

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

COMMENT FAIRE FACE ?

> FICHE D'INFORMATION

Qu'est-ce que les nausées et les vomissements ?

La nausée est une sensation de mal-être et d'inconfort qui précède éventuellement les vomissements. Le vomissement est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac (rejet actif et involontaire). Les nausées et vomissements peuvent être causés par certains traitements, mais également par des perturbations biologiques, la constipation, l'angoisse...

QUAND ALERTER L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

Si vous constatez :

- Une impossibilité de boire pendant 24h et/ou de manger pendant environ 48h
- Une perte de 2 kg ou plus en 1 semaine
- Du sang dans les vomissements

VOUS pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous allons toujours rechercher la cause de votre inconfort et mettre en place les traitements médicaux adaptés.

QUE FAIRE ?

- Prendre vos médicaments, antinauséeux et autres, comme prescrits sur l'ordonnance.
- En cas de vomissement moins d'une demi-heure après la prise orale d'un médicament, reprendre le médicament à l'arrêt des vomissements.

- Noter la fréquence des nausées et/ou des vomissements, les éventuels facteurs déclenchants.
- Surveiller la fréquence des selles. En cas de constipation, parlez-en à votre médecin.
- Signaler à l'équipe si malgré les traitements vous êtes encore gêné(e).

- Se rafraîchir régulièrement la bouche (sucrer de la glace, rincer la bouche à l'eau fraîche)
- Faire les bains de bouche
 - avant et après les repas
 - après les vomissements
- Éviter de manger juste après avoir vomi.

- Boire des boissons au cola et/ou énergétiques (type boissons pour sportifs)
- Éviter les boissons acides (jus d'agrumes, de raisins, de pommes...)

- Essayer de prendre des petites quantités d'aliments salés : biscuits salés, bouillon... Fractionner les prises alimentaires (grignoter).
- Éviter les fritures, les produits laitiers gras et les aliments qui sentent fort.

- Préférer une atmosphère fraîche dans votre habitation.
- Éviter les parfums qui sentent fort et les désodorisants d'intérieur.

Cette fiche d'information a été conçue par « l'équipe des soins d'accompagnement » du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Tél. 03 88 25 24 24
www.centre-paul-strauss.fr