

什麼是噁心和嘔吐？

What are nausea and vomiting?

噁心是指有作嘔或反胃的感覺。嘔吐是指真的吐了出來。

您可能是只感到噁心而沒有吐出來，亦可能是又有作嘔又真的吐了出來。

什麼導致噁心和嘔吐？

What causes nausea and vomiting?

癌症和癌症治療都可以導致噁心和嘔吐，有時便秘也可以導致噁心。

第一次開始服用鴉片類藥物等止痛藥時，您也可能會感到噁心或有嘔吐，這是身體在適應新藥的反應，只屬短暫性。

何時應跟我的醫護團隊商量？

When should I talk to my health care team?

如果您有噁心或嘔吐，請通知您的醫護團隊，他們會跟您一起治療有關情況。

如果您的噁心情況持續超過 3 天，或它令您做不到一些對您來說是重要的事情，請通知您的醫護團隊。

若出現以下情況，請即致電您的醫護團隊：

Call your health care team right away if:

- 每日嘔吐超過兩次。
- 吃進的食物、飲料或藥物總是被吐出來。
- 尿液（小便）呈深黃色，且如廁次數沒平常那麼頻密。
- 感到暈眩或神智混亂。
- 您嘔吐出來的東西好像咖啡渣（可能會帶血）。



用什麼方法治療噁心和嘔吐問題？

When are the treatments for nausea and vomiting?

如果您的化學治療可能令您感到噁心，您的醫護團隊將給您服用止嘔藥。這些藥物可防止或減輕化療後出現的噁心問題。您的醫護團隊將告訴您何時服用這些藥物。

有關止嘔藥的須知：

Some things to know about anti-nausea medications:

- 可以控制噁心和嘔吐情況的藥物有很多，您的醫護團隊將給您這些藥物。
- 確保您有領取所有的處方止嘔藥物。
- 按照醫護團隊所給的指示服用這些止嘔藥。
- 您可能需要支付止嘔藥的費用。如果您不能負擔相關費用，請告訴您的醫護團隊。
- 如果您不能支付費用，我們可以提供協助：
www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/practical-support

- 如果您不確定自己合資格申請哪些資助計劃，請致電您所屬癌症中心的病人及家屬輔導服務部門約見一名輔導員。

如出現以下情況，請通知您的醫護團隊：

Tell your health care team if:

- 您的藥房沒有您所需要的藥物。
- 您不肯定如何服用止嘔藥。
- 您在嘔吐，吞不下藥物。
- 止嘔藥有少許幫助，但效果未如理想。您可能需用另一個劑量或另一種藥物。

我自己可以做什麼？

What can I do for myself?

噁心和嘔吐可以令人很不舒服，使您不想或不能做一些對您是重要的事情，嘔吐情況嚴重更可令身體流失過多液體而出現脫水。

只有您自己才知道有多麼不適和是否需要協助。請將您的感覺告訴您的醫護團隊。

當您有噁心和嘔吐時，以下做法或有幫助：

Here are some things that may help when you have nausea and vomiting:

食物和飲料 Food and drink

- 將所有令您噁心或嘔吐的東西都寫下來。
- 吃和喝自己能接受的東西。試吃以往曾令您吃後覺得舒服點的食物，它們可能是很清淡的食物、酸味糖果、餅乾、吐司、薑啤、走了汽的汽水或其他食品。
- 有噁心和嘔吐時，不要吃您喜愛的食物，因為這會令您在復原後也開始討厭這些食物。
- 一天內盡量多餐少吃，而不是吃三大餐。
- 全日經常小口的攝取液體，包括水、果汁、湯、清湯、運動飲料、草本茶或營養飲品如

Ensure®。

- 盡量慢慢地咀嚼食物，並徹底嚼碎。
- 吃一些和暖或冷的食物，熱食的氣味或會令您覺得更加噁心。
- 勿吃油膩、煎炸、非常辣或非常甜的食物。

若不確定應喝什麼和吃什麼，請向您的醫護團隊查詢。

您亦可以向卑詩癌症局的營養師查詢，或致電 8-1-1 與腫瘤科營養師聯絡。

煮食 Cooking

- 可以的話，請別人為您煮餐，這樣您便無需嗅到煮食的氣味。
- 預先煮好多餐的份量，放在冰櫃內以備日後感到噁心時可以隨時翻熱食用。

保持口腔清潔 Keeping your mouth clean

- 口腔不清潔可導致細菌滋生，令您容易作嘔。每天刷牙最少兩次。

放鬆運動 Relaxation exercises

- 向您的醫護團隊查詢有關放鬆運動的資料。這些運動可助您舒緩緊張情緒，令您覺得更能掌控事情和減輕噁心情況。

輔助療法 Complementary therapies

- 有些人覺得大麻素及針灸（或指壓）等輔助療法對他們有幫助。
- 輔助療法或能舒緩噁心和嘔吐情況，但不太可能代替止嘔藥。
- 請就您有興趣嘗試的輔助療法跟您的醫護團隊商量。

哪裡可獲取更多資訊？

Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就噁心問題所建議的網址：
www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/nausea-websites
- 卑詩癌症局營養資料單張“有助控制噁心問題的實用小貼士”：www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Practical-tips-to-help-manage-nausea.pdf
- 卑詩癌症局支援護理服務：
www.bccancer.bc.ca/supportivecare
- 卑詩癌症局醫用大麻資料單張：
www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/MedicalCannabis/BCCancerMedicalCannabisFactSheet.pdf
- Sloan Kettering紀念癌症中心－舒緩噁心和嘔吐問題的指壓服務：www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting

