

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 spytdproduktion 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 svære 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
- Transportsyge og svimmelhed
- Nedsat nyrefunktion
- Dårlig leverfunktion.

Kvalme skyldes, at et bestemt område i hjernestammen, opkastningscenteret, 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 behandlingen

Behandling med medicin

Vi kan behandle kvalme og opkastninger mest effektivt, hvis vi kan lokalisere, hvor kvalmen kommer fra. Der findes mange forskellige typer af medicin til behandling af

kvalme, afhængig af årsagen til kvalmen. De mest anvendte 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, vi afprøver 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. Vi giver ganske små mængder medicin, og der er således ikke tale om nogen form for psykosebehandling. Alligevel vil nogle patienter særligt i opstarten opleve at blive lidt mere trætte.
- **Marzine®, Tavegyl® (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 på 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® (serotoninantagonister).** 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® (steroider).** 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 alvorligt 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. Vores erfaring viser dog, at mange andre patienter også oplever, at medicinen giver dem lindring. Du kan have mulighed for at få akupunktur eller akupressur, hvis du er indlagt i sengeafsnittet, hvor noget af personalet er uddannet i metoderne.

Sammenfattende kan man sige, at kvalme er et meget kompliceret symptom, og ofte har kvalmen ikke kun én enkelt forklaring. Derfor er det nødvendigt at kombinere flere forskellige præparater, lige som vi aldrig kan love dig at fjerne kvalmen helt.

Det kan du selv 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. Nedenstående er råd, der er hentet fra forskellige pjecer om ernæring samt fra vores patienters erfaringer. Følgende er inspiration til og ikke en facitliste for, hvordan du måske kan lindre og forebygge kvalmen:

- 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 lugte.
- Sørg for at sidde godt, når du skal spise. Sid med rank eller let 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 langsomt og tyg maden grundigt,
- Spis mest, når kvalmen er mindst – uanset tidspunktet.
- Spis små og eventuelt hyppige måltider.
- Spis og drik syrlige mellemmåltider.
- Undgå stegt, fed og stærkt 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 ikke kommer til at handle om måltidet. Find andre gode stunder at være sammen om.

Mad og drikke, der kan nedsætte kvalmen:

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

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 paté
- Milde retter som dampet fisk 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.

Det kan være en god idé at have en skål med nødder og tørret frugt stående til at nippe af.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Team og Sengeafsnit for Lindrende Behandling, Farsø

Tlf. 97 65 30 80

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.30