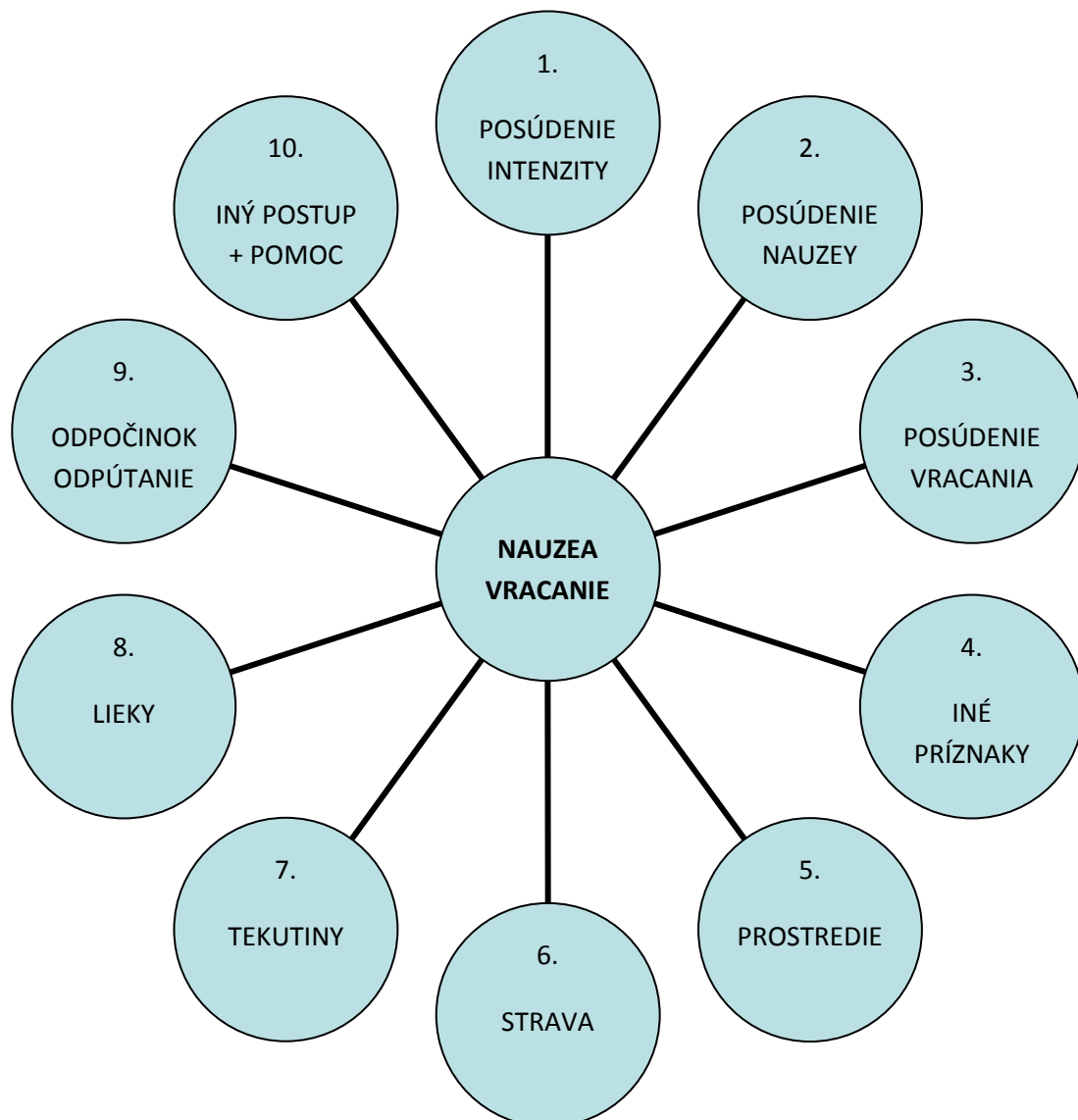


NAUZEĀ, VRACANIE

Nauzea je pojem používaný na označenie nepríjemného návalovitého stavu, kedy je niekomu na vracanie, cíti nevoľnosť. **Vracanie** je samotné prudké vypudenie žalúdočného obsahu ústami, ktoré môže i nemusí priniesť úľavu. Príčiny nauzey a vracania môžu súvisieť so samotným ochorením Vášho príbuzného, užívaním liekov (napr. opiátov na tlmenie bolesti), protinádorovou liečbou, ako napr. chemoterapia, rádioterapia, či výskytom iných príznakov a symptómov, napr. zápchy, chemickej či metabolickej nerovnováhy v organizme...

Faktory, na základe ktorých môže byť Váš príbuzný náchylnejší na vznik nauzey alebo vracania, sú: *zle zvládnutá nauzea alebo vracanie v minulosti, „kovová“ pachuť v ústach po podaní liekov, úzkosť, odmietavý postoj, mladší vek, náchylnosť ku kinetózam (nevoľnosť pri cestovaní), strach z odberov krvi.*

DESATORO MANAŽMENTU NAUZEY, VRACANIA – čo môžete robiť?



Podrobne **posudzujte výskyt nauzey či vracania** u Vášho príbuzného, najmä aby ste vedeli rozpoznať „spúšťače“ týchto nepríjemných symptómov a vyhnúť sa im v budúcnosti. Je vhodné ich posudzovať opakovane a viesť si **denník vracania a nauzey** Vášho príbuzného. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného:

1. POSÚDENIE INTENZITY

Aká silná je nevoľnosť? (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí nauzeu na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že je veľmi silná)

2. POSÚDENIE NAUZEY

Kedy nastupuje? Ako dlho trvá? Je tento pocit trvalý alebo aj odznieva? Čo tomu predchádza? Aké sú spúšťače? (napr. úzkosť, stres, pachy, chute, miesta, spomienky...)

Čo tento pocit zhoršuje (napr. pohyb, vôňa jedla, parfumy, pach cigariet, osvetlenie...) *alebo zlepšuje?* (napr. poloha v ľahu, studené nápoje, kyslé nápoje, nesýtené nápoje, lieky...)

3. POSÚDENIE VRACANIA

Ako často? Ako dlho? Aké množstvo? Aký obsah? (napr. nestrávené jedlo, zvyšky, prítomnosť stolice, žlče...) *Súvislosť s nauzeou?*

4. INÉ PRÍZNAKY

Sprevádza nauzeu a vracanie aj nejaký iný pocit alebo príznak? Kedy naposledy mal Váš príbuzný stolicu alebo odchod plynov?

Prevenia / zvládnutie nauzey, vracania

5. PROSTREDIE

Pomôžte Vášmu príbuznému vyhýbať sa spúšťačom (vôňa / zápach jedla, parfumované prípravky, prudké zmeny polohy, pohyb, cestovanie...), načasovať aktivity, liečbu alebo príjem stravy mimo atakov týchto nepríjemných symptómov. Uistite sa, aby mal vhodné prostredie – emitné misky a buničitú vatú / papierové vreckovky na dosah (nie však na priamy pohľad), umiestnenie lôžka čo najďalej od kuchyne, ak je to možné. V prípade vracania umožnite Vášmu príbuznému umyť si tvár, vypláchnuť ústa a čo najskôr prezlečenie posteľnej či osobnej bielizne.

6. STRAVA

Niekomu vyhovuje pri nauzee nejstť nič, iní uprednostňujú príjem tekutín či ľahké jedlo. Vo všeobecnosti sa neodporúča mastná, korenistá či presladená strava; vhodný je častejší príjem menších porcií, skôr suché občerstvenie typu sendvič či suchý toast ako varená strava, obľúbená je „klzká“ studená strava (krémy, pyré, pudinky, rôsoly, zmrzliny, mrazené krémy), z chutí najmä kyslá; odporúča sa vzpriamená poloha po príjme stravy.

7. TEKUTINY

Môžete Vášho príbuzného ponúkať tekutinami – odporúčajú sa chladné, číre, nesýtené tekutiny, častejšie po malých množstvách, v celkovom množstve cca 400 - 1000 ml – nie však počas príjmu stravy; pohár nenapĺňajte až doplna, umožnite piť cez slamku, vhodné je dať príbuznému na osvieženie cmúľať kocky ľadu pripravené z ananásovej šťavy.

8. LIEKY

Ak má Váš príbuzný lieky proti nauzee a vracaniu, skontrolujte, či ich užil tak, ako mal. Ak to predpis umožňuje, podajte mu ordinovanú dávku, pokiaľ predstava užívania týchto liekov či pokus o ich užitie jeho stav nezhoršujú. Ak nie je možné podať tablety, zavolajte jeho ošetrojúcemu lekárovi alebo na paliatívne oddelenie.

9. ODPOČINOK / ODPÚTANIE

Odporučte Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil relaxovať, odpútať sa počúvaním hudby alebo inou aktivitou. Navrhnite alebo spolu s ním precvičujte hlboké dýchanie. Ponúknite masáž chodidiel a nôh, masáž šije, pomôcť môže aromaterapia (mentolové, mäťové, harmančekové, citrusové oleje). Vhodný môže byť aj kúpeľ alebo sprcha (podľa želania Vášho príbuzného). Za účelom akupresúry môžete Vášmu príbuznému zadovážiť zápästnú fixačnú manžetu z elastickej tkaniny, s vtkaným plastickým gombíkom. Ten sa umiestňuje na vnútornú stranu zápästia, 3 prsty nad kožnou brázdou zápästného kĺbu (tzv. P6 „Neiguan“ bod).

Môžete naučiť Vášho príbuzného stláčať tento gombík v pravidelných intervaloch po dobu 2-5 min. každých 2-6 hod. podľa potreby.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak sa nauzea nezmierni do 60 minút alebo sa zhorší (napr. Váš príbuzný opakovane vracia), zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie. Ak pacient nemal stolicu dlhšie ako 2 dni, postupujte podľa rád uvedených pri symptóme zápcha.