

# 如何管理噁心嘔吐

## 本患者指南將幫您瞭解：

- 什麼是噁心嘔吐？
- 患癌期間出現噁心嘔吐的原因
- 何時需要同您的醫護團隊討論噁心嘔吐
- 如果您出現噁心嘔吐該怎麼辦
- 哪裡可以獲得更多資訊

本指南適用於在癌症治療之前、期間或之後出現噁心嘔吐的成年人及其家屬、朋友或看護人員。本指南不可取代醫護團隊的建議。

# 什麼是噁心嘔吐？

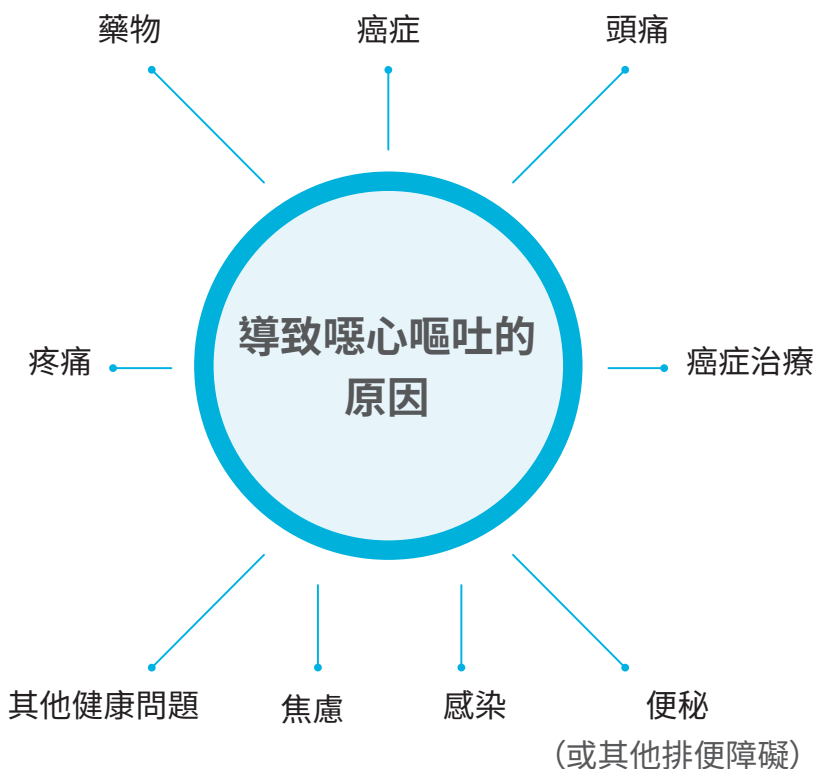
噁心嘔吐是讓人不適的症狀，會對您的幸福感產生很大的影響。兩者通常一起出現，但並不總是如此。

- 噁心是胃部不適或反酸，會讓您感到想要嘔吐。噁心還會讓您嘴裡唾液(口水)增多、皮膚發冷和/或潮濕、心跳加速或感到頭暈
- 嘔吐是將胃中的食物和液體從口中“吐出來”。胃裡沒有東西時的嘔吐被稱為幹嘔或反胃。

# 患癌期間出現噁心嘔吐的原因

您的醫護團隊會同您一起找到導致您出現噁心嘔吐的原因，從而對其進行治療。

可能會讓您出現噁心嘔吐的原因舉例：



**安全提示：**如果您出現頭痛和嚴重的噁心嘔吐，請立即聯繫您的醫生。

# 何時需要同您的醫護團隊討論噁心嘔吐

如果您的治療方案可能導致噁心嘔吐，請諮詢您的醫護團隊，瞭解您能如何進行預防。

如果出現下述情況，請告知您的醫護團隊：

- 您出現噁心或嘔吐
- 您服用的用於預防或控制噁心或嘔吐的藥物無效

**下面列舉的症狀或許需要立即開展治療。如果您出現下述情況，請立刻聯繫您的醫護團隊或尋求急診治療：**

- 24小時內無法吞服任何液體、食物或藥物
- 感到虛弱、頭暈或糊塗
- 嚴重頭痛
- 吐血或吐出咖啡渣樣的深色液體
- 幹嘔或嘔吐時感到疼痛
- 過去24小時內尿液量少於正常
- 便秘（無法排便）
- 發燒（口溫在任何時間超過38.3°C (100.9°F)或口溫持續一個小時超過38.0°C 或 100.4°F)

## 管理噁心和嘔吐

**使用藥物預防噁心要比感到噁心再開始進行治療容易得多。**

治療噁心嘔吐有助於您在癌症治療期間加強體質。本節中的資訊描述了您和醫護團隊可用來管理噁心症狀的方法。

## 服用止吐藥

您的醫護團隊或許會為您開處藥物來控制噁心症狀。請務必按照醫生或護士交代的時間和方法服用止吐藥。如果您對止吐藥有疑問，請聯繫您的醫生、護士或藥劑師。

服用止吐藥有兩種常見方式：

1. 按照規定時間吃藥來預防和控制噁心症狀，即便您在服藥時並未感到噁心，和/或
2. 按需吃藥，即當您開始感到噁心時吃藥。您的醫生或許會稱之為“急救藥物”。永遠隨身攜帶，以備不時之需

請記住：

- 多數止吐藥的起效時間為30-60分鐘
- 如果您的藥物無法控制您的噁心或嘔吐，請聯繫您的醫護團隊
- 在藥瓶上做出明顯標記，這樣您在需要時就可以快速方便地找到止吐藥

## 藥用大麻

您或許想要瞭解使用不同種類的大麻進行治療的方法及其不良反應。某些種類的大麻可以緩解放療造成的噁心嘔吐。有關大麻是否能幫助您緩解噁心嘔吐，請聯繫您的醫護團隊。

## 如果您出現嘔吐該怎麼辦

### 服用止吐藥

如果您在兩次規定服藥時間的時間間隔內嘔吐：

- 按照醫生、護士或藥劑師的醫囑，立刻服用您的“急救”止吐藥
- 等待30-60分鐘讓藥物起效
- 按照規定時間服用下一劑止吐藥

### 慢慢開始攝入液體和食物

從無渣的液體開始，如果汁、清湯、果凍、冰棒、水或無氣蘇打水如薑汁汽水（已經沒有氣的汽水）。當您攝入液體後沒有再嘔吐時，開始嘗試在飲食中增加固體食物。從清淡易消化的食物開始，如麥片、吐司、大米、意面或蘇打餅乾。

### 清潔口腔

嘔吐後刷牙或使用自製漱口水。不要吞咽漱口水。漱口後吐掉漱口水。

### 自製漱口水

混合：

- 1茶匙(5ml) 鹽
- 1茶匙(5ml) 小蘇打
- 4杯(1l) 溫水

在需要時漱口並吐掉，維持口腔清潔。

## 噁心嘔吐會讓您對味道和氣味更敏感

### 如果您口腔有異味：

- 保持口腔清潔。輕輕刷牙齒和舌頭。如果您有口腔潰瘍，使用自製漱口水來漱口
- 吮吸硬質糖果、檸檬糖、薄荷糖或口香糖
- 如果您沒有口腔潰瘍，柑橘口味如橘子或檸檬或許有助於改善口腔異味。如果您有口腔潰瘍，請避免柑橘類。

### 如果食物或飲料的氣味讓您不適：

- 使用帶蓋旅行杯，避免聞到氣味
- 吃冷餐或常溫食物
- 開窗或使用排氣扇來消除房間內的食物氣味
- 請其他人幫您烹飪食物或購買現成的食物
- 呼吸新鮮空氣

### 盡可能多吃多喝以保證體力

- 每2-3小時吃少量食物，饑餓感會加重噁心症狀
- 使用小餐碟，這樣您就不會有要吃掉很多食物的壓力
- 每天攝入至少6-8杯無糖飲料（除非您的醫護團隊告知您要限制液體攝入）。如果您感到喝水困難，可以吮吸冰塊、冰棒或冷凍水果
- 吃東西和喝東西要間隔30分鐘以上，這樣您的飽腹感就會來自固體食物而非飲料
- 吃東西後30-60分鐘內不要躺下
- 吃東西時慢慢吃

## **營養師可幫助您找到癌症治療期間健康飲食的方法。**

聯繫您的醫護團隊，請他們為您轉介註冊營養師。您還可以訪問網站[unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)或撥打電話1-866-797-0000，免費同註冊營養師通話。

## **進行讓人平靜的活動**

讓人放鬆的活動可在您噁心時，加強您對精神和身體的掌控感。

這些活動或許有助於您放鬆：

- 深呼吸練習
- 開窗呼吸新鮮空氣或使用低位電扇來產生輕風
- 觀看電視節目或電影
- 聽音樂
- 漸進性肌肉放鬆（深度放鬆身體肌肉，來釋放壓力和緊張情緒）

## **嘗試輔助療法**

輔助療法是您在常規癌症治療之外可以嘗試用於緩解症狀或不良反應的療法。

您可嘗試下述療法以緩解噁心症狀：

- 針灸（用極細的針頭插入身體不同部位來緩解噁心及其他症狀）
- 針壓法（在身體不同部位施加壓力，以緩解噁心及其他症狀）
- 引導意向（想像自己身處一處舒適的、平靜的地方）



**在開始輔助療法前，請務必諮詢您的醫護團隊。**

**如需瞭解輔助療法，請聯繫：**

- 您的家庭醫生或護士
- 社工、專業諮詢師或精神關懷師
- 您想要嘗試的某類輔助療法的註冊或認證治療師

### **從朋友和家人處獲得幫助**

當您感到不適時，獲得幫助完成日常活動並感到被關愛是非常重要的。您的朋友、家人和社區成員或許願意幫助您做一些事情，來幫您應對這些困難局面。不要害怕尋求幫助。

**下面列出了幾項朋友和家人可以幫助您做的事情：**

- 日常採購
- 烹飪和做飯
- 家務活

如需瞭解線上支持小組，請聯繫加拿大癌症協會同伴支援服務。訪問網站 [cancer.ca/support](http://cancer.ca/support)

## 要點

- 預防噁心要比感到噁心再開始進行治療容易得多
- 請務必按照醫生或護士交代的方式服用止吐藥
- 盡可能多吃多喝以保證體力
- 嘗試放鬆活動和輔助療法以緩解噁心症狀
- 在需要時，從朋友、家人和社區獲得幫助

**知道您何時需要急診幫助。**聯繫您的醫護團隊，回顧本指南第4頁上的急診症狀清單。

## 從哪裡可以獲得更多資訊

如需獲得管理癌症其他症狀的指南，請訪問網站  
[cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms)

加拿大癌症協會是值得信賴的資訊來源渠道。訪問網站  
[cancer.ca](http://cancer.ca)或撥打電話1-888-939-3333，聯繫加拿大癌症協會

聯繫您的醫護團隊，瞭解有關管理噁心嘔吐症狀的資訊：

諮詢您的醫護團隊，瞭解如果您感到自己的症狀需要立即接受治療時應該聯繫誰。



本指南中的建議是基於已發表的證據和專家共識。

本患者指南由安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 制定，以為患者提供噁心嘔吐相關的資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能取代醫療建議。本指南不包括關於噁心嘔吐管理的全部現有資訊。如果您有疑問或顧慮，請務必向您的醫護團隊諮詢。本指南中的資訊不構成安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 和您之間的醫患關係。

安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 保留本指南的所有版權、商標和其他全部權利，包括所有文字和圖片。未經安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 事先書面許可，任何人不得以任何形式、任何方式使用或轉載(個人用途除外)、分發、傳播或“複製”本資源中的任何內容。

### **需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？**

1-877-280-8538, 文本電話 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

更新於2021年2月