



患者及照护者教育

# 缓解恶心和呕吐

本信息将帮助您缓解恶心（感觉像要呕吐）和呕吐症状。

## 关于恶心和呕吐

很多人在接受化疗或放射治疗时都会出现恶心和呕吐症状。可能是由以下原因引起的：

- 化疗药物会影响大脑中控制恶心的区域。
- 化疗药物会刺激口腔、喉咙、胃或肠道内壁。
- 接受放射治疗或同时接受化疗和放射治疗。
- 压力。
- 过度在意化疗。

您可能会在下述时间感到恶心并呕吐：

- 化疗开始前。
- 化疗或放射治疗结束后 24 小时内。
- 化疗或放射治疗结束 24 小时以后。
- 服用防止恶心和呕吐的药物后。

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

### 服药

保健提供者可能会向您提供预防或控制恶心或呕吐的药物。如果他们向您提供了药物，他们会告诉您服药时间。可能是在化疗或放射治疗之前、期间或之后。

药物对不同的人有不同的效果。如果您服用的药物无法缓解恶心和呕吐症状，请告诉您的保健提供者。您可能需要尝试不同的药物或服用一种以上的药物。保健提供者将与您一起寻找最适合您的药物。

## 药物说明

如果您的保健提供者为您开具了处方药，让您在家中服用，请务必遵照他们的指示服用。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。
- 饮用不含咖啡因的饮品。因为咖啡因会让您脱水。

### 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）。这样可以预防恶心或干呕。
- 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，请让您的保健提供者为您预约一位营养师。营养师可以帮助您在治疗期间合理进食，确保您获得身体所需的营养。

# 使用放松的方法缓解压力

放松的方法示例如下：

- 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 (PMR) 是一种类似于瑜伽的方法，有助于缓解身体的紧张感
- 在家运动

## 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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://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](http://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。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 24 小时内呕吐 3 至 5 次。
- 服用药物后仍觉得恶心。
- 有任何疑问或担忧。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on October 7, 2025

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