

Nudności i wymioty a leczenie raka

Nudności to uczucie mdłości w żołądku, a wymioty to zwracanie treści żołądkowej. Oba objawy są częstymi działaniami niepożądanymi leczenia raka, takiego jak chemioterapia i radioterapia. Dobra wiadomość jest taka, że leki przeciwwymiotne często zapobiegają im lub je łagodzą, zanim staną się problemem, zwłaszcza gdy przyjmuje się je przed leczeniem. Pomóc mogą też wskazówki dotyczące jedzenia i komfortu.

Ta strona jest dla osób, które mają nudności lub wymioty z powodu leczenia raka, oraz dla osób, które się nimi opiekują. Opisuje przyczyny, leki, codzienne wskazówki i to, kiedy szukać pomocy.

Czym są nudności i wymioty

Nudności to uczucie mdłości w żołądku, jakby chciało Ci się wymiotować. Wymioty to zwracanie treści żołądkowej. Oba objawy są częstymi działaniami niepożądanymi leczenia raka, w tym chemioterapii i radioterapii.

Dobra wiadomość: leki przeciwwymiotne często zapobiegają nudnościom i wymiotom albo je łagodzą, zanim się zaczną lub staną się problemem. Niekontrolowane wymioty mogą prowadzić do poważnych problemów. Należą do nich odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe (zaburzenie równowagi soli i minerałów w organizmie) i utrata masy ciała. Dlatego warto się nimi zająć wcześniej.

Nudności i wymioty mogą wystąpić w różnym czasie:

- **Ostre** — w ciągu 24 godzin od leczenia.
- **Opóźnione** — od 1 do 7 dni po leczeniu.
- **Przedwstępne (antycypacyjne)** — przed leczeniem, wywołane miejscem, w którym się je podaje.
- **Przewlekłe** — trwające nadal po zakończeniu leczenia.

Co je powoduje

Nudności i wymioty mogą powodować zarówno rak, jak i jego leczenie. Inne przyczyny to lęk, leki przeciwbólowe, przyjmowanie niektórych leków na pusty żołądek oraz inne choroby.

Nudności i wymioty mogą być objawem niektórych nowotworów. Należą do nich nowotwory w jamie brzusznej, nowotwory mózgu i ośrodkowego układu nerwowego, zaawansowany rak oraz rak, który rozprzestrzenił się do kości. Mogą je też powodować liczne metody leczenia. Należą do

nich chemioterapia, radioterapia, terapia celowana, immunoterapia, przeszczep szpiku kostnego lub komórek macierzystych oraz operacja.

Leki, które pomagają

Leki zwane przeciwwymiotnymi (antiemetykami) dobrze zapobiegają nudnościom i wymiotom oraz je łagodzą. Lekarz może przepisać więcej niż jeden rodzaj. Powie Ci też, kiedy je przyjmować, na przykład przed chemioterapią lub po niej albo w określonym czasie przed jedzeniem.

Zwykle dostaniesz lek przeciwwymiotny, zanim zaczniesz się chemioterapia. Dzieje się tak dlatego, że nudności i wymioty po chemioterapii trudniej leczyć, gdy już się pojawiają. Istnieje wiele rodzajów leków przeciwwymiotnych. Lekarz wybierze te, które pasują do Twojej sytuacji.

Codzienne wskazówki, jak radzić sobie z objawami

- **Pij dużo płynów.** Popijaj w ciągu dnia wodę, bulion, soki owocowe, ginger ale, herbatę lub napoje izotoniczne, aby zapobiec odwodnieniu.
- **Jedz potrawy łagodne dla żołądka.** Dobrze sprawdzają się zimne potrawy: lody na patyku, budyń, jogurt i galaretka. Podobnie łagodne potrawy skrobiowe, takie jak tost, ryż, zwykły makaron, krakersy i precelki. Pomóc mogą potrawy i napoje z imbirem.
- **Unikaj niektórych potraw.** Zrezygnuj z tłustych, smażonych, słodkich lub ostrych potraw, jeśli wywołują u Ciebie mdłości.
- **Unikaj silnych zapachów podczas jedzenia.** Kawa, ryby, cebula i czosnek mogą Ci przeszkadzać. Poproś innych o gotowanie i jedz w dobrze wentylowanym pomieszczeniu.
- **Jedz mniejsze posiłki, za to częściej.** Spróbuj pięciu lub sześciu małych posiłków zamiast trzech dużych.
- **Odpocznij po jedzeniu.** Siedź prosto albo leż z uniesioną głową przez 30 minut po jedzeniu.
- **Prowadź zapiski.** Zapisuj, kiedy masz nudności i co jadłeś(-aś) lub robiłeś(-aś) wcześniej. Pomoże to Twojemu zespołowi znaleźć czynniki wyzwalające.

Pomóc mogą też techniki relaksacyjne. Należą do nich głębokie oddychanie, wizualizacja kierowana, hipnoza, masaż, muzyka i medytacja. Akupresura punktu na nadgarstku może łagodzić nudności, podobnie jak opaski Sea-Band. Obie metody stosuje się razem z lekami, więc najpierw zapytaj lekarza. **Zawsze skonsultuj się z lekarzem, zanim zaczniesz stosować suplementy lub terapie alternatywne, ponieważ niektóre z nich mogą osłabiać działanie leczenia raka.**

Nudności i wymioty u dzieci

Nudności i wymioty to poważne działania niepożądane u dzieci leczonych z powodu raka. Wiele tych samych leków, których używa się u dorosłych, może je leczyć, często w mniejszych dawkach. Niektóre terapie uzupełniające mogą być szczególnie pomocne dla dzieci. Należą do nich hipnoza, wizualizacja kierowana, muzykoterapia, grupy wsparcia i gry w wirtualnej rzeczywistości.

Zwracaj uwagę na opóźnione nudności u dzieci. Trudniej je zauważyć. Jedyną oznaką może być zmiana sposobu jedzenia. Powiedz zespołowi opiekującemu się Twoim dzieckiem o każdych nudnościach, wymiotach lub nagłej zmianie nawyków żywieniowych.

Kiedy szukać pomocy wcześniej

MedlinePlus wskazuje, gdzie leży granica w przypadku wymiotów u dorosłych.

- **Zadzwoń pod 911 lub jedź na oddział ratunkowy (ER), jeśli** w tym, co zwracasz, jest krew albo treść wygląda na ciemną, jak fusy od kawy. Jedź też wtedy, gdy w trakcie leczenia pojawi się gorączka 100,4°F (38°C) lub wyższa: NCI uznaje zakażenie podczas leczenia raka za stan zagrażający życiu, wymagający pilnej opieki, a wymioty mogą uniemożliwić utrzymanie antybiotyków w żołądku. Nie prowadź samodzielnie.
- **Zadzwoń do zespołu opieki natychmiast, jeśli** wymioty trwają dłużej niż 24 godziny, nic nie utrzymało się w żołądku przez 12 godzin lub dłużej, nie oddawałeś(-aś) moczu od 8 godzin, ból brzucha jest silny, masz ból głowy lub sztywność karku albo wymiotowałeś(-aś) trzy lub więcej razy w ciągu jednego dnia. MedlinePlus zaleca w tych przypadkach natychmiastową pomoc medyczną. Jeśli nie możesz skontaktować się ze swoim zespołem, zadzwoń pod 911 lub jedź na oddział ratunkowy (ER).
- **Zadzwoń do zespołu opieki w ciągu dnia lub dwóch, jeśli** lek przeciwwymiotny nie powstrzymuje już mdłości. Można wypróbować inne leki przeciwwymiotne, a dawkę lub czas podania można zmienić.

Źródła: [MedlinePlus, Nausea and vomiting - adults](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) oraz [NCI, Infection and Neutropenia during Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

Wsparcie

Nudności i wymioty mogą być trudne zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Poproś swój zespół opieki zdrowotnej o wsparcie. Może Ci pomóc przygotować się na trudne chwile i je przetrwać. Opiekunowie i członkowie rodziny znajdą pomocne wskazówki w materiałach NCI dla opiekunów.

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting

Zaktualizowano: 2026-09-29

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/nausea-and-vomiting

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

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.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.