

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

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.
- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.

Náusea e Vômito (sentir o estômago enjoado/vomitar)

Náusea (sentir como se for expelir) e vômito (expelir) podem ser causados por:

- cancro
- tratamentos do cancro tais como:
 - quimioterapia
 - radiação em algumas partes do corpo
- medicações
- cheiro de comida, perfumes e outros odores.

Prevenir a náusea é muito importante. Depois que ela começa fica muito difícil parar. Tomar suas medicações de acordo com as prescrições é muito importante. Se você não tem recurso financeiro para comprar estes medicamentos, converse com a sua enfermeira.

Informação para combater a náusea:

- Escolha alimento frio ou na temperatura ambiente. Porque assim a comida não cheira tanto quanto o alimento quente e fica mais fácil para se alimentar.
- Limite a quantidade de frituras, tempero ou muito açúcar nos alimentos.
- Não fique na cozinha enquanto a comida está sendo preparada. Peça aos amigos e família para ajudar a preparar as refeições.
- Beba através da palhinha para reduzir o cheiro da sua bebida.
- Tome golinhos de líquidos várias vezes durante o dia para prevenir desidratação. Isso é muito importante se estiver vomitando.
- Coma pequenas porções de alimentos com mais frequência. Se o estomago estiver vazio pode sentir mais náusea.

Nausea and Vomiting

(sick to your stomach/throwing up)

- 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.

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.

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.

Náusea e Vômito

(sentir o estômago enjoado/vomitar)

- Coma alimentos feculentos, tais como bolachas, arroz simples, torrada e biscoitos (pretzels).
- Tome golinhos de chá de gengibre ou gingerale.
- Evite deitar-se antes de 30 a 60 minutos depois de comer.
- Respire ar fresco. Uma janela aberta ou um ventilador ajudam a movimentar o ar e remove odores.

Manejar a Náusea

O seu médico pode prescrever um ou mais medicamentos para controlar a sua náusea. A seguir estão duas coisas para lembrar:

- Alguns dos medicamentos são usados para evitar náusea. Outros são usados para tratamento quando já estiver nauseada.
- É muito importante que tome os medicamentos receitados.

Telefone para a sua enfermeira ou o seu médico se:

- sentir que a sua medicação para náusea não está sendo eficiente. A quantidade ou tipo de medicamentos podem ser modificados.
- não consegue reter fluidos.
- estiver com diarréia ou cólica junto com a náusea.
- não tem certeza de como ou quando tomar os medicamentos. Pode também telefonar para um(a) farmacêutico(a) do CancerCare Manitoba no número 787-1902.