

వికారం, వాంతులు మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స

వికారం అంటే కడుపులో తిప్పుతున్నట్లు అనిపించడం; వాంతులు అంటే వాంతి చేసుకోవడం. కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ వంటి క్యాన్సర్ చికిత్సలలో ఈ రెండూ సాధారణ దుష్ప్రభావాలు. మంచి విషయం ఏమిటంటే, వికారం నివారణ మందులు తరచుగా ఇవి సమస్యగా మారకముందే వాటిని నివారిస్తాయి లేదా తగ్గిస్తాయి, ముఖ్యంగా చికిత్సకు ముందు తీసుకున్నప్పుడు. తినడం మరియు సౌకర్యానికి సంబంధించిన చిట్కాలు కూడా సహాయపడతాయి.

ఈ పేజీ క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల వికారం లేదా వాంతులు ఉన్నవారి కోసం, వారిని చూసుకునే వారి కోసం. ఇందులో కారణాలు, మందులు, రోజువారీ చిట్కాలు, మరియు ఎప్పుడు సహాయం పొందాలో ఉన్నాయి.

వికారం మరియు వాంతులు అంటే ఏమిటి

వికారం అంటే వాంతి చేసుకోవాలనే కోరిక ఉన్నట్లు, కడుపులో తిప్పుతున్నట్లు అనిపించడం. వాంతులు అంటే వాంతి చేసుకోవడం. కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ సహా క్యాన్సర్ చికిత్సలలో ఈ రెండూ సాధారణ దుష్ప్రభావాలు.

ద్వైతం ఇచ్చే విషయం: వికారం నివారణ మందులు తరచుగా వికారం మరియు వాంతులు మొదలయ్యే ముందే లేదా సమస్యగా మారకముందే వాటిని నివారిస్తాయి లేదా తగ్గిస్తాయి. అదుపులో లేని వాంతులు తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వాటిలో డీహైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీరు తగ్గడం), ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతలు (శరీరంలోని లవణాలు, ఖనిజాలు దెబ్బతినడం), మరియు బరువు తగ్గడం ఉన్నాయి. కాబట్టి ముందుగానే వాటిని నియంత్రించడం మంచిది.

వికారం మరియు వాంతులు వేర్వేరు సమయాల్లో రావచ్చు:

- **తీవ్రమైనవి (Acute)** — చికిత్స తర్వాత 24 గంటలలోపు.
- **ఆలస్యమైనవి (Delayed)** — 1 నుండి 7 రోజుల తర్వాత.
- **ముందస్తు (Anticipatory)** — చికిత్సకు ముందు, చికిత్స జరిగే వాతావరణం వల్ల మొదలయ్యేవి.
- **దీర్ఘకాలిక (Chronic)** — చికిత్స ముగిసిన తర్వాత కూడా కొనసాగేవి.

వాటికి కారణాలు ఏమిటి

క్యాన్సర్ మరియు క్యాన్సర్ చికిత్సలు రెండూ వికారం మరియు వాంతులకు కారణం కావచ్చు. ఇతర కారణాలలో ఆందోళన, నొప్పి మందులు, కొన్ని మందులను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం, మరియు ఇతర వైద్య సమస్యలు ఉన్నాయి.

వికారం మరియు వాంతులు కొన్ని క్యాన్సర్లకు సంకేతం కావచ్చు. వాటిలో పొత్తికడుపులోని క్యాన్సర్లు, మెదడు మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ క్యాన్సర్లు, ముదిరిన క్యాన్సర్, మరియు ఎముకలకు వ్యాపించిన క్యాన్సర్ ఉన్నాయి. చాలా చికిత్సలు కూడా వీటికి కారణం కావచ్చు. వాటిలో కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ, టార్గెటెడ్ థెరపీ, ఇమ్యూనోథెరపీ, బోన్ మార్రో లేదా స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి, మరియు శస్త్రచికిత్స ఉన్నాయి.

సహాయపడే మందులు

యాంటీఎమెటిక్స్ (antiemetics) అనే మందులు వికారం మరియు వాంతులను నివారించడానికి మరియు తగ్గించడానికి బాగా పనిచేస్తాయి. మీ డాక్టర్ ఒకటి కంటే ఎక్కువ రకాలను సూచించవచ్చు. వాటిని ఎప్పుడు తీసుకోవాలో కూడా చెబుతారు, ఉదాహరణకు కీమోథెరపీకి ముందు లేదా తర్వాత, లేదా తినడానికి కొంత సమయం ముందు.

సాధారణంగా కీమోథెరపీ మొదలయ్యే ముందే మీకు వికారం నివారణ మందు ఇస్తారు. ఎందుకంటే కీమోథెరపీ వల్ల వచ్చే వికారం మరియు వాంతులు ఒకసారి మొదలైన తర్వాత వాటికి చికిత్స చేయడం మరింత కష్టం. చాలా రకాల యాంటీఎమెటిక్స్ ఉన్నాయి. మీ పరిస్థితికి సరిపోయే వాటిని మీ డాక్టర్ ఎంచుకుంటారు.

లక్షణాలను నిర్వహించడానికి రోజువారీ చిట్కాలు

- **ఎక్కువగా ద్రవాలు తాగండి.** డీహైడ్రేషన్ రాకుండా రోజంతా నీరు, సూప్ (broth), పండ్ల రసాలు, జింజర్ ఏల్, టీ, లేదా స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ కొద్దికొద్దిగా తాగండి.
- **కడుపుకు తేలికైన ఆహారాలు తినండి.** చల్లని ఆహారాలు బాగా పనిచేస్తాయి: పాప్సికల్స్ (ఐస్ క్ర్యాండ్), పుడ్డింగ్, పెరుగు, మరియు జెలటీన్. టోస్ట్, అన్నం, సాదా పాస్తా, క్రాకర్స్, ప్రెట్టెల్స్ వంటి చప్పగా ఉండే పిండి పదార్థాలు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. అల్లం ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు సహాయపడవచ్చు.
- **కొన్ని ఆహారాలను మానుకోండి.** జిడ్డుగా ఉన్న, వేయించిన, తీపి, లేదా కారంగా ఉన్న ఆహారాలు మీకు వికారం కలిగిస్తే వాటిని తినకండి.
- **తినేటప్పుడు ఘాటైన వాసనలకు దూరంగా ఉండండి.** కాఫీ, చేపలు, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. వంట చేయమని ఇతరులను అడగండి, మరియు గాలి బాగా వచ్చే గదిలో తినండి.
- **చిన్న భోజనాలు తరచుగా తినండి.** మూడు పెద్ద భోజనాలకు బదులుగా ఐదు నుండి ఆరు చిన్న భోజనాలు ప్రయత్నించండి.
- **తిన్న తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.** తిన్న తర్వాత 30 నిమిషాల పాటు నిటారుగా కూర్చోండి, లేదా తల పైకి ఎత్తి పడుకోండి.
- **ఒక రికార్డు ఉంచండి.** మీకు ఎప్పుడు వికారంగా అనిపించిందో, దానికి ముందు మీరు ఏమి తిన్నారో లేదా ఏమి చేశారో రాసుకోండి. దానివల్ల మీ బృందం కారణాలను కనుక్కోవడానికి వీలవుతుంది.

విశ్రాంతి పద్ధతులు కూడా సహాయపడతాయి. వీటిలో లోతైన శ్వాస, గైడెడ్ ఇమేజరీ, హిప్పాసిస్, మసాజ్, సంగీతం, మరియు ధ్యానం ఉన్నాయి. మణికట్టులోని ఒక బిందువుపై ఆక్యుప్రెషర్ వికారాన్ని తగ్గించవచ్చు, Sea-Band రిస్ట్ బ్యాండ్లు కూడా అలాగే తగ్గించవచ్చు. రెండింటినీ మందులతో కలిపి వాడతారు, కాబట్టి ముందుగా మీ డాక్టర్ ను అడగండి. **సప్లిమెంట్లు లేదా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ప్రయత్నించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి, ఎందుకంటే కొన్ని క్యాన్సర్ చికిత్సలు తక్కువగా పనిచేసేలా చేయవచ్చు.**

పిల్లలలో వికారం మరియు వాంతులు

క్యాన్సర్ చికిత్స పొందుతున్న పిల్లలకు వికారం మరియు వాంతులు తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు. పెద్దలలో వాడే చాలా మందులే వీటికి చికిత్స చేయగలవు, తరచుగా తక్కువ మోతాదులలో. కొన్ని ఇంటిగ్రేటివ్ చికిత్సలు పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా సహాయపడవచ్చు. వీటిలో హిప్పాసిస్, గైడెడ్ ఇమేజరీ, మ్యూజిక్ థెరపీ, సపోర్ట్ గ్రూపులు, మరియు వర్చువల్ రియాలిటీ ఆటలు ఉన్నాయి.

పిల్లలలో ఆలస్యమైన వికారం కోసం గమనిస్తూ ఉండండి. దానిని గుర్తించడం కష్టం కావచ్చు. తినే తీరులో మార్పు మాత్రమే ఏకైక సంకేతం కావచ్చు. ఏదైనా వికారం, వాంతులు, లేదా తినే అలవాట్లలో ఆకస్మిక మార్పు ఉంటే మీ పిల్లల బృందానికి

చెప్పండి.

త్వరగా సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి

పెద్దలలో వాంతుల విషయంలో హద్దు ఎక్కడ ఉందో MedlinePlus వివరిస్తుంది.

- **ఇలా ఉంటే 911కి కాల్ చేయండి లేదా ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి వెళ్లండి:** వాంతిలో రక్తం ఉంటే, లేదా వాంతి కాఫీ పొడిలా ముదురుగా కనిపిస్తే. చికిత్స సమయంలో 100.4°F (38°C) లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జ్వరం వస్తే కూడా వెళ్లండి: క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో ఇన్ఫెక్షన్ ప్రాణాంతకమైనదని, అత్యవసర సంరక్షణ అవసరమని NCI పరిగణిస్తుంది, మరియు వాంతుల వల్ల యాంటీబయాటిక్స్ కడుపులో నిలవకపోవచ్చు.
- **ఇలా ఉంటే వెంటనే మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి:** వాంతులు 24 గంటలకు మించి కొనసాగితే, 12 గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సేపు ఏదీ కడుపులో నిలవకపోతే, 8 గంటలుగా మీరు మూత్రం పోయకపోతే, కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, తలనొప్పి లేదా మెడ బిగుసుకుపోయి ఉంటే, లేదా ఒకే రోజులో మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాంతి చేసుకుంటే. వీటికి వెంటనే వైద్య సంరక్షణ పొందాలని MedlinePlus చెబుతుంది. మీ బృందాన్ని సంప్రదించలేకపోతే, 911కి కాల్ చేయండి లేదా ER కి వెళ్లండి.
- **ఇలా ఉంటే ఒకటి రెండు రోజుల్లో మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి:** మీ వికారం నివారణ మందు ఇక వికారాన్ని ఆపలేకపోతుంటే. ప్రయత్నించడానికి ఇతర యాంటీఎమెటిక్స్ ఉన్నాయి, మరియు మోతాదు లేదా సమయాన్ని మార్చవచ్చు.

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

మద్దతు పొందడం

వికారం మరియు వాంతులు శారీరకంగా మరియు మానసికంగా కష్టంగా ఉండవచ్చు. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందాన్ని మద్దతు కోసం అడగండి. కష్ట సమయాలకు సిద్ధం కావడానికి మరియు వాటిని దాటడానికి వారు సహాయపడగలరు. సంరక్షకులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు NCI యొక్క సంరక్షకుల వనరులలో ఉపయోగకరమైన సూచనలను కనుగొనవచ్చు.

విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా

ఇది National Cancer Institute ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting

నవీకరించబడింది: 2026-09-29

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అర్హత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆన్‌లైన్‌లో: cancerexplained.org/languages/te/nausea-and-vomiting

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.