

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

Nausées et vomissements (malaise d'estomac, renvoyer)

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.

La cause des nausées (envie de vomir) et des vomissements (renvoyer) peut être:

- le cancer
- le traitement du cancer comme:
 - la chimiothérapie;
 - la radiothérapie de certaines parties du corps;
- les médicaments;
- les odeurs d'aliments, les parfums et autres odeurs.

La prévention des nausées est importante. C'est plus difficile de les arrêter une fois qu'elles ont commencé. Prendre vos médicaments tel que prescrit est très important. Si vous n'avez pas les moyens d'acheter ces médicaments, parlez-en à votre infirmière.

Conseils pour prévenir les nausées:

- Choisissez des aliments froids ou à la température ambiante. Ils peuvent être plus faciles à manger, car l'odeur est moins forte que celle des aliments chauds.
- Limitez votre consommation d'aliments frits, épicés ou très sucrés.
- Ne restez pas dans la cuisine durant la préparation des repas. Demandez à des amis ou des membres de votre famille de vous aider pour la préparation des aliments.
- Buvez au moyen d'une paille pour éviter de sentir l'odeur de la boisson.
- Prenez des gorgées de liquide durant toute la journée, afin de prévenir la déshydratation. C'est très important si vous vomissez.

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

Nausées et vomissements (malaise d'estomac, renvoyer)

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

- Prenez de petits repas plus fréquents. Vous êtes plus portée à avoir mal au cœur lorsque vous avez l'estomac vide.
- Consommez des féculents secs comme des craquelins, du riz non aromatisé, des rôties et des bretzels.
- Prenez de petites gorgées de thé ou de soda au gingembre.
- Évitez de vous coucher de 30 à 60 minutes après avoir mangé.
- Respirez de l'air frais. Ouvrir la fenêtre ou un ventilateur contribue à faire déplacer l'air et à éliminer les odeurs.

Diminuer les nausées

Votre médecin peut vous prescrire un ou des médicaments contre la nausée. À retenir:

- Certains médicaments servent à prévenir les nausées. D'autres servent à les arrêter une fois qu'elles ont commencé.
- Il est important de prendre les médicaments qui ont été prescrits pour vous.

Communiquez avec votre infirmière ou votre médecin dans les cas suivants:

- vous avez l'impression que les médicaments contre la nausée ne sont pas efficaces. Il se peut qu'on doive changer de médicament ou modifier la dose.
- vous ne pouvez pas garder les liquides.
- des crampes ou de la diarrhée accompagnent les nausées.
- vous ne savez pas trop quand et comment prendre vos médicaments. Vous pourriez également communiquer avec le pharmacien ou la pharmacienne d'Action cancer Manitoba au 787-1902.