

噁心與嘔吐

!! 請問醫師!!

為什麼在化療之後
我會覺得噁心反胃？

化療後的噁心與嘔吐

噁心感與嘔吐是化療藥品常見的副作用之一。部分化療藥品會刺激腸胃道細胞分泌神經傳導物質，進而刺激神經迴路，導致嘔吐中心被活化，最後產生噁心感與嘔吐反射。

噁心與嘔吐的表現

- 常見的症狀為聞到味道重的食物容易感到反胃，或是進食後感到胃脹而有噁心感，嚴重則是有嘔吐的症狀。化療開始後 24 小時內為最容易有噁心嘔吐感的階段，此時期發生的嘔吐稱為急性噁心嘔吐。而特定化療藥品會影響 24 小時甚至 72 小時以上的噁心與嘔吐，稱之為延遲性噁心嘔吐。
- 有些病人會基於上次噁心的經驗，習慣性感到噁心。
- 然而現今止吐藥品的預防性療法已經相當成熟，可以預防八成至九成的噁心嘔吐感。在止吐藥品的幫助下大多病人僅會有些微的噁心感，或甚至完全沒有影響。
- 其他造成噁心嘔吐的原因包括：便秘、腸胃道阻塞、平衡感覺異常、感染、或癌症本身影響或壓迫道腸胃道等等。

副作用發生日	化療第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
-急性	***						
-延遲性	***						





自我照顧的建議

預防性的止吐藥品都有特定的服藥時間，請按照醫師指示定時服用。

1. 飲食上避免食用油炸、辣味、或過甜的食物。
2. 使用合適的精油或香味物質，如薄荷或檸檬減少噁心感。並盡量遠離不好的氣味。
3. 避免穿著緊身的上衣。
4. 若發生噁心嘔吐的情形，建議少量多餐，並配合醫師/藥師指示服用額外的止吐藥品。
5. 若噁心嘔吐的情形持續而未削減，可能會有脫水及營養不良的問題，請直接連絡您的醫師。

飲食的部分

建議吃的食物	建議避免的食物
水煮肉或烤肉、無脂優格、水煮蛋、白米、白麵、烤馬鈴薯、新鮮或罐裝水果、無咖啡因非碳酸之透明飲料、 低脂布丁、水果口味明膠、低脂冰淇淋	培根、香腸、炸肉排、高脂奶昔、生魚片、泡麵、油炸蔬菜、生菜、酒精、咖啡、茶、炸薯條、洋芋片、甜甜圈



常見疑問

Q1：接受化療後過了很多天，為什麼還是有噁心嘔吐感？該怎麼辦？

A：特定化療藥品可能會造成延遲性噁心嘔吐，少數病人可能在數天後才有噁心感。回診時向醫師說明噁心感出現的頻率與持續時間，醫師經評估後會給您額外的預防性止吐藥品。

Q2：我都有定期使用止吐藥但還是有強烈的反胃噁心感，該怎麼辦？

A：除了配合服用醫師額外開立的止吐藥品外，也可以試試其他減壓、改善環境的方法。比如轉移注意力到其他事務上、按摩、或嘗試使用合適精油降低噁心感。

