

# 化學治療副作用 - 噁心嘔吐



## 影響因素

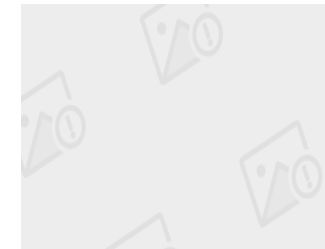
1. 藥物種類、劑量。
2. 身體狀況：性別、年齡、疾病嚴重度。
3. 心理因素：焦慮、情緒障礙、預期心理因素。
4. 先前經驗：上次化療吐的厲害冒汗、頭暈；曾經暈車、孕吐厲害者。

## 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