

化學治療相關-

『噁心嘔吐』副作用 之自我照顧



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011

預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org

癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

前言

噁心、嘔吐是化學治療病人相當常見的症狀，雖然目前已有許多藥物可用來預防或減輕此副作用，但仍有部分的人在接受治療期間出現不同程度的不適。嚴重的噁心、嘔吐不只會影響食慾、導致營養不良、脫水等後果，亦會因為對症狀的焦慮，造成治療意願下降。同時藥物劑量也可能必須減量，甚至延遲治療，影響治療的效果。

定義

- 噁心：主觀想吐之感覺，通常發生於胃上部、咽喉或擴散至整個胃部，常伴隨胃收縮力消失、腸蠕動減少、十二指腸收縮及小腸內容物回流到胃部之症狀。
- 嘔吐：因橫膈上移，腹部肌肉力收縮，造成胸內壓瞬間增加，同時胃擴約肌放鬆，導致胃內容物排出體外。

噁心症狀分級

- 1 級 - 食慾下降但未改變飲食習慣。
- 2 級 - 進食量減少但體重並無太大改變、體液減少或營養不足。
- 3 級 - 由口進食量不足，需給予點滴。
- 4 級 - 生命受到威脅。

嘔吐症狀分級

- 1 級 - 24 小時內發生一次
- 2 級 - 24 小時內發生 2~5 次
- 3 級 - 24 小時內發生 ≥ 6 次
- 4 級 - 生命受到威脅

化學藥物引起噁心、嘔吐之型態

1. 預期性的噁心、嘔吐：

接受治療前即出現的症狀，可能與過度緊張焦慮有關。

2. 急性噁心、嘔吐：

通常發生在接受治療後的幾分鐘，持續至 24~48 小時後，再慢慢緩解。此症狀可因現今的止吐藥而受到很好的控制。

3. 慢性噁心、嘔吐：

多於給藥 24 小時後出現，嚴重的人可能持續 1 週以上。除了嘔吐外，可能合併食慾不振及噁心感，若未適當處理比較容易造成進食減少、營養不良、體重下降、體力衰退或必須暫緩治療。

容易發生噁心嘔吐的高危險群

1. 使用高劑量或易引起噁心、嘔吐之化學藥物。
2. 過去接受護化學治療時有嚴重噁心、嘔吐的經驗。
3. 同時接受上腸胃道放射線治療者。
4. 容易暈車者。
5. 有消化道障礙問題者。

我該如何照顧我自己？

1. 飲食的調整
 - 準備新鮮、現烹調的食物。
 - 隨時變換不同菜單。
 - 冰涼食物較不易引起噁心感。
 - 微酸的飲料或果汁，如鳳梨、檸檬汁(加冰塊尤佳)或嚼口香糖、含小冰塊可刺激唾液分泌，減少口乾。
 - 避免油膩及味道濃厚之食物。
 - 分開食用液體與固體的食物。
 - 少量多餐，避免過度飽脹。
 - 準備體積小營養份高的食物例如起司條、布丁等，做為可隨時取用的小點心。
2. 進食時布置怡人的進餐環境，維持空氣流通，可使用檸檬或橘子味的芳香劑來去除異味，以保持令人舒適的味道。
3. 必要時由醫護人員連絡營養師，做個別飲食需求的評估與討論。

4. 選擇個人喜歡的休閒活動，轉移對化學治療焦慮或噁心感的注意力，適當散步亦可促進腸胃蠕動。
5. 當感到噁心時，可採舒適姿勢或多做深呼吸，放慢呼吸的節奏，可減緩不適。
6. 加強口腔清潔的護理，口腔清潔劑的選擇以個人喜好為主，並以不增加噁心嘔吐感為原則。如檸檬水、茶水、開水或含薑片等。
7. 目前健保規範中有不同的止吐藥物用來預防因化療藥物而導致的噁心嘔吐，您可在治療前與醫師共同討論，適當地預防用藥。
8. 切記必須依醫囑定時服用止吐藥。

結 論

若有出現嚴重噁心嘔吐，影響進食量，甚至造成身體虛弱、體重下降，請告知醫護人員做進一步適當的處置。

自我照顧 201606 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處

◎ 週六下午及醫院休診日不行駛

◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您” 雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

◎ 大南客運：223、302、小 23

◎ 指南客運：308 (竹圍-台北車站)、淡大-北門、淡海-北門

◎ 淡水客運：632 (八里-北投)、三芝-台北

