

Buồn nôn và nôn mửa

(越南譯文) 噁心嘔吐

■ Buồn nôn là gì ?

Buồn nôn là cảm giác khó chịu ở dạ dày, dường như muốn nôn .

■ Nôn mửa là gì ?

Nôn mửa là chỉ bạn thực sự có thứ nôn ra ngoài. Nôn mửa có thể xảy ra trong thời gian tiếp nhận hóa trị, trong vòng 24 tiếng sau điều trị, cũng có thể liên tục một thời gian sau khi điều trị.

■ Triệu chứng phổ biến

Dấu hiệu buồn nôn bao gồm cảm giác nôn nao, cồn cào và buồn nôn ở dạ dày.

Triệu chứng là tăng tiết nước bọt, đổ mồ hôi, thay đổi nhiệt độ da, hoa mắt, đầu nặng chân nhẹ, khó nuốt, tim đập nhanh, dấu hiệu nôn mửa là muốn nôn, từ trong miệng nôn ra chất trong dạ dày.

■ Xử lý

- Uống thuốc chống nôn
- Uống nhiều nước và bổ sung nước
- Tránh thực phẩm kích thích
- Chăm cứu sâu có thể giảm một số cảm giác buồn nôn hoặc nôn mửa do hóa trị gây ra.
- Thở, tưởng tượng theo hướng dẫn, dịch chuyển sự chú ý, thôi miên và các kỹ thuật thả lỏng khác.
(như nghe nhạc, xem sách hoặc thiền để thả lỏng tâm trạng) cũng có ích đối với một số người
- Trước khi điều trị mang tính thay thế hoặc hỗ trợ cần xin tư vấn bác sỹ điều trị hoặc chuyên gia

■ Chăm sóc tại nhà

- Sau khi nôn mửa hãy súc miệng bằng nước sạch hoặc trà, vệ sinh khoang miệng không có mùi lạ, tránh nôn mửa lần nữa.
- Ngậm cục đá nhỏ, nuốt ngụm nước nhỏ hoặc nước trà có thể giúp thư giãn.

- về phương diện ăn uống, tạm thời cấm ăn 4-6 tiếng, chờ cảm giác buồn nôn qua đi, uống một chút nước lọc ấm trước; khi không nôn nữa, có thể ăn thức ăn dạng lỏng, canh súp trong hoặc đồ uống thể thao pha loãng bằng nước (1:1), sau 12 tiếng, có thể thử cho ăn thức ăn mềm nhẹ nhàng (cháo, bánh quy soda, bánh mì trắng).
- 12-24 tiếng sau khi nôn nữa cần tránh uống sữa, cần ăn uống thanh đạm trước và dần dần tăng lượng thức ăn, ăn uống cần chia thành nhiều bữa nhỏ.
- Khi bệnh nhân ý thức mơ hồ, khi xảy ra nôn cần nghiêng đầu sang một bên, nằm ở tư thế nghiêng, tránh gây ngạt thở hoặc viêm phổi thể hít phải.
- Tác dụng của thuốc chống nôn đa số sẽ gây ra buồn ngủ, thời gian uống thuốc cần tránh lúc lái xe và thực hiện công việc nguy hiểm.

■ **Nhắc nhở tình trạng tái khám khẩn cấp**

Nôn nữa kèm sốt cao, nôn liên tục 24 tiếng, chất nôn ra có máu, đau bụng dữ dội, đau đầu và co cứng vùng gáy, có dấu hiệu mất nước (thiếu nước) như khô miệng, tiểu ít hoặc màu nước tiểu sẫm, cần lập tức đi khám bác sỹ.

■ **Ôn tập nhanh**

Câu 1 : () Nôn nữa có thể xảy ra trong thời gian điều trị, trong vòng 24 tiếng sau điều trị, cũng có thể liên tục kéo dài một thời gian sau điều trị .

Câu 2 : () Dấu hiệu nôn nữa bao gồm nôn nao, cồn cào và buồn nôn ở dạ dày, triệu chứng là tăng tiết nước bọt, đổ mồ hôi, thay đổi nhiệt độ da.

Câu 3 : () sau khi nôn nữa cần dùng nước sạch súc miệng, vệ sinh khoang miệng loại bỏ mùi lạ.

Đáp án đúng: Câu 1 : O Câu 2 : O Câu 3 : X

Tài liệu tham khảo

Ban điều dưỡng Bộ phận khám cấp cứu Bệnh viện đa khoa Cathay (2023) Buồn nôn, nôn nữa <https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/5000/124.pdf> Sở Sức khỏe công dân Bộ Phúc Lợi Y tế (2025), Buồn nôn, nôn nữa <https://health99.hpa.gov.tw/t/T/576/1275>

Điện thoại tư vấn: (02)2737-2181 máy nhánh 1333

Đơn vị biên soạn/Ngày tháng biên soạn (hiệu đính : 23 Buồng bệnh /1141201 PFS-8100-694

Tài liệu này chỉ mang tính tham khảo, điều trị thực tế theo chỉ dẫn của bác sỹ.

2



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮