化療副作用-噁心、嘔吐護理指導

噁心、嘔吐是接受化學治療最常見的副作用，化學治療藥物會刺激大腦的嘔吐中樞而引起噁心及嘔吐的反應，通常在化學藥物滴注時或滴注後發生，症狀來得快，但消失的也很快。化學治療前若曾經產生嚴重嘔吐現象的人，醫生通常會給予適當的止吐劑。噁心、嘔吐於治療後 3-5 天會漸漸消失。一般醫師會給予藥物來預防不適感，另外建議調整飲食及環境來減輕噁心及嘔吐的現象。

◎飲食方面：

- 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如白吐司、蘇打餅乾、海綿蛋糕等。
- 早餐前可進食適量點心或可增加早餐的攝入量(因早上比較不會有噁心現象)。
- 選擇喜歡的食物，或更換食物的烹調方法變更口味。 但應避免帶有強烈味道、過甜、油膩、過鹹及辛辣的食物。
- 飲食中減少脂肪的攝取，可使用脫脂牛奶、瘦肉、忌油炸類食物。
- 採少量多餐(一天 5~6 餐)、細嚼慢嚥，以緩和噁心感，用餐時少喝飲料，以免腹脹而導致噁心感加劇。餐後一至二小時才開始飲水或飲料。
- 避免同時取用冷、熱的食物，請盡量食用近室溫或較冰冷的食物，以減少刺激與嘔吐，因熱食易引起噁心感。
- 清淡的飲料可緩解噁心的感覺，如蘋果汁、檸檬汽水或清湯等。飲料最好在飯前 30～60 分鐘飲用，建議使用吸管。
- 飯後一小時內宜坐著休息，因過度活動會造成消化不良。
- 常常漱口或口含薄荷糖，以清除口腔異味。
- 嘔吐後應漱口，以保持口腔清潔與舒適。
- 可吃酸味食物以抑制噁心的感覺，如酸梅、八仙果、陳皮、無花果、羅漢果等。
- 進行放射線或化學治療前 1～2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。化學治療之前與之後，採清淡飲食。

◎環境方面：

- 用餐時及餐後坐在靠窗或靠門的位子，保持空氣新鮮及流通。
- 避免接觸到會噁心的氣味，如油煙味、香煙味等。
- 維持空氣流通及去除異味，保持舒適的味道，如檸檬味、橘子味等。

◎藥物方面：

- 與醫師討論使用預防性止吐劑的必要性，包括針劑與口服藥物，並確實依照醫師指示服用。服用止吐劑後若無明顯改善，則需回門診告知醫師。

◎其他方面：

・盡量穿寬鬆的衣服。
・進食後休息片刻，飯後在椅子上休息或散步，避免馬上平躺。
・轉移注意力，如欣賞音樂、看喜愛的電視節目或閱讀。
・如果感覺噁心時，可試著以深呼吸的方式來緩解。
・可以利用針灸、指壓來減輕症狀（常用的部位有：內關、足三里、天穴等部位）。

◎發生嘔吐時

・注意觀察嘔吐的次數、嘔吐物的量及性質。
・發生嘔吐後，可食用少量冰塊或水份，但應避免喝大量水份，直到嘔吐情形改善。可飲用運動飲料以補充體內流失的電解質，以避免脫水的情形。若持續嘔吐，無法改善，必要時應以點滴補充營養及水分。
・加強口腔清潔，口腔清潔劑的選擇以個人喜好為主，但不增加噁心嘔吐感為原則。

◎住院期間，若有發生下列症狀，請立即告知護理人員：

・於一小時內嘔吐三次以上，或嘔吐症狀持續 3 小時以上。
・嘔吐物內含有血。
・嘔吐物呈咖啡色。
・於 24 小時內喝水量低於 4 杯(約<1000c.c.)，或於 2 日內無法進食。
・感覺明顯的衰弱或暈眩。