



# NÁUSEAS E VÔMITOS

## O que são náuseas e vômitos?

A náusea é a sensação de um desejo iminente de vomitar; e vômito, ou êmese, refere-se ao ato de expulsão pela boca do conteúdo gástrico. Náuseas e vômitos podem ocorrer independentemente um do outro, todavia, em geral estão associados.

## O que causa náuseas e vômitos?

Náuseas e vômitos podem ser manifestações de numerosos distúrbios orgânicos e funcionais, incluindo o fenômeno dos efeitos colaterais de diversos medicamentos. Podem estar associados a determinados estímulos: alimentos, cheiros e certos períodos do dia. Vômitos também podem ser causados por estímulos psíquicos e não só físicos: cenas desagradáveis, sensações provocadas por cheiros incômodos e outros fatores psicológicos.

Para a descoberta das causas reais desses sintomas é preciso saber a frequência e o tempo exato de suas ocorrências: Quantas vezes? Quando? Após qual medicação? Após qual alimento? É preciso também saber sobre a natureza do material vomitado: Sai em forma de jato? É precedido de náuseas? Qual é o estado emocional da pessoa? Há situações desagradáveis e de tensão (podem aumentar a frequência das náuseas e vômitos)?

## Quais são os sintomas de náuseas e vômitos?

A pessoa nauseada pode se queixar simplesmente de "sentir-se mal" e, muitas vezes, ocorre aumento da transpiração e da salivação, palidez, vertigens (tonturas, zonzes), ou sensações de formigamento nas extremidades do corpo. Podem ocorrer também: defecação, pressão

baixa (hipotensão) e diminuição dos batimentos do coração (bradicardia).

### Importante:

A presença de náuseas e vômitos numa pessoa HIV+ pode decorrer do uso de anti-retrovirais e de outros medicamentos, como antibióticos, antimicobacterianos, antimicóticos e analgésicos.

## Náuseas e vômitos podem trazer complicações sérias?

Um das complicações mais sérias para a pessoa que sofre de náuseas e vômitos é o desequilíbrio hidroeletrolítico. Sede, diminuição do turgor (elasticidade) da pele, ressecamento das mucosas, agitação, elevação da temperatura corporal, taquicardia (aumento dos batimentos do coração) e perda de peso são alguns dos sintomas desse desequilíbrio.

Devemos ficar bem atentos à administração excessiva de líquidos, evitando-a principalmente em pessoas com problemas nos rins e no coração. Verificação dos sinais vitais a cada 2 a 4 horas (dependendo da gravidade da perda de líquidos), da pressão sanguínea e da perda de peso diária são importantes quando da ocorrência de tais desequilíbrios.

Lembre-se: no combate ao vômito e às náuseas, a pessoa deve ser orientada a evitar tomar líquidos junto às refeições (tome-os 30 minutos antes ou após a refeição), bem como evitar ingerir gorduras, frituras ou doces. Alimentos secos, como torradas e biscoitos são mais aceitos e melhoram a sensação de mal-estar. Beber líquidos gelados na hora das tomadas dos medicamentos é uma boa recomendação.

Caso haja uma frequência grande de vômitos, é necessária uma reposição de água e eletrólitos. Portanto, recomendamos tomar líquidos ricos em sódio e potássio, como suco de laranja e caldo concentrado de carne. Para alguém desidratado, é importante aplicar loção na pele e umedecer os lábios. Especificamente contra os enjoos: faça refeições que sejam agradáveis de ver e cheirar. Prefira sopas, que são fáceis de digerir. Porém, para não ficar logo em seguida com fome, tome dois pratos fundos.

### Importante:

Em caso de vômito, logo após a tomada de uma medicação via oral, a dosagem deve ser repetida. Caso o vômito tenha ocorrido após uma hora da tomada da medicação, não há a necessidade de se repetir a dose.

Lembre-se: a acupuntura ajuda a combater náuseas e vômitos.

Na hora do vômito, a pessoa deve ficar com a cabeça de lado, pois isso pode prevenir complicações como a broncoaspiração. Deitar a pessoa em local fresco, quieto, ventilado, pedindo que se levante de vez em quando pode ser uma boa medida. Nessa hora, a pessoa sentada deve fazer respirações profundas. Uma dica é tentar fazer com que ela desvie a atenção do problema.

### Importante:

A suspensão da medicação anti-retroviral nos casos de vômitos e náuseas não é o mais indicado, mas, sim, nos convenceremos de que tais efeitos podem ser minimizados ou prevenidos.

 **Resumindo**

Náuseas e vômitos podem ser manifestações de numerosos distúrbios orgânicos e de diversos estímulos físicos (incluindo as medicações em geral) e psíquicos. Uma das suas complicações mais sérias é o desequilíbrio hidreletrolítico, que não é resolvido apenas com a ingestão de água. A alimentação correta e a administração de líquidos e de eletrólitos ajudam a combater as náuseas e os vômitos.

