

# 如何应对 恶心与呕吐

恶心是指喉咙后部和胃部的不适感，可能引发呕吐。人们常以“胃里翻腾”、“反胃”或“胃部不适”来描述这种感觉。

呕吐常被称为“吐出胃内物”。这是胃部肌肉收缩将胃内容物推至口腔的过程。

恶心呕吐是癌症治疗患者常见的副作用，无需过度担忧。目前有多种疗效显著的药物可有效控制这些症状。



## 恶心呕吐的诱因有哪些？

癌症患者出现恶心呕吐的原因多种多样，包括：

- 癌症治疗（如化疗、放疗或免疫疗法）
- 影响脑部或腹腔的癌症
- 某些药物（如止痛药）
- 肠道部分阻塞
- 焦虑
- 脱水
- 感染

大多数情况下，这些副作用不会持续很长时间，并在治疗结束后即消失。



## 恶心和呕吐是否会引发其他健康问题？

当恶心呕吐症状严重或持续时间较长时，可能会影响日常活动。这些症状还会对您接受必要的癌症治疗造成困扰。

呕吐可能导致脱水，即体内缺乏必需的液体和矿物质。还会引发疲倦、思维迟钝、伤口愈合缓慢、体重下降及食欲不振等问题。应立即应对这些副作用，以维持体重和体力，避免调整治疗方案。



## 如何治疗恶心呕吐？

用于预防或控制恶心的药物通常称为抗恶心呕吐药物，亦称止吐药。所有接受可能引发恶心呕吐癌症治疗的患者，都应接受针对这些副作用的治疗。

抗恶心呕吐药物通常按固定时间表或“全天候”服用。即使未出现不适症状也需按时服药。但有时也可按需服用。在恶心初现时立即用药以防止症状加重。有时需同时使用两种或更多种药物。



## 如何有效应对恶心呕吐症状？

接受癌症治疗期间减轻恶心呕吐的方法：

- 治疗当天务必进食。多数人发现治疗前吃点清淡食物或零食效果最佳。
- 尝试选择适合胃肠或以往生病时能缓解不适感的食物和饮品，如姜汁汽水、清淡食物、酸味糖果、干脆饼或土司。
- 穿着宽松舒适的衣物。
- 若止吐药物无效，请及时告知癌症治疗团队。可能需要尝试多种药物才能找到最适合您的药物选择。
- 尽量避免引发恶心呕吐的声音、视觉刺激和气味。
- 与您的癌症治疗团队探讨其他可尝试的方法，如催眠疗法、生物反馈疗法或引导式意象疗法。

## 在癌症治疗期间及之后尽量保持良好饮食。

- 若无法进食不要自责。建议采用少量多餐模式，每日分次进食小份正餐或零食，避免食用三次大餐。
- 在食物中添加额外热量和蛋白质。营养补充剂使用便捷，能在此期间能提供人体需要的营养。尝试不同品牌和口味的补充剂，找出最适合您口味且效果最佳的产品。
- 选择自己喜爱的食物。
- 尝试食用冷藏或室温状态的食物。
- 在身体状况良好且有食欲的日子里充分进食，但务必注意身体发出的信号，切勿勉强进食。
- 请家人朋友协助采购食材和烹饪。
- 保持口腔清洁。每次呕吐后都要刷牙漱口。



### 何时与癌症治疗团队沟通

恶心呕吐虽是癌症治疗的常见副作用，但通常可得到控制。请与您的癌症治疗团队沟通，明确引发症状的原因及应对方案。请告知医护团队缓解或加剧症状的诱因。积极配合团队为您寻找合适的止吐药物。

若出现以下情况请立即联系癌症治疗团队：

- 抗恶心呕吐药物的副作用
- 可能吸入呕吐物
- 持续呕吐 2-3 天
- 无法保持药物在体内
- 每日摄入液体或冰粒不足4杯
- 超过 2 天未进食
- 1-2 天内体重骤降 2磅以上（表明体内水分流失过快，可能脱水）
- 尿液呈深黄色或排尿次数/量少于平时



### 何时应拨打 911 或前往急诊室

出现以下情况请立即拨打 911 或前往急诊室：

- 呕吐带血或咖啡渣状物质
- 身体虚弱、头晕或意识模糊



要了解更多信息并获得支持，请访问美国癌症协会网站：  
[cancer.org/chinese](https://cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345。  
我们随时为您提供帮助。