

噁心嘔吐

■什麼是噁心？

噁心是指您感到胃部不舒服，彷彿要嘔吐的感覺。

■什麼是嘔吐？

嘔吐是指您真的有嘔吐物出來。

嘔吐可能發生於接受治療的期間、治療後的24小時內，也可能在治療後持續一段時間。

■常見症狀

噁心徵象包括反胃、胃攪動及胃部噁心感。

症狀為唾液增加、冒冷汗、皮膚溫度改變、暈眩、頭重腳輕、吞嚥困難，心跳加快，嘔吐徵象為想吐、嘔吐：就是以從嘴巴吐出胃內容物。

■ 處置

可分為藥物及非藥物兩類

1. 服用止吐藥物.
 2. 多喝水和補充水分.
 3. 避免刺激性食物.
 4. 輔助療法
- 深針灸可以緩解一些由化療引起的噁心和/或嘔吐。
 - 呼吸、引導式想像、轉移注意力、催眠和其他放鬆技巧（如聽音樂、看書或冥想等放鬆心情）也對一些人有幫助。
 - 任何替代性，或輔助性治療之前，都應先與治療師或專家諮詢。

■ 居家保健

1. 在飲食方面，暫時禁食 4~6 小時，等噁心感消除，喝少量溫開水；無嘔吐時，可飲食流質液體，以水稀釋的運動飲料 (1:1) 、清湯等；12 小時後，可試著進食溫和的軟質飲食（稀飯、蘇打餅、白吐司）。

本單僅供參考，實際治療以醫師

診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 居家保健

2. 嘔吐後12~24小時避免飲用牛奶，先採清淡飲食並漸進性增加進食量。
3. 嘔吐後可清水漱口，清潔口腔消除異味；避免再次嘔吐。
4. 當病患為意識不清、腦中風，嘔吐時需將頭部側向一邊，採側臥位，避免造成窒息及吸入性肺炎。
5. 止吐劑的藥理作用大多會引起嗜睡，服用時應避免駕駛及從事危險工作。

■ 緊急返院提醒

嘔吐，並伴有高燒，嘔吐超過 24 小時，嘔吐物中有血，劇烈腹痛，頭痛且頸部僵硬，有脫水（缺水）跡象，例如口乾、少尿或尿色暗。

■ 複習一下

問題1：()嘔吐可能發生於接受治療的期間、治療後的24小時內，也可能在治療後持續一段時間。

問題2：()噁心徵象包括反胃、胃攪動及胃部噁心感，症狀為唾液增加、冒冷汗、皮膚溫度改變等

問題3：()嘔吐後無需使用清水漱口，清潔口腔消除異味。

正確答案

問題1： 問題2： 問題3：

參考資料：

華人癌症資訊網(2022.01.05)。噁心與嘔吐

• https://www.tcimandarin.com/ec99/rwd1277/category.asp?category_id=279

國泰綜合醫院急診護理部2020.05。噁心、嘔吐

<https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/5000/124.pdf>



諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

制訂單位/制(修)訂日期：23病房/1111224

PFS-8100-241