Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

缓解恶心和呕吐

本资源将帮助您应对恶心（想要呕吐的感觉）和呕吐。

关于恶心和呕吐

很多人在接受治疗时都会出现恶心和呕吐症状。 包括化疗、放疗、靶向治疗以及某些药物。

在接受化疗期间，恶心和呕吐可能由以下原因引起：

- 具有以下特性的化疗药物：
  - 会影响大脑中控制恶心的区域。
  - 会刺激口腔、咽喉、胃或肠道的内壁。
  - 与放射治疗联合使用。
- 过度在意化疗。
- 压力。

您可能会在下述时间感到恶心并呕吐：

- 化疗前。
- 化疗、放疗或靶向治疗后的 24 小时（1 天）内。
- 化疗、放疗或靶向治疗结束 24 小时后。
- 服用防止恶心和呕吐的药物后。

请记录以下信息：

- 何时感到恶心。
- 是否呕吐。
- 能够进食或饮用的食物和饮品。
- 服用了哪种止吐药。

请与您的医疗团队分享这些信息。 这将有助于他们找出引发您症状的诱因，从而调整您的治疗方案。

务必要控制好恶心和呕吐症状，以免影响正常饮食。 如果您的进食或饮水量不足，您的身体就无法获得维持能量和复原所需的维生素和营养物质。

如何缓解恶心和呕吐

服用药物

医疗保健提供者可能会给您开药，以帮助预防或控制恶心和呕吐。 如果需要，他们会告诉您何时服用。 可能是在化疗或放疗之前、期间或之后。

药物对每个人的效果并不相同。 如果您服用的药物无法缓解恶心和呕吐症状，请告诉您的医疗保健提供者。 您可能需要尝试另一种药物，或同时服用多种药物。 医疗保健提供者将与您共同寻找最适合您的药物。

用药指导说明

如果医疗保健提供者为您开具了在家服用的处方药，请务必按照其指示服用。 他们可能会告诉您，即使您并未产生恶心感，也应定期服用。 他们也可能会告诉您，一旦感到恶心，应立即服用。 **无论哪一种情况，均应按时服用，切勿拖延。**

遵循饮食指南

液体摄入指南

- 每天摄入至少 8 至 10 杯（8 盎司）液体。
- 缓慢摄取少量液体。
- 饭前和饭后至少 1 小时内不要饮用任何液体。

- 尽量饮用清凉、透明、不加糖的果汁（例如葡萄汁）或没有气泡的浅色苏打水。
- 避免饮用含咖啡因的饮料。 咖啡因会导致脱水，并可能加重恶心症状。

进餐指南

- 少食多餐。 细嚼慢咽。
- 充分咀嚼食物，吃完饭后端坐 2 小时。 这有助于消化。
- 避免吃气味强烈的食物。 如果您被强烈的气味困扰，可以尝试在室温或低温环境下进餐。
- 避免吃油炸、多脂、含大量奶油、油腻或辛辣的食物。
- 尽量在早上起床前吃干燥食品（如饼干、麦片或吐司）。 这样有助于预防恶心或干呕。
- 吃硬糖，如薄荷糖、姜糖或酸味糖。
- 化疗前和化疗后保持清淡的饮食。

务必要刷牙，保持口腔洁净。 呕吐后应漱口。

如果您对饮食有任何疑问，请向您的医疗保健提供者咨询，让他们为您安排与临床营养师的预约就诊。 临床营养师可帮助您在治疗期间保持良好的饮食习惯，并确保您摄入身体所需的营养。

使用放松的方法缓解压力

以下是一些有助于放松的方法：

- 听音乐。
- 做深呼吸练习。
- 做瑜伽。
- 冥想。
- 将带或不带薄荷油的湿润毛巾敷在颈后 30 分钟。
- 渐进式肌肉放松法 (PMR)。 类似于瑜伽，有助于缓解身体紧张。
- 居家锻炼。

接受指压按摩和其他补充疗法

指压按摩是一种用手指按压身体特定部位的治疗方法。 指压按摩有助于缓解肌肉紧张，促进血液循环。 它也有助于缓解恶心和呕吐。 如需了解如何给自己做指压按摩，请参阅*针对恶心和呕吐的穴位按摩*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)，或观看下方视频。

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea to watch this video.

您可以同时接受补充疗法（如针灸、按摩和音乐疗法）和传统医疗方法，这有助于放松身心以及控制恶心和呕吐。 如需了解更多信息或安排预约，请致电 646-449-1010 联系 MSK 综合医学与健康服务。

何时致电您的医疗团队

如果出现以下情况，请致电您的医疗团队：

- 24 小时内呕吐 3 至 5 次。
- 难以吞咽液体或药物。
- 即使服用了药物，仍然感到恶心。
- 感到头晕、无力或意识模糊。
- 出现脱水体征，例如排尿量少于正常水平。
- 有任何疑问或担忧。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利