

Syöpöpotilaan pahoinvointi

1. Yleistä

- Syövän lääkehoidot voivat aiheuttaa pahoinvointia ja oksentelua. Pahoinvoinnin ehkäisyyn on useita oireita helpottavia lääkkeitä.
- Monissa syöpälääkekuureissa oheislääkkeiden tarkoituksena on helpottaa pahoinvointia, lisäksi kuureihin liittyy tarvittaessa otettavia pahoinvointilääkkeitä.
- Tarkista mahdolliset pahoinvointilääkitykset lääkehoito-ohjeesta.
- Pahoinvointia ja oksentelua pystytään helpottamaan myös ilman lääkkeitä.
- Jos pahoinvointia esiintyy hoitojen jälkeen, ilmoita siitä hoitajalle tai lääkärille. Pahoinvoinninestolääkitystä voidaan usein muuttaa ja räätälöidä juuri sinulle sopivaksi.

2. Keinoja oireiden helpottamiseksi

- Pidä kiinni säännöllisestä ateriarytmistä: syö usein ja pieniä määriä, jotta mahalaukku ei tyhjene kokonaan.
- Syö ja juo rauhallisesti.
- Yritä tehdä aterioinnista viihtyisä ja leppoisa.
- Syö hitaasti ja pureskele hyvin.
- Nauti usein lievästi happamia ruoka-aineita esim. etikkasäilykkeitä. Sitruuna ja hiilihappoiset juomat vähentävät usein pahoinvointia.
- Syö ruoat kylminä tai huoneenlämpöisinä, sillä lämpimän ruoan tuoksut voivat aiheuttaa pahoinvointia.
- Syö korppuja, paahdettua leipää, voileipä- tai suolakeksejä pitkin päivää.
- Jos tavanomainen ruoka ei maistu, kokeile uusia ruokalajeja.
- Juo mieluummin tuntia ennen ateriaa kuin aterian yhteydessä.
- Syö kevyesti ennen hoitoa.
- Aterian jälkeen on hyvä levätä istuen.

3. Vältettäviä asioita pahoinvoinnin ja oksentelun suhteen

- Alla lueteltujen asioiden välttäminen voi vähentää pahoinvointia ja oksentelua. Ne eivät kuitenkaan ole kiellettyjä hoitojen aikana.
 - Ruoan valmistaminen
 - Lämpimät ruoat
 - Rasvaiset, makeat, mausteiset ja voimakkaasti tuoksuvat ruoka-aineet
 - Maito ja maitoruoat
 - Isot annokset

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 28.2.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen

- Makuuasento heti ruokailun jälkeen

4. Yhteystiedot

- Mikäli sinulle tulee kysyttävää hoidosta, tai hoito aiheuttaa haittavaikutuksia, ole yhteydessä keuhkosairauksien poliklinikalle arkisin kello 8-15.
 - Keuhkolääkehoitajan puhelin: **05 220 2435**
 - Sihteerin puhelin: **05 220 2403**
- Mikäli voitisi heikkeneä äkillisesti tai sinulle tulee kuumetta yli 38 astetta, ha-keudu päivystykselliseen arvioon lähimpään päivystävään sairaalaan
- Hätätapauksissa soita 112.

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 28.2.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen