

化學治療副作用 - 噁心嘔吐



影響因素

1. 藥物種類、劑量。
2. 身體狀況：性別、年齡、疾病嚴重度。
3. 心理因素：焦慮、情緒障礙、預期心理因素。
4. 先前經驗：上次化療吐的厲害冒汗、頭暈；曾經暈車、孕吐厲害者。

處理

1. 穿寬鬆的衣服。
2. 感到噁心時深呼吸、放慢呼吸的節奏、保持空氣新鮮與流通。
3. 分散噁心的感覺：看電視、聽音樂、聊天。
4. 口腔護理，維護口腔清潔。
5. 使用止吐藥物。

飲食建議

1. 少量多餐，細嚼慢嚥。
2. 用餐前漱口，噁心時口含冰塊、薄荷片、薑片。
3. 避免油膩及過鹹、甜、辣味。
4. 正餐勿喝太多水，以免過於飽脹而引起嘔吐。
5. 清淡的飲食可緩解噁心的感覺，如果汁、餅乾、吐司、清湯。



6. 避免同時取用冷、熱的食物，以減少刺激與嘔吐感覺。
7. 飯後坐椅子上休息，2小時內不要平躺，立刻平躺易引發食物逆流至食道。



8. 起床前可吃一些乾糧，如麥片或餅乾。
9. 避免刺激性的臭味，如廚房的油煙、香菸、香水，遠離食物的氣味或令人感覺不適的味道。



10. 化學治療結束，仍持續嘔吐，應立即回診或告知醫護人員。

資料來源：照片由網路截取