



Kontakt:

Sygeplejen
Jammerbugt Kommune
Stationsvej 20, 9460 Brovst
Tlf: 7257 9460

Behandling af kvalme

- En informationspjece til borgere i Jammerbugt kommune



JAMMERBUGT
KOMMUNE



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Behandling af kvalme

Kvalme er et symptom, som kan have mange forskellige årsager. Det kan beskrives som en individuel fornemmelse af utilpashed ledsaget af bleghed, koldsved, øget spytkproduktion og forhøjet puls. Nogle gange vil kvalme efterfølges af opkastning, men man kan sagtens kaste op uden først at have kvalme.

Fra naturens side er kvalme og opkastning kroppens forsvar mod giftige stoffer. Når man bliver alvorligt syg, vil man dog ofte opleve, at kroppen ikke reagerer særligt hensigtsmæssigt med kvalme og opkastning, eller at kroppen reagerer på helt andre omstændigheder end dem, der er bestemt fra naturen.

Mange er i forbindelse med deres alvorlige sygdom mest bekymret for at opleve stærke smerter. Det viser sig imidlertid, at kvalme og til en vis grad opkastning opleves mindst lige så generende af de fleste patienter. Ofte er kvalme på grund af årsagssammenhængen også vanskeligere at behandle end smerter.

Derfor får man kvalme

Der kan være mange forskellige årsager til kvalme. Man kan overordnet dele årsagerne op i disse hovedpunkter:

- Sygdomme i mave-tarm-kanalen, herunder også mavesår og irriteret slimhinde i mavesækken
- Forgiftninger, fx maveinfektioner. Nogle undersøgelser tyder også på, at en eventuel svulst kan afgive affaldsstoffer til blodet, som kroppen kan reagere tilsvarende på
- Bivirkninger fra forskellige lægemidler, fx morfin, kemoterapi og antibiotika
- Forstoppelse
- Sygdomme i hjernen, især forhøjet tryk i hjernens væskesystem

Mad og drikke, der kan være nemmere at spise, når du har kvalme:

- Kolde fødevarer som is, sorbet, fromage, budding, frugtgrød og koldskål
- Kolde ernæringsdrikke
- Kolde anretninger med rejer, kold fisk, fiskemousse, æg, skinke eller patè
- Milde retter som dampet fiske eller kogt kød, fx kødboller
- Kolde supper af fx grøntsager eller frugt
- Tørre produkter som småkager, kiks, tvebakker og ristet brød
- Salte produkter som chips, peanuts, saltstænger og salte kiks med smør og ost
- Mild ost, smøreost og ostesnack
- Surmælksprodukter som ymer, tykmælk, yoghurt og A38
- Mandler og nødder, fx hasselnødder og jordnødder
- Tørret frugt fx rosiner og abrikoser

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål er du velkommen til at sygeplejens ressourcepersoner i palliation/lindrende behandling (se bagsiden).

- Sørg for ro og hvile. Det er vigtigt, at du ikke er for træt, når du forsøger at spise og drikke. Der kommer sjældent noget godt ud af at presse sig selv i netop den situation.
- Sørg for frisk luft i rummet, hvor du spiser. Dæk gerne et pænt bord med blide, beroligende farver. Undgå generende synsindtryk og lugt
- Sørg for at sidde godt, når du skal spise. Sid med rank eller tilbagelænet ryg og med støtte i lænden. Undgå at klemme maven. Brug et øjeblik på at slappe af og trække vejret dybt et par gange.
- Spis langsom og tyg maden grundigt.
- Spis mest, når kvalmen er mindst - uanset tidspunkt.
- Spis små og evt. hyppige måltider.
- Spis og drik syrlige mellemmåltider.
- Undgå stegt, fed og stærk krydret mad, som i sig selv kan give kvalme.
- Spis, når du har sovet eller hvilet.
- Lad andre tilberede maden, eller få maden leveret udefra. Vær forsigtig med at hele samværet i jeres familie kommer til at handle om måltidet. Find andre gode stunder at være sammen om.

Mad og drikke, der kan nedsætte kvalmen

- Kulsyreholdige drikke som sodavand, cola, sodavand med citrus, iste eller øl.
- Syrlige sager som frugt, eddikesylnet tilbehør (rødbeder, agurker), syrlige bolsjer, juice, te med citron.
- Ingefær – frisk, tørret eller som kapsler, fx i drikke eller i syrnede mejeriprodukter

- Transportsyge og svimmelhed
- Nedsat nyrefunktion
- Dårlig leverfunktion

Kvalme skyldes, at et bestemt område i hjernestammen, opkastningscentreret, bliver påvirket. Dette center påvirkes, hvis hjernens naturlige signalstoffer hober sig op, eller hvis giftstoffer hober sig op. Giftstofferne kan stamme fra selve kroppen, enten på grund af udskillelse fra svulst eller som ophobning af affaldsstoffer, hvis leveren eller nyrerne svigter. De kan også komme udefra, fx bakterier i mad eller fra egentlige giftstoffer eller lægemidler. Ofte vil kroppen, der også er belastet af sygdom, reagere kraftigere, end den ellers ville gøre ved nogle af disse påvirkninger.

Sådan foregår behandling

Behandling med medicin

Kvalme og opkastninger kan behandles mest effektivt, hvis det kan lokaliseres, hvor kvalmen kommer fra. Der findes mange forskellige typer af medicin til behandling af kvalme, afhængig af årsagen til kvalmen. De mest anvendelige salgsnavne er følgende (vær opmærksom på, at navnene ofte kan skifte, afhængig af hvilket præparat, der er billigst):

- **Primperan, Emperal, Gastro-timelets(dopaminantagonister)**. Generelt er denne type medicin godt egnet til at behandle kvalme, der er forårsaget af blodbårne stimuli, det vil sige giftstoffer og affaldsstoffer. Denne type medicin vil derfor være et af de første præparater, der afprøves i kvalmebehandlingen.

•**Serenase (haloperidol)**. Denne type medicin anvendes i større doser til behandling af psykoser, men er også den mest virksomme dopaminantagonist, da den virker direkte på et område i hjernen, som er særdeles styrende for udviklingen af kvalme. Der gives ganske små mængder medicin og der er derfor ikke tale om nogen form for psykosebehandling. Alligevel vil nogle patienter særligt i opstarten opleve at blive lidt mere trætte.

•**Marzine, Tavagyl** (antihistaminer). Denne type medicin virker på ligevægtsorganet i øret og hjælper ofte på den kvalme og opkastning, der er udløst af svimmelhed, og formentlig også i et vist omfang af den kvalme, der udløses som bivirkning til morfin. Har du tidligere været meget plaget af transportsyge, eller hvis du som kvinde har haft markant graviditetskvalme, er dette ofte et godt præparat at prøve.

•**Ondansetron, Zofran (serotoninantagonist)**. Denne type medicin bruges ved kvalme udløst af kemoterapi eller strålebehandling. Vær opmærksom på, at disse præparater kan give forstoppelse. Det er derfor vigtigt at tage et passende afføringsmiddel sammen med præparaterne. Forstoppelse over længere tid kan også være årsag til kvalme.

•**Prednison, Prednisolon, Medrol (steorider)**. Denne type medicin bruges særligt ved mistanke om væskeansamlinger, specielt i hjernen. Medicinen kan også bruges til at forstærke effekten af nogle af de øvrige præparater, da den generelt medvirker til at øge dit velbefindende.

•**Stesolid, Oxapax, Temesta, Diazepam (benzodiazepiner)**. Denne type medicin virker angstdæmpende. Rigtig mange mennesker oplever følelsen

af kvalme, når de er urolige og bange. De fleste af os kender vel suget i maven inden fx en stor eksamen. På samme måde kan hele den livssituation, der knytter sig til det at være alvorlig syg, medvirke til udvikling af kvalme. Der er også noget, der tyder på, at hjernens center for angst ligger ganske tæt på de områder, som regulerer vores kvalme. Man kan derfor ofte have god effekt af at kombinere den øvrige kvalmebehandling med en smule angstdæmpende medicin.

Derudover er det dokumenteret, at akupunktur eller akupressur har en effekt på kvalme, som er forårsaget af kemoterapi og operation. Erfaring viser dog, at mange andre patienter også oplever, at medicinen giver dem lindring. Hvis du er tilknyttet et af De Palliative Teams i regionen, er der mulighed for at få akupunktur eller akupressur.

Sammenfattende kan man sige, at kvalme er et meget kompliceret symptom, og ofte har kvalmen ikke kun en enkelt forklaring. Derfor er det nødvendigt at kombinere forskellige præparater, lige som det aldrig kan loves at kvalmen går helt væk.

Det du selv kan gøre ved kvalmen.

Udover medicin er der mange andre faktorer, som kan have indflydelse på din oplevelse af kvalmen. Forskellige mennesker gør sig forskellige erfaringer med, hvad der kan medvirke til at lindre kvalmen. Nedstående er råd, der er hentet fra forskellige pjecer om ernæring samt andres erfaringer.

Følgende er inspiration til og ikke en facitliste for, hvordan du måske kan lindre og forebygge kvalmen: