



有些化疗患者在治疗期间有时会恶心、呕吐。一些放疗或靶向治疗的患者，也会遇到这个问题。

## 我什么时候可能会感到恶心和呕吐？

恶心和呕吐常常发生在治疗后几小时到几天内。

有些人会在治疗前感到恶心和呕吐。这是因为他们以前有过恶心和呕吐，担心还会再次出现。

## 我该如何控制恶心和呕吐？

医生会开一些抗恶心药，帮助抑制恶心和呕吐症状。

即使没有恶心，也请遵照医嘱服药。

这有助于防止恶心。恶心在尚未开始时更易于防止。

## 呕吐不止时该怎么办？

呕吐时，人体会流失水分或体液(液体)。若呕吐严重，就会大量流失体液。这就是脱水。

脱水的症状有：

- 您会觉得头昏、眩晕或思维紊乱
- 心脏好像要跳出来或心跳非常快
- 严重头疼
- 尿液(小便)变化，如排尿不如平常多，或尿液呈极深颜色

## 重要说明

以下情况下请立即联系医生或护士：

- 体温 38°C 或超过
- 发冷、流汗、发抖或哆嗦
- 一直感到恶心和呕吐 (咽不下任何食物或水)
- 出现脱水症状

若联系不到医生或护士，请立即前往就近医院急诊部就诊。

### 脱水可能非常严重。

呕吐时，尽量大量饮水，以补充身体体液。

若您被“限制饮用液体”，不能大量饮水时，请不要这样做。向医生咨询该怎么做。

**请记住：在正确时候服用抗恶心药 (即使没有恶心)。**

## 对于恶心和呕吐我还能做些什么？

- 要求去看营养师，帮助安排个人膳食。
- 若觉得焦虑不安，尝试做一些有助于放松的事，如听音乐或静坐。
- 试着在手腕系上穴位指压带（用于防止晕车晕船）。

进食	饮水
<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天5或6次小餐</li><li>• 慢嚼细咽</li><li>• 吃冷或温热食物（不要吃热食）</li><li>• 觉得恶心时不要做饭</li><li>• 让别人做饭</li><li>• 不要吃非常甜、油炸、油腻、辛辣或气味强烈的食物</li><li>• 尝试胡椒薄荷或胡椒薄荷茶</li><li>• 尝试含有生姜的食物，如姜饼或姜啤</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 整天大量饮水（除非被限制饮用液体）</li><li>• 小口缓慢喝水</li><li>• 餐前不要大量饮水</li><li>• 不要喝酒</li><li>• 不含含有咖啡因的饮料</li></ul>

## 清洁和化疗安全

化疗结束后，化疗药物会停留在呕吐物、尿液（小便）和排泄物（粪便/大便）等体液里长达7天。化疗药物会危害健康人群，因此务必要正确清理体液。

## 应对措施

- 清理呕吐物或其他体液时要戴上手套，而且不要戴着这些手套做其他事。
- 将您使用过的抹布放入塑料袋系紧。然后放进另外一个袋子扔掉。
- 衣物或床单沾到体液时，要立即清洗。选择时间最长的洗衣机工作周期。
- 若吐在碗里，请在之后用水和清洁剂清洗。这个碗不要用作他途，治疗结束后扔掉。

## 常见问题

### 为什么有些人会恶心呕吐，有些人不会？

化疗药物有很多，有些药物造成的恶心会更加强烈。同样，有些人也更易感到恶心，如会晕车晕船的人或经常焦虑不安的人。

### 恶心时我应吃些什么？

有时候空腹会导致恶心更加明显。若感到不适，而且还没有吃东西，那么可以试着吃一些干饼干或一片面包。

### 如果经常恶心该怎么办？

若恶心症状导致您无法做一些重要或自己喜欢的事，请告诉医生或护士。他们可能会更换您的抗恶心药。

## 向医生或护士提问

- ✓ 哪些问题要找你们就诊？
- ✓ 我该服用哪些抗恶心药？
- ✓ 我该在什么时候吃药？
- ✓ 我该吃喝什么？

## 联系电话：

白天：.....  
夜晚/周末：.....

## 术语表

**恶心** (Nausea) = 反胃 (好像要呕吐)

**呕吐** (Vomiting) = 吐了出来

**抗恶心药** (Anti-sickness medicine) = 用于治疗恶心或呕吐的药物 (也称为止吐药)

**脱水** (Dehydration) = 体内水分或体液 (液体) 不足

## 携手合作舒缓癌症造成的影响

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

电话：+61 (0)2 8374 5600 传真：+61 (0)2 8374 3600 电邮：information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

