



Buồn nôn và nôn (Nausea and Vomiting)

Buồn nôn và nôn có thể là một triệu chứng khó chịu của bệnh thận. Quý vị có thể vẫn ói ra (nôn) ngay cả khi quý vị không cảm thấy đau bụng (buồn nôn). Có thể có nhiều lý do cho sự buồn nôn và/hoặc nôn, chẳng hạn như một số loại thuốc, bị táo bón, và các chất độc đang tích tụ trong cơ thể do bệnh thận của quý vị.

Tôi có thể thử những lời khuyên nào ở nhà?

(What tips can I try at home?)

Tùy thuộc vào nguyên nhân, có một số điều quý vị có thể thử ở nhà.

- Cố gắng ngăn ngừa hoặc kiểm soát táo bón.
 - Tăng dần lượng chất xơ trong chế độ ăn uống của quý vị trong một vài ngày. Ăn nhiều chất xơ nhiều bữa trong ngày thay vì một bữa.
 - Ăn nhiều bữa và ăn đồ ăn nhẹ trong cả ngày để giữ thực phẩm luôn lưu thông qua ruột.
 - Uống đủ nước.
 - Vận động càng nhiều càng tốt để giúp ruột di chuyển
 - Nếu quý vị vẫn gặp rắc rối, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị về việc giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng và về các loại thuốc quý vị có thể dùng để điều trị táo bón.
- Thường xuyên ăn những lượng nhỏ thức ăn và điều chỉnh thời gian ăn. Ví dụ: nếu quý vị thường cảm thấy đau bụng vào buổi sáng sớm, hãy thử ăn sáng ngay sau đó.
- Ăn chậm.
- Uống các loại chất lỏng 30 đến 60 phút trước hoặc sau bữa ăn, thay vì uống trong bữa ăn.
- Không uống đồ uống có cồn.
- Tránh xa thực phẩm có mỡ, cay hoặc quá ngọt.
- Giữ không khí trong lành—tránh xa các mùi nấu ăn, mùi hương như nước hoa hoặc khói.
- Giữ cho miệng luôn sạch. Ví dụ: đánh răng hoặc sử dụng nước súc miệng không chứa cồn hoặc soda để súc miệng.
- Giữ thẳng cơ thể trong khoảng 1 giờ sau khi ăn, vì điều này sẽ tốt cho hệ tiêu hóa.

- Nếu quý vị cảm thấy đau bụng, hãy đặt một miếng vải ẩm mát lên trán hoặc sau gáy.
- Mặc quần áo thoải mái.
- Hãy nghĩ đến việc sử dụng gừng và các liệu pháp bổ sung khác như thư giãn, hình ảnh, bấm huyệt hoặc châm cứu.

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?

(What treatment choices do I have?)

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu khó kiểm soát tình trạng buồn nôn hoặc nôn của quý vị. Quý vị có thể dùng thuốc (thuốc viên hoặc tiêm). Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi cố mua thuốc tại quầy.

Khi tình trạng nôn kéo dài quá lâu, quý vị có thể bị mất nước. Nếu quý vị có nhân viên chăm sóc tại nhà, họ có thể giúp quý vị với tình trạng buồn nôn/nôn và tình trạng mất nước tại nhà (do đó, quý vị không cần phải đến bệnh viện).

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?

(What treatment choices do I have?)

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu khó kiểm soát tình trạng buồn nôn hoặc nôn của quý vị. Quý vị có thể dùng thuốc (thuốc viên hoặc tiêm). Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi cố mua thuốc tại quầy.

Khi tình trạng nôn kéo dài quá lâu, quý vị có thể bị mất nước. Nếu quý vị có chuyên gia Chăm sóc tại nhà, hãy đảm bảo cho họ biết về tình trạng buồn nôn hoặc nôn của quý vị.