

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

उबकाई आना तथा वमन करना (अस्वस्थ पेट/उल्टी आना)

Nausea (feeling like you are going to throw up) and vomiting (throwing up) may be caused by:

- cancer
- cancer treatments such as:
 - chemotherapy
 - radiation to some areas of the body
- medications
- food smells, perfumes and other odors.

Preventing nausea is important. It is more difficult to stop it once it starts. Taking your medications as prescribed is very important. If you can not afford to buy these medications talk to your nurse.

Tips to help with nausea:

- Choose cold or room temperature foods. They may be easier to eat since they don't smell as much as hot foods.
- Limit your intake of fried, spicy or very sweet foods.
- Stay away from the kitchen when food is being prepared. Ask your friends and family to help with food preparation.
- Drink through a straw to reduce the smell of your drink.
- Sip on fluids throughout the day to prevent dehydration. This is very important if you are vomiting.

उबकाई (ऐसा लगना कि आपको उल्टी आयेगी) तथा वमन (उल्टी करना) होना निम्न कारणों से हो सकता है:

- कैंसर
- कैंसर उपचार:
 - रसायन चिकित्सा
 - शरीर के कुछ भागों पर किरणपात
- औषधियाँ
- भोजन की गन्ध, ईत्र एवं अन्य गन्धें।

उबकाई को होने से पहले रोकना आवश्यक है। यदि यह शुरू हो जाये तो इसे रोकना अधिक कठिन होता है। अपनी औषधियाँ निर्धारित समय एवं मात्रा अनुसार लेना अति आवश्यक है। यदि आप ये औषधियाँ जुटाने में असमर्थ हैं तो अपने नर्स को बतायें।

उबकाई के लिये सहायता सुझाव:

- कक्षताप वाले या ठण्डे खाद्य चुनें। इन्हे खाना सरल हो सकता है क्योंकि ये गर्म खाद्यों से कम महकते हैं।
- तले हुये, मसालेदार, तथा अत्याधिक मीठे खाद्यों का सेवन सीमित रखें।
- भोजन पकते समय रसोईघर से दूर रहें। अपने मित्रों एवं परिवार से भोजन पकाने में सहायता लें।
- पेय की गन्ध कम करने के लिये पेय पीने की नली का प्रयोग करें।
- पानी की कमी को रोकने के लिये दिनभर द्रव्यों की चुस्की लेते रहें। यह अति आवश्यक है यदि आपको उल्टी हो रही है।

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

उबकाई आना तथा वमन करना (अस्वस्थ पेट/उल्टी आना)

- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.
- Eat dry starchy foods such as crackers, plain rice, toast and pretzels.
- Sip ginger tea or gingerale.
- Avoid lying down for 30 to 60 minutes after eating.
- Get some fresh air. An open window or a fan will help move the air and remove odors.

- छोटी मात्रा में अधिक बार भोजन करें। यदि आपका पेट खाली होगा तो आपको अधिक उबकाई हो सकती हैं।
- सूखे कलफदार भोजन जैसे पतले बिस्कुट, सादे चावल, सिकी हुई रोटी तथा प्रेटज़ल्स का सेवन करें।
- अदरक की चाय या जिन्जरेयल (अदरक के सत्त वाले पेय) का सेवन करें।
- भोजन के 30 से 60 मिनट बाद तक न लेटें।
- ताजी हवा लें। खुली हुई खिड़की या पंखा हवा को हिलाने तथा गन्धों को हटाने में सहायक होंगे।

Managing Nausea

Your doctor may prescribe one or more medications to control nausea. Here are a couple of things to remember:

- Some of the medications are used to prevent nausea. Others are used to treat nausea once you have it.
- It is important to use the medications prescribed for you.

उबकाई को संभालना

आपका डॉक्टर उबकाई को नियंत्रित करने के लिये एक या अधिक औषधियाँ निर्धारित कर सकता है। कुछ याद रखने योग्य बातें:

- कुछ औषधियाँ उबकाई की रोकथाम हेतु दी जाती हैं। अन्य इसके उपचार हेतु दी जाती हैं जब आपको यह हो जाता है।
- आपके लिये निर्धारित औषधियों का सेवन अति आवश्यक है।

Call your nurse or doctor if you:

- feel your nausea medication is not working. The amount or type of medication may need to be changed.
- are unable to keep down fluids.
- have diarrhea or cramping with your nausea.
- are not sure how or when to take your medication. You could also call a CancerCare Manitoba pharmacist at 787-1902.

अपने डॉक्टर या नर्स को सम्पर्क करें यदि आप:

- अनुभव करें कि उबकाई की औषधि काम नहीं कर रही। औषधि की मात्रा अथवा औषधि में परिवर्तन की आवश्यकता हो सकती है।
- द्रव्य पचाने में असमर्थ हैं।
- उबकाई के साथ दस्त या पेट में अकड़ाव अनुभव करें।
- निश्चित नहीं कि औषधि कैसे अथवा कब लेनी है। आप कैंसरकेयर के औषधज्ञ को 787-1902 पर सम्पर्क कर सकते हैं।