

Illamående och kräkningar vid cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Vem blir illamående?

Illamående och kräkningar är vanliga biverkningar vid behandling av cancersjukdom. Att må illa och eventuellt kräkas kan påverka hur man upplever sin livskvalitet och hälsa. Det är av största vikt att försöka förebygga illamående och kräkningar relaterat till cancer-sjukdomen och dess behandling.

Graden av illamående varierar stort mellan olika individer. Det är därför viktigt att ta hänsyn till individuella riskfaktorer för att din behandling mot illamående ska bli så effektiv som möjligt.

I denna broschyr vill vi försöka förklara vad som orsakar illamående och kräkningar vid behandling, hur dessa biverkningar behandlas med olika typer av läkemedel och vad du själv kan göra för att minska risken för att må illa under din behandlingsperiod.

Det finns individuella faktorer som påverkar risken att drabbas av kräkningar och illamående vid behandling.

Risken ökar om du till exempel:

- är kvinna
- är yngre än 50 år
- har mått illa under graviditet
- har varit illamående i samband med narkos
- har haft besvär med illamående och kräkningar vid tidigare cytostatika- och/eller strålbehandling
- har lätt att drabbas av åksjuka och sjösjuka
- har lätt att känna oro och ängslan

Tala om hur du mår för din sjuksköterska och/eller annan vårdpersonal!

Illamående i samband med cytostatikabehandling

Cytostatika verkar genom att döda cancerceller eller att bromsa deras tillväxt. Även friska celler påverkas. Bland annat skadas celler i mag-tarmkanalens slemhinna, vilket leder till ett läckage av serotonin (en signalsubstans) som retar nerven i halsen och matsmältningsorganen. Nerven skickar sedan en signal till det området i hjärnan (kräkcentrum) som utlöser illamående och kräkningar. Graden av illamående beror på vilken typ och dos av cytostatika som du får. Cytostatikapreparaten delas in i olika grupper efter risk att framkalla illamående och kräkningar. Dessa är minimal, låg, måttlig och högrisk.

Olika typer av illamående

AKUT ILLAMÅENDE upplevs oftast inom några timmar efter att cytostatikabehandlingen har påbörjats och kan pågå i upp till 1–2 dygn. Det akuta illamåendet drabbar alla patienter som behandlas med de cytostatika i högriskgruppen. Med hjälp av läkemedel kan det akuta illamåendet behandlas på ett effektivt sätt hos de flesta cancerpatienter.

FÖRDRÖJT ILLAMÅENDE kommer tidigast ett dygn efter att cytostatikabehandlingen har avslutats. Kulmen av det fördröjda illamåendet brukar inträffa efter 3–5 dagar men patienten kan ibland ha symtom kvar ända fram till nästa cytostatikabehandling. Det fördröjda illamåendet är något svårare att behandla än det akuta illamåendet och det kan krävas en kombination av flera olika läkemedel för att få en bra effekt.

BETINGAT ILLAMÅENDE kan uppkomma på grund av tidigare erfarenheter av illamående i samband med behandling. Detta illamående kan också utlösas av något man förknippar med cytostatikabehandling, som lukter, viss klädsel, viss person eller sjukhusmiljön.

Illamående i samband med strålbehandling

Syftet med strålbehandling är att skada cancercellernas arvsmassa så mycket att de inte längre kan dela sig utan dör. Strålbehandling kan också ge upphov till illamående och kräkningar. Vid strålbehandling är de individuella faktorer som ökar risken för illamående och kräkningar detsamma som vid cytostatikabehandling.

Mekanismerna bakom illamående och kräkningar vid strålbehandlingen är inte helt kända. Frisättningen av signalsubstansen serotonin från strålskadade celler i tarmväggen med en aktivering av vissa receptorer, som sedan signalerar till kräkcentrum, anses vara en orsak.

Mest besvär av illamående har de patienter som får strålbehandling mot stora delar av kroppen eller övre delen av buken. Detta går att förebygga med läkemedel alternativt behandla då symtom uppträder.

Andra orsaker till illamående

Illamående vid cancer kan också ha andra orsaker än strål- och cytostatikabehandling. Det kan till exempel bero på cancersjukdomen i sig, läkemedel, rubbningar i saltbalansen eller ångest, oro och smärta.

Förebyggande råd

I samband med din behandling får du läkemedel för att motverka illamående och kräkningar. Vid utskrivning får du recept på läkemedel mot illamående som du skall ta när du kommit hem. Olika preparat mot illamående finns att tillgå. Om det är så att ditt illamående inte släpper kontakta avdelningen för att få ytterligare råd. Det är viktigt med god kontroll av illamåendet eftersom det är svårare att bryta ett illamående som har pågått under en längre tid. Därför är det av stor betydelse att du talar om för vårdpersonalen om du upplever illamående eller när du kräks så snart som möjligt.


För att vara infektionsstark, orka med behandlingen och återhämta dig så snabbt som möjligt är det viktigt att du får i dig tillräckligt med energi och näring. Nedan följer lite råd kring maten.


Kostråd till dig som mår illa och kräks

- Ät små mål, men ofta, gärna varannan till var tredje timma.
- Det är bättre att dricka mellan måltiderna än till maten. Mycket dryck och mat samtidigt spänner ut matsäcken och kan orsaka kräkningar.
- Lite extra fett i maten är nyttigt, men undvik alltför fet mat om du mår illa och kräks. Det tar längre tid för sådan mat att lämna magsäcken.
- Välj gärna energigivande drycker framför vatten. Klara drycker tolereras ofta bättre, till exempel juice, måltidsdricka, läsk och saft.
- Stekt mat ger matos som kan upplevas som obehagligt. Välj hellre kokt mat, ugnstek mat eller kalla rätter. Använd köksfläkten och vädra före måltid.
- Om det är möjligt, undvik att laga mat själv. Ha färdiglagad mat i frysen.
- Vila efter måltiderna, gärna med huvudet högt.
- Salt mat kan dämpa illamående, pröva ansjovis, kaviar, buljong, salta kex, popcorn och jordnötter.
- Pröva att äta torr och knaprig mat som rostat bröd eller kex, innan du stiger upp på morgonen.



Kostråd till dig de dagar du behandlas med cytostatika

- Undvik stora måltider under behandlingarna och timmarna innan behandlingen börjar.
 - Ät bara när du själv känner att du vill ha någonting.
 - Om du känner att din normala matportion är för stor, lägg bara upp hälften så mycket.
 - En del föredrar att i stället för vanlig mat äta lite lättare, till exempel filmjök, fruktyoghurt, omelett, kräm, glass, smörgås, varm eller kall soppa.
 - Undvik din favoritmat under behandlingarna och de dagar du mår illa. Det finns risk för att du senare omedvetet kopplar ihop illamåendet med den mat du ätit.
 - Får du regelbunden cytostatikabehandling är det viktigt att försöka äta energi- och näringsrikt mellan behandlingarna för att ladda förråden.
 - Om du har svårt att hålla vikten trots ovanstående tips kan näringsdrycker och andra kosttillskott vara till god hjälp. Fråga vårdpersonalen så hjälper de dig med detta.
- 



Utarbetad av Evidensgruppen vid verksamhetsområde onkologi
(Jubileumskliniken)
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg
1 september 2011