

الغثيان والقيء

يُسبب الغثيان (الشعور بالمرض في معدتك كأنك تريد التقيؤ) والقيء (التقيؤ) قدرًا كبيرًا من الانزعاج والضيق. وقد تحدث هذه الأعراض أثناء مرض خطير أو مشكلة عابرة يمكنك علاجها بنفسك.

مشاكل تحدث بسبب الغثيان والقيء

- فقدان الشهية
- فقدان الوزن
- الجفاف (قلة الماء)
- خلل بمستوى الفيتامينات والمعادن
- الشعور بالكسل

ما الذي يمكنه مساعدتك؟

- الجلوس بهدوء عند الشعور بالمرض، ففي بعض الأحيان يمكن أن تزيد الحركة الغثيان سوءًا.
- محاولة تجنب الروائح التي تزيد من شعورك بالمرض.
- تنفس هواء نقي عن طريق الذهاب إلى الخارج أو فتح النافذة.
- القيام بالأعمال التي قد تصرف انتباهك، مثل مشاهدة التلفزيون.
- شرب الماء أو المشروبات الغازية. إذا كنت قد تقيأت بشكل متكرر، فتناول "المشروبات الرياضية" قد يساعد على استبدال المعادن الأساسية أفضل من الماء وحده.
- تناول عدد من الوجبات الصغيرة على مدار اليوم، بدلا من وجبات كبيرة بوتيرة أقل.
- تناول أطعمة تحتوي على ماء: الحساء، وشاي الأعشاب (بدون كافيين)، والمثلجات، والشربات، والجيلاتين.
- تجنب الأطعمة التي قد تثير معدتك، مثل الأطعمة الغنية بالتوابل أو الأحماض.
- الوقوف بعد تناول الطعام، فالاستلقاء يزيد من صعوبة هضم الطعام.
- الأخذ في الاعتبار محاولة تناول الأدوية التي يتم وصفها لحالات للغثيان، مثل Emetrol و Pepto-Bismol.

في كثير من الأحيان، يحدث الغثيان والقيء معًا، ولكن لهما أعراض مختلفة. وفي بعض الأحيان الشعور بالغثيان يحدث منفردًا، وفي أحيان أخرى قد تواجه الشعور بالقيء المرضي والفعلي (إفراغ ما في المعدة بقوة) في نفس الوقت. قد يكون الغثيان والقيء مؤقتًا أو قد يستمر لفترة طويلة، وهذا يتوقف على ما يسبب ذلك.

أعراض أخرى للغثيان والقيء

- شحوب الوجه (فقدان اللون في الوجه)
- عرق بارد وغزير
- زيادة سوائل الفم (اللعباب)
- شعور ثابت أو متكرر بالغثيان في المعدة
- الإسكات أو "تفور الجافة"

ما يمكن أن يسبب الغثيان والقيء؟

- قد يحدث الغثيان والقيء لأسباب عديدة.
- فيروس في المعدة ("إنفلونزا المعدة") أو عدوى
- آثار جانبية لأدوية عديدة
- الآثار الجانبية لعلاجات السرطان مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي
- اضطراب أو مرض في المعدة، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS)
- دوار الحركة
- الإمساك
- إصابات الرأس مثل الارتجاج
- الانفعالات النفسية مثل الخوف أو القلق

متى تتصل بطبيبك:

إذا كنت قد حاولت كل شيء لمساعدة نفسك ولكنك لا زلت لا تشعر بتحسن، فإنك تحتاج إلى تحديد موعد لزيارة الطبيب. هناك أدوية فعالة في حالات الغثيان والقيء التي يمكن لطبيبك أن يصفها لك طبقاً للأعراض الخاصة بك. فيمكنه أن يقرر ما إذا كان هناك حاجة إلى إجراء فحوصات لفهم حالتك بشكل دقيق. اتصل بطبيبك في الحال إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- قيء مع ارتفاع في درجة الحرارة
- القيء لأكثر من ٢٤ ساعة
- وجود دم في القيء
- ألم شديد في البطن
- صداع وتيبس الرقبة
- علامات الجفاف (قلة نسبة الماء) مثل جفاف الفم، أو التبول بكمية أقل من المعتاد، أو البول الداكن

إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء في كثير من الأحيان، فقم بتدوين مذكرات للأعراض الخاصة بك لمساعدة الطبيب على فهم سبب مشكلتك. وقم بالإجابة على الأسئلة التالية في المذكرات:

- في أي وقت من اليوم يحدث الغثيان؟
- هل يوجد شيء ما يجعل شعورك بالغثيان أسوأ؟
- هل يوجد شيء ما يجعل شعورك بالغثيان أفضل؟
- شعورك بالغثيان أسوأ قبل أم بعد تناول الطعام؟
- إذا كان هناك قيء، متى يحدث ذلك؟
- هل يوجد شيء ما يجلب رغبتك في التقيؤ؟
- هل تعاني من الحمى أيضاً؟ أو ألم؟ أو دوار؟ أو رؤية ضبابية؟ أو صداع في الرأس؟
- هل تعاني من أعراض أخرى مثل الإسهال أو الإمساك أو الغازات أو براز أسود أو كثرة التبول أو زيادة العطش أو وجود الدم في البول؟

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).

سلسلة تعليم المرضى

الغثيان والقيء