

臺北醫學大學·署立雙和醫院
癌症中心 衛教手冊系列（三）

化學藥物副作用之 噁心及嘔吐





您目前使用的化學治療藥物

藥物名稱	噁心嘔吐分級

這些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。通常醫師會給與藥物來預防不適感，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、蘇打餅乾等。
- 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，以減少刺激與嘔吐。
- 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。
- 常常漱口或口含薄荷糖，以清除口腔異味。
- 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。



臺北醫學大學·署立雙和醫院·癌症中心

關心您

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。