



簡易版衛教資訊：3-噁心(Nausea)或反胃

- 鼓勵吃少量清淡的食物，即米飯、餅乾、吐司
- 鼓勵每天目標喝 1800-2000CC 椰子水、稀釋的果汁、運動飲料、肉湯。含冰塊、冷凍水果)
- 保持口腔衛生。
- 飯後限制喝水。
- 避免喝酒和抽煙。
- 吃東西後避免躺下，建議坐著 30-60 分鐘。
- 改變環境（控制氣味和噪音），如到戶外散步或通過打開的窗戶呼吸新鮮空氣。
- 依據醫師開立抗噁心藥物使用。

完整版衛教資訊：3-噁心(Nausea)或反胃

一、定義：

- 1、噁心指的一種主觀不愉快的感覺，在喉嚨及會厭有強烈慾望感，試圖將胃中物吐出[1, 2]。
- 2、化學治療引起的噁心、嘔吐，依據發生的時間可分為預期性、急性及延遲性三種[1, 7]。
 - (1)預期性噁心嘔吐：通常在接受化學治療前即產生噁心嘔吐的現象。
 - (2)急性噁心嘔吐：常發生在化學治療 24 小時內，大多與化療藥物的種類、劑量有關。
 - (3)延遲性噁心嘔吐：在給藥 24 小時後產生，可持續至化學治療結束後 2 至 7 天

二、居家照護原則：

1、非藥物性治療措施：

- 包括：自我催眠/催眠治療、芳香療法、引導式意象、音樂治療、生物回饋、鬆弛技巧訓練、分散注意力等，這些活動主要是轉移患者的注意力，而忽略噁心的刺激源，合併治療通常比單一治療法更有效[1]。
- (1)每次化療前 30-60 分鐘引導冥想配合音樂聆聽及漸進式肌肉放鬆訓練[3]。
 - (2)可播放自己喜歡的音樂，配合肌肉鬆弛法，達到放鬆目的，而降低噁心的情形[3]。
 - (3)看電視、打電動、上網聊天或繪畫等轉移注意力，以及選擇合適的精油等，可舒緩病人的心境，增加其舒適度[3]。
 - (4)居家期間執行輕至中度有氧運動(如瑜珈、快走、游泳、跳繩、爬山等)，可改善癌症病人因化療引發的身心不適的噁心[3]。

2、飲食方面

- (1)採少量多餐、選擇較清淡的食物，即米飯、餅乾、吐司[2,4,8]。
- (2)避免太甜、油膩、油炸、含濃烈辛香料或辣味等食物[5,8]。
- (3)避免同時食用冷、熱食物；且熱食容易引起噁心感[5,8]。
- (4)可吃酸味食物以抑制噁心、嘔吐，例：酸梅、八仙果、陳皮、無花果、羅漢果等[4,8]。
- (5)嘗試吃些甘草或口含薄荷糖、檸檬糖等可改善噁心感及口腔異味[5]。
- (6)可選擇個案喜歡的飲食，注重食物的性質、色、香、味、量，及注重用餐氣氛之營造[4,8]。

- (7)在吃飯時不要喝水[2, 4]。
- (8)建議病人在化學治療前一小時不要進食[3]。
- (9)避免飯後躺下-直立坐 30-60 分鐘[2]。
- (10)保持口腔衛生[2]。
- (11)避免喝酒酒精和煙草[2]。

3、環境方面

- (1)選擇能夠接受的進食方法及舒適環境，避開通風不良、溫度較高或有油煙味的房間[5,6]。
- (2)去除異味，維持空氣流通及保持令人舒適的味道，例如：檸檬味、橘子味等[4]。
- (3)到外面散步或通過打開的窗戶呼吸新鮮空氣[2,6]。
- (4)如果是預期性噁心，考慮轉移注意力的策略，如放鬆、音樂、想像或催眠（轉介給病人和家屬諮詢可能對這些介入措施有幫助）[2]。
- (5)勤換床單、衣物，維持周邊環境的乾淨。
- (6)維持環境的安靜、及適當照明[4]。

三、何時應立即就醫？

- 1、吸了一些嘔吐物[5]。
- 2、體溫大於或等於 38°C[2]。
- 3、嚴重痙攣，急性腹痛（且有噁心和嘔吐的現象）[2]。
- 4、尿液顏色呈深黃色且次數少於較平時少，若有上述情形建議您返回醫院就診[2]。

四、參考資料

- 1.陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)•*臨床症狀護理* (三版)•華杏。
2. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Nausea and Vomiting. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/Nausea_and_Vomiting_Final_and_Algorithim.pdf
3. 謝麗鳳、劉秋霞、裘苔蓀、張學進、陳美碧•化療引致噁心嘔吐非藥物處置之臨床照護指引•*榮總護理*，29(2), 131-144。
<http://dx.doi.org/10.6142/VGHN.29.2.131>
4. 楊金蘭(不詳)•化學藥物治療引起的噁心、嘔吐之護理措施•2021/10/28 取自<http://www.tccf.org.tw/old/magazine/maz20/m11.htm>

5. 台灣癌症基金會(不詳)・噁心、嘔吐的照護・2021/11/18取自
<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1618>
6. Ford, C., Park, L. J. (2020). Assessing and managing nausea and vomiting in adults. *Br J Nurs*, 29(11), 602-605. doi: 10.12968/bjon.2020.29.11.602. PMID: 32516043 <https://doi.org/10.12968/bjon.2020.29.11.602>
7. 陳美碧、莊紫雲、謝麗鳳(2015)・化療引致噁心嘔吐之發生率及其相關因素・*護理暨健康照護研究*, 11(3), 206-215。[Chen, M. B., Chuang, T. Y., & Hsieh, L. F. (2015). Incidence and related factors of chemotherapy-induced nausea and vomiting. *Journal of Nursing and Healthcare Research*, 11(3), 206-215.] doi:10.6225/JNHR.11.3.206
8. 謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)・*膳食療養學實驗*・台北醫學大學保健營養學系。