

Të përzierat dhe të vjellat: Informacion për pacientët dhe kujdestarët

Ky informacion është marrë nga Dr. Ros Taylor, një mjek paliativ.

Pyetje. Si mund të ndihmoj për të lehtësuar të përzierat në shtëpi para se të provoj medikamentet?

Përgjigje. Të përzierat dhe të vjellat janë simptoma të zakonshme. Ka disa teknika të ndryshme që mund të ndihmojnë:

- Mbajeni trupin të hidratuar, pasi dehidratimi e përkeqëson ndjesinë e të përzierës (sasi të vogla me ujë rregullisht janë më të lehta).
- Uji është i mirë për t'u pirë, por produktet për rihidratim oral (si Diarolyte) do të ndihmojnë për të mbajtur ekuilibrin e kripërave në gjakun tuaj.
- Nëse po vjellni, koha më e mirë për të pirë një pije të vogël ose për të ngrënë një snack është menjëherë pas të vjellave, kur stomaku është bosh. Ky është gjithashtu një moment i mirë për të marrë çdo medikament urgjent.
- Konsumimi i copëzave të akullit mund të jetë shumë efektive në ndalimin e ndjesisë së të përzierës.
- Higjiena orale është e rëndësishme.
- Trajtimi i kapsllëkut.
- Terapitë alternative që mund të ndihmojnë përfshijnë xhenxhefilin dhe shiritat akupresionuese.
- Menaxhimi i ankthit, pasi ndjenja e shqetësimit, stresit ose ankthit mund ta përkeqësojë të përzierën dhe të vjellat.
- Mendojeni rivlerësimin e ilaçeve për dhimbjen me ekipin tuaj mjekësor, pasi disa nga këto mund të shkaktojnë të përzierë, si kodeina ose antiinflamatorët si ibuprofeni.

Pyetje. Kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Përgjigje. Nëse të përzierat nuk kalojnë pas 48 orësh, duhet të kërkon ndihmë, pasi mund të ketë një zgjidhje të thjeshtë ose një medikament që mund të ndihmojë. Disa shenja që tregojnë se duhet të kërkon ndihmë mjekësore janë:

- Nëse të vjellat janë të rënda, kërkon ndihmë më herët, pasi dehidratimi është një rrezik.
- Bllokimi i pjesshëm i zorrëve është një shkak i rrallë i të përzierave të vazhdueshme në sëmundjet e avancuara.