

## Pahoinvoinnin hoito

Syövän lääkehoitojen aiheuttama pahoinvointi voi ilmetä ruokahaluttomuutena, etovana olona, kuvotuksen tunteena tai pahimmillaan oksenteluna.

Pahoinvoinnin hoitoon on useita lääkkeitä, jotka helpottavat oireita. Käytä lääkkeitä saatujen ohjeiden mukaisesti. Lääkehoito auttaa parhaiten, kun se aloitetaan oireiden ollessa lieviä.

Jos pahoinvointi on hankalaa pahoinvointilääkkeiden käytöstä huolimatta, kerro siitä hoitajalle tai lääkärille. Pahoinvointilääkitystä voidaan tarvittaessa tehostaa.

### Lääkkeettömiä keinoja oireiden helpottamiseksi

- Syö pieniä annoksia tavanomaista useammin, jotta mahalaukku ei tyhjene kokonaan.
- Kokeile korppujen, paahdetun leivän, voileipä- tai suolakeksien syömistä pitkin päivää.
- Kokeile lievästi happamia ruoka-aineita, esimerkiksi etikkasäilykkeitä ja hiilihappoisia juomia.
- Pyri rauhoittamaan ruokailuhetki. Syö hitaasti ja pureskele hyvin.
- Kokeile syödä ruuat kylminä tai huoneenlämpöisinä. Lämpimän ruuan tuoksu ja ruuan valmistaminen saattavat aiheuttaa ruokahaluttomuutta ja aiheuttaa pahoinvointia.
- Jos tavanomainen ruoka ei maistu, syö sitä mikä sinulle maistuu.
- Juo mieluummin aterioiden välissä kuin aterian yhteydessä.
- Aterian jälkeen on hyvä levätä istuen.
- Vältä rasvaisia, makeita ja mausteisia ruokia sekä suuria ruoka-annoksia.
- Voit kokeilla maitotuotteiden välttämistä.
- Ennen hoitoon tuloa on hyvä syödä normaalisti.

Ruokahaluttomuuden ja pahoinvoinnin vaarantaessa riittävän ravitsemuksen, sinulla on mahdollisuus saada ravitsemusterapeutin ohjausta.