



有些化療患者在治療期間有時會噁心、嘔吐。一些放射治療或標靶治療的患者，也會遇到這個問題。

## 我甚麼時候可能會感到噁心和嘔吐？

噁心和嘔吐常常發生在治療後幾小時到幾天內。

有些人會在治療前感到噁心和嘔吐。這是因為他們以前有過噁心和嘔吐，擔心還會再次出現。

## 我該如何控制噁心和嘔吐？

醫生會開一些抗噁心藥，幫助抑制噁心和嘔吐症狀。

即使沒有噁心，也請遵照醫囑服藥。

這有助於防止噁心。噁心在尚未開始時更易於防止。

## 嘔吐不止時該怎麼辦？

嘔吐時，人體會流失水分或體液（液體）。若嘔吐嚴重，就會大量流失體液。這就是脫水。

脫水的症狀有：

- 您會覺得頭昏、眩暈或思維紊亂
- 心臟好像要跳出來或心跳非常快速
- 嚴重頭疼
- 尿液（小便）變化，如排尿不如平常多，或尿液呈極深顏色

## 重要提示

以下情況下請立即聯絡醫生或護士：

- 體溫 38°C 或以上
- 發冷、流汗、發抖或哆嗦
- 一直感到噁心和嘔吐（咽不下任何食物或水）
- 出現脫水症狀

若聯絡不到醫生或護士，請立即前往就近急診部就診。

### 脫水可能非常嚴重。

嘔吐時，盡量大量飲水，以補充身體體液。

若您被“限制飲用液體”，不能大量飲水時，請不要這樣做。向醫生諮詢該怎麼做。

請記住：在正確時候服用抗噁心藥（即使沒有噁心）。

## 對於噁心和嘔吐我還能做些甚麼？

- 要求去看營養師，幫助安排個人膳食。
- 若覺得焦慮不安，嘗試做一些有助於放鬆的事，如聽音樂或冥想。
- 試著在手腕系上穴位指壓帶 (用於防止暈車暈船)。

進食	飲水
<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天5或6次小餐</li><li>• 慢嚼細咽</li><li>• 吃冷或溫熱食物 (不要吃熱食)</li><li>• 覺得噁心時不要煮食</li><li>• 讓別人烹製膳食</li><li>• 不要吃非常甜、油炸、肥膩、辛辣或氣味強烈的食物</li><li>• 嘗試胡椒薄荷或胡椒薄荷茶</li><li>• 嘗試含有生薑的食物，如薑餅或薑啤</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 整天大量飲水 (除非被限制飲用液體)</li><li>• 小口緩慢喝水</li><li>• 餐前不要大量飲水</li><li>• 不要喝酒</li><li>• 不含喝含有咖啡因的飲料</li></ul>

## 清潔和化療安全

化療結束後，化療藥物會停留在嘔吐物、尿液 (小便) 和排泄物 (糞便/大便) 等體液裡長達7天。化療藥物會危害健康人群，因此務必要正確清理體液。

## 應對措施

- 清理嘔吐物或其他體液時要戴上手套，而且不要戴著這些手套做其他事情。
- 將您使用過的抹布放入塑膠袋繫緊。然後放進另外一個袋子扔掉。
- 衣物或床單沾到體液時，要立即清洗。選擇時間最長的洗衣機工作週期。
- 若吐在碗裡，請在之後用水和清潔劑清洗。這個碗不要用作其他用途，治療結束後扔掉。

## 常見問題

### 為甚麼有些人會噁心嘔吐，有些人不會？

化療藥物有很多，有些藥物造成的噁心會更加強烈。同樣，有些人也更易感到噁心，如會暈車暈船的人或經常焦慮不安的人。

### 噁心時我應吃些甚麼？

有時候空腹會導致噁心更加明顯。若感到不適，而且還沒有吃東西，那麼可以試著吃一些幹餅乾或一片烤麵包。

### 如果經常噁心該怎麼辦？

若噁心症狀導致您無法做一些重要或自己喜歡的事，請告訴醫生或護士。他們可能會更換您的抗噁心藥。

## 向醫生或護士提問

- ✓ 哪些問題要找你們就診？
- ✓ 我該服用哪些抗噁心藥？
- ✓ 我該在甚麼時候服藥？
- ✓ 我該吃喝甚麼？

### 聯絡電話：

白天：.....  
晚間/週末：.....

## 術語表

**噁心** (Nausea) = 反胃 (好像要嘔吐)

**嘔吐** (Vomiting) = 吐了出來

**抗噁心藥** (Anti-sickness medicine) = 用於治療噁心或嘔吐的藥物 (也稱為止吐藥)

**脫水** (Dehydration) = 體內水份或體液 (液體) 不足

## 攜手合作舒緩癌症造成的影響

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

電話：+61 (0)2 8374 5600 傳真：+61 (0)2 8374 3600 電郵：information@cancerinstitute.org.au

[www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

