

## ማቅለሽለሽና ማስመለስ እና የካንሰር ህክምና

ማቅለሽለሽ የሆድ መታወክ ስሜት ነው፤ ማስመለስ ደግሞ ያለውን ማውጣት ነው። ሁለቱም እንደ ኬሞቴራፒና ራዲዮሽን ያሉ የካንሰር ህክምናዎች የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች ናቸው። ጥሩው ዜና ፀረ-ማቅለሽለሽ መድሃኒቶች ችግር ከመሆናቸው በፊት ብዙ ጊዜ ይከላከሏቸዋል ወይም ያቃልሏቸዋል፤ በተለይ ከህክምናው በፊት ሲወሰዱ። የመመገብና የምችት ምክሮችም ሊረዱ ይችላሉ።

ይህ ገጽ በካንሰር ህክምና ምክንያት ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ ላለባቸው ሰዎችና ለሚንከባከቧቸው ሰዎች ነው። መንስኤዎችን፣ መድሃኒቶችን፣ የዕለት ተዕለት ምክሮችንና መቼ እርዳታ መጠየቅ እንዳለብዎ ይሸፍናል።

### ማቅለሽለሽና ማስመለስ ምንድናቸው

ማቅለሽለሽ ልክ ማስመለስ እንደሚፈልጉ ሆድዎ ሲታወክ የሚሰማዎት ስሜት ነው። ማስመለስ ደግሞ ሲያስመልስዎት ነው። ሁለቱም ኬሞቴራፒና ራዲዮሽን ቴራፒን ጨምሮ የካንሰር ህክምናዎች የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች ናቸው።

**የሚያረጋጋው ክፍል፡- ፀረ-ማቅለሽለሽ መድሃኒቶች ማቅለሽለሽንና ማስመለስን ከመጀመራቸው ወይም ችግር ከመሆናቸው በፊት ብዙ ጊዜ ይከላከሏቸዋል ወይም ያቃልሏቸዋል።** ያልተቆጣጠረ ማስመለስ ከባድ ችግሮች ሊያመጣ ይችላል። እነዚህም የውሃ እጥረት (ድርቀት)፣ የኤሌክትሮላይት አለመመጣጠን (የሰውነት ጨውና ማዕድናት መዛባት) እና ክብደት መቀነስ ናቸው። ስለዚህ ገና በጅምር መቆጣጠር ተገቢ ነው።

ማቅለሽለሽና ማስመለስ በተለያዩ ጊዜያት ሊከሰቱ ይችላሉ፡-

- **አጣዳፊ** — ከህክምናው በኋላ በ24 ሰዓት ውስጥ።
- **የዘገየ** — ከ1 እስከ 7 ቀናት በኋላ።
- **ቅድመ-ህክምና (የሚጠበቅ)** — ከህክምናው በፊት፣ በህክምናው ቦታ ምክንያት የሚቀሰቀስ።
- **ሥር የሰደደ** — ህክምናው ካለቀ በኋላም የሚቀጥል።

### ምን እንደሚያመጣቸው

ካንሰርም ሆነ የካንሰር ህክምናዎች ማቅለሽለሽንና ማስመለስን ሊያመጡ ይችላሉ። ሌሎች መንስኤዎች ጭንቀት፣ የህመም መድሃኒቶች፣ እንዳንድ መድሃኒቶችን በባዶ ሆድ መውሰድ እና ሌሎች የጤና ሁኔታዎች ናቸው።

ማቅለሽለሽና ማስመለስ የአንዳንድ ካንሰሮች ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህም በሆድ ክፍል ውስጥ ያሉ ካንሰሮች፣ የአንጎልና የማዕከላዊ ነርቭ ስርዓት ካንሰሮች፣ የገፋ ካንሰር እና ወደ አጥንት የተሰፋፋ ካንሰር ናቸው። ብዙ ህክምናዎችም ሊያመጧቸው ይችላሉ። እነዚህም ኬሞቴራፒ፣ ራዲዮሽን ቴራፒ፣ ታርጌትድ ቴራፒ፣ ኢሚውኖቴራፒ፣ የአጥንት መቅኒ ወይም ስቴም ሴል ንቅለ ተከላ እና ቀዶ ጥገና ናቸው።

## የሚረዱ መድሃኒቶች

አንቲኤሜቲክስ (antiemetics) የተባሉ መድሃኒቶች ማቅለሽለሽንና ማስመለስን ለመከላከልና ለማቃለል በደንብ ይሰራሉ። ሐኪምዎ ከአንድ በላይ ዓይነት ሊያዝልዎ ይችላል። እንዲሁም መቼ መውሰድ እንዳለብዎ ይነግሩዎታል፤ ለምሳሌ ከኬሞቴራፒ በፊት ወይም በኋላ፤ ወይም ከመመገብዎ የተወሰነ ጊዜ በፊት።

ብዙውን ጊዜ ኬሞቴራፒ ከመጀመሩ በፊት ፀረ-ማቅለሽለሽ መድሃኒት ይሰጥዎታል። ምክንያቱም ኬሞቴራፒ የሚመጣ ማቅለሽለሽና ማስመለስ ከተከሰቱ በኋላ ለማከም የበለጠ ከባድ ስለሆኑ ነው። ብዙ ዓይነት አንቲኤሜቲክስ አሉ። ሐኪምዎ ለሁኔታዎ የሚስማሙትን ይመርጣል።

## ምልክቶችን ለመቆጣጠር የዕለት ተዕለት ምክሮች

- **ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።** የውሃ እጥረትን ለመከላከል ቀኑን ሙሉ ውሃ፣ መረቅ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ ጂንጆር ኤል (ginger ale)፣ ሻይ ወይም የስፖርት መጠጦችን ቀስ ብለው ይጠጡ።
- **ሆድዎን የማይረብሹ ምግቦችን ይመገቡ።** ቀዝቃዛ ምግቦች በደንብ ይሰራሉ። ፖፕሲክል (የበረዶ ከረሜላ)፣ ፑዲንግ፣ እርሳ እና ጃላቲን። እንደ ቶስት ዳቦ፣ ሩዝ፣ ምንም ያልተጨመረበት ፓስታ፣ ብስኩት እና ፕሬትዝል ያሉ ቅመም የሌላቸው የስታርች ምግቦችም እንደዚሁ። ዝንጅብል ያላቸው ምግቦችና መጠጦች ሊረዱ ይችላሉ።
- **አንዳንድ ምግቦችን ያስወግዱ።** ቅባታማ፣ የተጠበሱ፣ ጣፋጭ ወይም ቅመም የበዛባቸው ምግቦች የሚያቅለሽለሽዎት ከሆነ አይብሏቸው።
- **ሲመገቡ ጠንካራ ሽታዎችን ያስወግዱ።** ቡና፣ ዓሳ፣ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ሊረብሹዎት ይችላሉ። ሌሎች እንዲያበስሉ ይጠይቁ፣ አየር በደንብ በሚገባበት ክፍል ውስጥም ይመገቡ።
- **ትንንሽ ምግቦችን ይጋገመው ይመገቡ።** ከሦስት ትልልቅ ምግቦች ይልቅ ከአምስት እስከ ስድስት ትንንሽ ምግቦችን ይሞክሩ።
- **ከተመገቡ በኋላ ያርፉ።** ከተመገቡ በኋላ ለ30 ደቂቃ ቀጥ ብለው ይቀመጡ፣ ወይም ራስዎን ከፍ አድርገው ይተኙ።
- **መዝገብ ይያዙ።** ማቅለሽለሽ ሲሰማዎት እና ከዚያ በፊት ምን እንደበሉ ወይም እንዳደረጉ ይጻፉ። ይህ ቡድንዎ መንስኤዎችን እንዲያገኝ ይረዳል።

የመዝናናት ዘዴዎችም ሊረዱ ይችላሉ። እነዚህም ጥልቅ መተንፈስ፣ የተመራ ምናብ፣ ሂፕኖሲስ፣ ማሳጅ፣ ሙዚቃ እና ማሰላሰል ናቸው። በእጅ አንጓዎ ላይ ባለ አንድ ነጥብ ላይ የሚደረግ አኪውፕረሽን ማቅለሽለሽን ሊያቃልል ይችላል፤ የSea-Band የእጅ አንጓ ማሰሪያዎችም እንዲሁ። ሁለቱም ከመድሃኒት ጋር አብረው ይጠቀማሉ፣ ስለዚህ መጀመሪያ ሐኪምዎን ይጠይቁ። **ተጨማሪ ምግቦችን (supplements) ወይም አማራጭ ህክምናዎችን ከመሞከርዎ በፊት ሁልጊዜ ሐኪምዎን ያማክሩ፤ ምክንያቱም አንዳንዶቹ የካንሰር ህክምናዎች በደንብ እንዳይሰሩ ሊያደርጉ ይችላሉ።**

## በልጆች ላይ ማቅለሽለሽና ማስመለስ

ማቅለሽለሽና ማስመለስ ለካንሰር ህክምና ለሚወስዱ ልጆች ከባድ የኅንፃሽ ጉዳቶች ናቸው። በአዋቂዎች ላይ የሚጠቀሙባቸው ብዙዎቹ ተመሳሳይ መድሃኒቶች ሊያክሟቸው ይችላሉ። ብዙ ጊዜ በዝቅተኛ መጠን። አንዳንድ ተጓዳኝ (integrative) ህክምናዎች በተለይ ለልጆች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህም ሂፕኖሲስ፣ የተመራ ምናብ፣ የሙዚቃ ቴራፒ፣ የድጋፍ ቡድኖች እና የምናባዊ እውነታ (virtual reality) ጨዋታዎች ናቸው።

በልጆች ላይ የዘገየ ማቅለሽለሽን በጥንቃቄ ይከታተሉ። ለማስተዋል የበለጠ ከባድ ሊሆን ይችላል። የአመጋገብ ለውጥ ብቸኛው ምልክት ሊሆን ይችላል። ስለ ማንኛውም ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ ወይም ድንገተኛ የአመጋገብ ልማድ ለውጥ ለልጅዎ ቡድን ይነገሩ።

## ቶሎ እርዳታ መጠየቅ ያለብዎት መቼ ነው

MedlinePlus በአዋቂዎች ላይ ስለ ማስመለስ ወሰኑ የት እንደሆነ ያስቀምጣል።

- **911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ፡-** ባስመለሱት ውስጥ ደም ካለ፣ ወይም የወጣው ነገር እንደ ቡና አተላ ጥቁር ከመሰለ። እንዲሁም በህክምና ወቅት 100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ ትኩሳት ከመጣ ይሂዱ። NCI በካንሰር ህክምና ወቅት የሚከሰት ኢንፌክሽንን ለህይወት አስጊና አስቸኳይ እንክብካቤ የሚያስፈልገው አድርጎ ይቆጥረዋል፤ ማስመለስም እንቲባዮቲኮችን በሆድዎ እንዳያቆዩ ሊያደርግዎ ይችላል።
- **ወዲያውኑ የህክምና ቡድንዎን ይደውሉ፡-** ማስመለሱ ከ24 ሰዓት በላይ ከቀጠለ፣ ለ12 ሰዓት ወይም ከዚያ በላይ ምንም ነገር በሆድዎ ካልቆየ፣ ለ8 ሰዓት ሽንት ካልሸነ፣ የሆድ ህመምዎ ከባድ ከሆነ፣ ራስ ምታት ወይም የአንገት መገተር ካለብዎ፣ ወይም በአንድ ቀን ውስጥ ሦስት ወይም ከዚያ በላይ ጊዜ ካስመለሱ። MedlinePlus ለእነዚህ ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ እንዲያገኙ ይላል። ቡድንዎን ማግኘት ካልቻሉ፣ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።
- **በአንድ ወይም በሁለት ቀን ውስጥ የህክምና ቡድንዎን ይደውሉ፡-** ፀረ-ማቅለሽለሽ መድሃኒትዎ ማቅለሽለሹን መቆጣጠር ካቆመ። ሊሞከሩ የሚችሉ ሌሎች እንቲኤሜቲክስ አሉ፣ መጠኑ ወይም ሰዓቱም ሊቀየር ይችላል።

ምንጮች፡- [MedlinePlus፣ ማቅለሽለሽና ማስመለስ - አዋቂዎች](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) እና [NCI፣ በካንሰር ህክምና ወቅት ኢንፌክሽንና ኒውትሮፔኒያ](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)።

## ድጋፍ ማግኘት

ማቅለሽለሽና ማስመለስ በአካልም በስሜትም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። የጤና እንክብካቤ ቡድንዎን ድጋፍ ይጠይቁ። አስቸጋሪ ጊዜያትን ለመዘጋጀትና ለማለፍ ሊረዱዎት ይችላሉ። ተንከባካቢዎችና የቤተሰብ አባላት በNCI የተንከባካቢ ግብዓቶች ውስጥ ጠቃሚ ምክሮችን ማግኘት ይችላሉ።

### በታመነ ምንጭ ላይ የተመሠረተ

ይህ በNational Cancer Institute ላይ የተመሠረተ የትምህርት ይዘት በቀላል ቋንቋ የተተረጎመ ነው። ሙሉና ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የመጀመሪያዎን ምንጭ ያንብቡ። ለትምህርት ብቻ የቀረበ ነው — የሕክምና ምክር አይደለም። ሁልጊዜ ከራስዎ የሕክምና ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting)

**የተሻሻለው፡-** 2026-09-29

ነፃ አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት። በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የፌዴራል የገንዘብ ድጋፍ የሚያገኙ ሆስፒታሎችና ክሊኒኮች ብቁ አስተርጓሚ ያለ ምንም ክፍያ ሊያቀርቡልዎ ይገባል። በእንግሊዝ መቀበያ ወይም ከቀጠሮዎ በፊት አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲያስተረጉምልዎ የቤተሰብ አባል ወይም ልጅ ይዘው መምጣት እያስፈልግዎትም።

**በመስመር ላይ፡-** [cancerexplained.org/languages/am/nausea-and-vomiting](https://cancerexplained.org/languages/am/nausea-and-vomiting)

[cancerexplained.org](https://cancerexplained.org) ላይ ካለው የእንግሊዝኛ ጽሑፍ የተተረጎመ። ከምንጩ ጋር የተረጋገጠው የእንግሊዝኛው ቅጂ ነው።

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ሳይለውጥ ማተም፡ መቅዳትና ማጋራት በነፃ ይቻላል። ፈቃድ አያስፈልግም። አባክዎ የሕክምና ይዘቱን አይለውጡ። ምንጭ፡- [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org)። የትምህርት መረጃ ነው፣ የሕክምና ምክር አይደለም።