

Pahoinvointi syöpähoitojen aikana

Tämä ohje antaa sinulle ja läheisellesi tietoa ja neuvoja pahoinvoinnista ja sen hoitamisesta syöpähoitojen aikana.

Pahoinvointi

Pahoinvointi on yleinen haittavaikutus syöpähoitojen aikana. Pahoinvointi tarkoittaa epämiellyttävää tunnetta, johon voi liittyä heikkoa oloa, vapinaa, hikoilua, pulssin nopeutumista, lisääntynyttä syljeneritystä, kuvotusta, oksentamista, vatsan vääntämistä ja väsymystä. Joskus oksentaminen seuraa pahoinvoinnin tunnetta, mutta oksentaminen voi tulla ilman sitäkin. Pahoinvointi on ikävä oire, joka voi heikentää ihmisen elämänlaatua ja rajoittaa hänen elämänsäpiiriään.

Pahoinvoinnin syyt ja niiden selvittäminen

Pahoinvointi oireena on usein monen eri tekijän aiheuttama. Syöpälääkehoidon lisäksi oire voi olla seurausta ympäristön koetusta epämiellyttävyydestä (hajut, ruuan tuoksu tms.), muista lääkkeistä, ummetuksesta, ahdistuksesta, vaikeasta perussairaudesta (kasvaimen aiheuttama kohonnut kallonsisäinen paine tai mahasuolikanavan tukos), aineenvaihdunnallisista tekijöistä tai tulehduksista. Pahoinvointi voi johtua myös useamman syyn yhteisvaikutuksesta.

Pahoinvoinnin hoidossa olennaista on tilanteen arviointi, yksilöllisen hoitosuunnitelman laatiminen sekä tilanteen ja käytettyjen hoitojen uudelleenarviointi aina tarvittaessa.

Pahoinvoinnin hoidossa on tärkeää löytää syy pahoinvointiin aina, kun se on mahdollista.

Mikäli pahoinvointi johtuu jostain korjattavasta syystä, tavoitteena on vaikuttaa siihen ja poistaa se. Jos pahoinvoinnin syytä ei voida poistaa, voidaan oiretta kuitenkin hoitaa monin eri tavoin.

Pahoinvoinnin syytä selvitetessä hoitaja tai lääkäri käy potilaan kanssa läpi tarkentavia kysymyksiä pahoinvointiin ja sen syntyyn liittyen. Tarvittaessa pahoinvoinnin syytä selvitetään lisätutkimuksilla.

Pahoinvoinnin hoito

Jos pahoinvoinnin syytä ei voida poistaa, oiretta hoidetaan erilaisilla lääkevalmisteilla. Lääkkeen valinta riippuu aina potilaan yksilöllisestä tilanteesta ja pahoinvoinnin aiheuttajasta.

Olennaista lääkehoidossa on, että käytetyt lääkkeet otetaan annettujen ohjeiden mukaisesti.

Usein pahoinvointia estävät ja hillitsevät lääkkeet otetaan esimerkiksi noin ½ tuntia ennen aterioita, jolloin lääkkeen vaikutus ehtii alkaa ennen aiottua ruokailua.

Lisäksi on hyvä muistaa, että pahoinvoinnin ennaltaehkäisy on aina helpompaa kuin jo alkaneen pahoinvoinnin hoito.

Toisin sanoen, pitkäaikaisen pahoinvoinnin hoidossa säännöllisesti käytetty ja pahoinvoinnin alkamista estävä lääkitys on tärkeää.

Pahoinvoinnineläköityksen vaikutusta ja tehoa on tärkeää arvioida säännöllisesti yhdessä hoitajan tai lääkärin kanssa. Mikäli lääkitys tai sen vaikutus aiheuttavat

kysymyksiä tai epävarmuutta, tulisi niistä keskustella lääkärin tai hoitajan kanssa.

Huolehdi säännöllisestä suolen toiminnasta – ummetus voi aiheuttaa ja pahentaa pahoinvointia.

Muistettavaa pahoinvoinnin hoidossa

Pahoinvoinnin hoitoa voidaan tukea myös kotikeinoin. Seuraavat asiat voivat auttaa helpottamaan oiretta:

- Pyri välttämään pahoinvointia pahentavia tekijöitä, jos se on mahdollista (esimerkiksi ruuan haju, voimakkaat tuoksut)
- Huoneen tuuletus ja raikas ilmavirta voi helpottaa oloa
- Pienien ruoka-annosten syöminen useammin (esimerkiksi 6 kertaa päivässä) voi onnistua paremmin kuin isojen aterioiden syöminen harvakseltaan
- Vältä huonosti sulavia ruokia
- Juo reilusti nesteitä aterioiden välillä, ellei erillistä nesterajoitusta ole annettu
- Kylmät juomat ja ruuat voivat maistua lämmintä ruokaa paremmin ja aiheuttaa vähemmän pahoinvoinnin tunnetta
- Käytössä olevat lisäravintovalmisteet maistuvat paremmalta jääkaappikylmänä
- Nauti ateriat pystyasennossa (jos mahdollista), vältä makuuasentoa myös heti aterian jälkeen (noin ½ - 1 tunnin ajan)
- Vyötäröltä ja kauluksesta väljät vaatteet voivat helpottaa oloa.