



噁心和嘔吐

Nausea and Vomiting

噁心和嘔吐是許多接受化學治療（化療）患者最擔心的副作用。您是否會有這些副作用，它們的嚴重程度取決於患者使用的化療藥物，以及藥物對患者的作用。有很多的藥物有助於預防或治療噁心和嘔吐。現在這些副作用發生的頻率比過去低得多。不過，作為化療的副作用噁心和嘔吐還是時有發生。

噁心是您的胃有想要嘔吐的感覺，或胃和喉嚨後面有波浪翻騰的感覺。噁心能讓您出汗，眩暈或體弱無力，並且口腔裡的唾液比平常多。即使在不想食物的時候也會感到噁心。它會導致幹嘔、嘔吐，或兩者同時發生。

幹嘔是隔膜（您肋骨底部的呼吸肌）和腹肌有節奏的運動。

嘔吐就是吐出來，即胃裡的液體和任何食物從口裡噴出。嘔吐可以是急性的，即在使用化療藥物後幾分鐘或幾個小時內發生。有時嘔吐會延遲發生，即在化療後的 24 小時發生，或持續 24 小時，有時會持續好幾天。您在化療後可能會有這兩種形式的嘔吐，即使您什麼都沒吃或胃不感到難受也會發生嘔吐。

預期性嘔吐是指只要想到治療就會嘔吐。視覺、聲音和氣味也引發此類嘔吐。有時候僅僅看到治療的房間也會嘔吐。

如何應對反胃

- 如果早晨反胃，請在起床前吃一些幹的食物，便如烤麵包或餅乾。（如口幹或有口腔/喉嚨潰瘍，切勿用此法。）
- 少食多餐。睡前吃些點心。

- 喝冷的、清澈的流質，小口慢慢地喝。(清澈的流質是指透明的流食，如薑汁、蘋果汁、肉湯和茶等)。也可以試著吃冰棒或果凍。
- 堅持吃自己喜歡的食物。
- 許多人在化療後對紅肉和肉湯沒有胃口。可嘗試吃其他的蛋白質食品，如魚、雞、豆類、和花生醬。
- 吸吮帶有令人愉快氣味的硬糖，如檸檬糖或薄荷糖。這可以幫助消除難聞的味道和氣味。
- 吃冷的食物或室溫的食物，以減少食物的氣味和味道。避免油膩、油炸、辛辣或過甜的食物。
- 每餐後儘量安靜地坐在椅子上休息至少一個小時。進食後，至少 2 小時內不要平躺。
- 聽輕柔的音樂、看最喜歡的電視節目、或去看望家人或朋友，來分散自己的注意力。
- 如果覺得反胃，可放鬆，緩慢地做深呼吸。
- 務必讓醫生知道您反胃，因為有藥物可以緩解反胃。噁心的跡象一出現就要服藥，可防嘔吐。
- 如果在去看醫生前出現反胃，請可諮詢醫生哪些藥物或方法可緩解反胃。

發生嘔吐應該怎麼辦

- 如果是臥床嘔吐，請側身以免吸入或吞下嘔吐物。
- 如有可能，請醫生開栓劑或貼片的抗嘔吐藥物。
- 可以喝加冰的流質或冷凍的果汁。
- 停止嘔吐後，每隔 10 分鐘喝 1 湯匙冷流質。慢慢增加至每半小時 1 湯匙。如果您能堅持一小時左右，不妨加量。

護理者應該怎麼辦

- 當病人感到噁心時幫他們做飯，或者請別人幫助做飯。打開廚房排風扇，排除難聞的氣味。

- 對氣味重或難聞的食物，要麼蓋好，要麼拿走。
- 如果金屬的餐具導致苦味，讓病人試著用塑膠的叉子和勺子。
- 如果病人一直在吐，請在每天的同一時間為他們稱體重。體重快速降低可能是體液損失的一個跡象（脫水）。
- 向醫生諮詢有助於止吐的藥物。
- 觀察病人是否出現眩暈、體弱或神志不清的症狀。
- 盡力幫助病人避免便秘和脫水。這兩種情況均可加重噁心。

如果病人有以下情況，請叫醫生

- 可能吸入了嘔吐物
- 1 小時嘔吐超過 3 次，並持續了 3 個小時或更長時間
- 吐血或吐出類似咖啡渣的東西
- 一天無法喝下 4 杯以上的流質或冰片
- 2 天以上不能進食
- 無法吃藥
- 變得虛弱、眩暈或神志不清
- 在 1-2 天內體重減輕超過 2 磅（表明失水過多）
- 尿液暗黃或小便頻率減少

控制噁心和嘔吐的最好的方法是預防。慶倖的是通過改變飲食習慣和服用藥物（稱為止吐藥），噁心和嘔吐幾乎均可得到緩解。目前有許多止吐藥物可供選擇。您可能需要吃多種止吐藥物，才能找到可舒緩噁心和嘔吐的藥物。別放棄！與您的醫療團隊一起找到對您最有效的藥物。

如需要幫助控制噁心嘔吐，或對癌症有疑問，請隨時致電 1-800-227-2345。

Language: Traditional Chinese

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org