ka distrè w, tankou gade televizyon.
- Bwè dlo oswa soda; si w vomi plizyè fwa, yon “bwason espòtif” ka ranplase mineral esansyèl yo pi byen ke dlo sèlman.
- Manje yon kantite ti repa pandan jounen an, olye ou manje gwo manje mwen souvan.
- Manje manje ki gen dlo: soup, te ki fèt ak plant (san kafeyin), pipòp, sòbè, ak jelatin.
- Evite manje ki ka irite lestomak ou, tankou manje pike oswa sa ki gen asid.
- Chita lè w fin manje. Lè w kouche, li fè l pi difisil pou w dijere manje w.
- Reflechi sou eseye yon medikaman yo vann san preskripsyon ke yo itilize pou noze, tankou Pepto-Bismol oswa Emetrol.

**Si w gen noze ak vomisman souvan, ekri sentòm ou yo nan yon journal pou ede doktè w konprann rezon pwoblèm ou an. Nan journal la, reponn kesyon sa yo:**

- A kilè nan jounen an ou gen noze?
- Èske gen bagay ki fè noze a vin pi mal?
- Èske gen bagay ki amelyore noze a?
- Èske noze a pi mal anvan oswa aprè ou fin manje?
- Si gen vomisman, kilè li rive?
- Èske gen bagay ki okazyone vomisman an?
- Èske ou gen lafyèw tou? doulè? etoudisman? vizyon twoub? maltèt?
- Èske ou gen lòt sentòm tankou dyare, konstipasyon, gaz, pou pou nwa, pipi souvan, ogmantasyon swaf, oswa san nan pipi w?

## Lè pou w Rele Doktè w:

Si w eseye tout bagay pou ede tèt ou, men ou toujou pa santi w miyò, fòk ou pran yon randevou ak doktè w. Gen medikaman efikas pou noze ak vomisman ke doktè w ka preskri, depandan de sentòm espesifik ou yo. Aprèsa li ka deside si fòk ou fè tès pou konprann ekzakteman sa kap pase.

Rele doktè w touswit si ou gen youn nan sentòm sa yo:

- Vomisman ak gwo lafyèw
- Vomisman pandan plis ke 24 è
- San nan vomi an
- Gwo malvant
- Maltèt ak tòtikoli
- Siy dezidratasyon (pa ase dlo) tankou bouch sèch, pipi mwèn souvan, oswa pipi fonsè

## Seri Edikasyon Pasyan an

# Noze ak Vomisman

## *Lè ou jere sentòm ou yo, wap:*

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.