



患者及照护者教育

移植植物抗宿主病 (GVHD) 管理建议

本信息将帮助您在罹患 GVHD 后照顾好自己的身体。同时，也将帮助您管理 GVHD 副作用。

访问 www.mskcc.org/gvhd 了解有关 GVHD 的信息，包括类型、症状和治疗。

罹患 GVHD 后照顾好自己的身体

本节中的建议将帮助您在罹患 GVHD 后照顾好自己的身体。照顾好自己的身体有助于管理 GVHD 症状。

口腔和牙齿

保持良好的口腔卫生（良好的口腔护理）非常重要。以下指南会有所帮助。更多建议，请阅读癌症治疗期间的口腔护理 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)。

- 每天刷牙和舌头两次。使用软牙刷或超软牙刷。
- 每天使用牙线轻轻清洁牙齿。如果您没有使用牙线的习惯，请与您的牙医讨论开始使用牙线的最佳方法。
- 每 6 个月检查并清洗一次牙齿。
- 选用含氟牙膏。GVHD 症状会增加您出现龋齿（例如牙齿空洞）的风险。含氟牙膏有助于预防龋齿。
- 如果您对牙膏敏感，请选用不含月桂醇硫酸钠的牙膏。您可以通过检查成分列表来看牙膏是否含有该化学物质。不含月桂醇硫酸钠的牙膏品牌包括 Tom's of Maine®、Sensodyne® 和 hello®。
- 如果您对牙膏敏感，选用不含薄荷醇（薄荷）的牙膏也会有所帮助。不含薄荷的牙膏品牌包括 Kingfisher Natural Toothpaste。
- 选用不含酒精的漱口水。含酒精的漱口水会刺激您的口腔。

- 您可以将 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐混合在 1 夸脱（4 杯）温水中，自制漱口水。用此漱口水每 2 小时漱口一次。
- 如果您有口腔溃疡问题，请在使用漱口水之前咨询您的牙医。
- 使用无香料且不含维生素的护唇膏。请按需重新涂抹。

避免进食可能刺激您口腔的食物和饮品也会有所帮助。请与您的临床营养师讨论适合食用的食物和避免食用的食物。一般而言，需避免以下类型的食物和饮品：

- 酸性的。包括柑橘类水果产品（如橙汁和柠檬水）和番茄制品（如意大利面酱、番茄汁或番茄汤）。
- 辛辣的。包括用大量辣椒制成的食物，如辣椒或辣椒粉。
- 粗糙或干燥的。包括干肉、干面包、饼干、椒盐卷饼，以及粗粮和生果蔬。
- 碳酸类（汽水）。包括苏打水和气泡饮料。
- 热的。包括热茶或热咖啡和直接从烤箱或微波炉里拿出来的食物。

皮肤

当您在皮肤上涂抹产品时，请按照以下顺序使用：

1. 药膏或软膏（如有）
2. 保湿剂
3. 防晒霜
4. 化妆品（如选择使用）

洗手

即使您的皮肤很干燥，洗手也非常重要。这有助于预防感染。

- 洗手时间请勿超过 20 秒。使用温水。
- 用干净的毛巾或纸巾擦手，但不用擦的太干。在双手微湿的情况下，取豌豆大小的无香味温和保湿剂，均匀地涂抹在双手上。上述品牌均生产温和的保湿剂。
- 如果使用洗手液，请在洗手液干透后立即涂抹豌豆大小的无香味温和保湿剂。

淋浴或沐浴

- 每隔一天快速（不超过 20 分钟）洗澡或淋浴。请使用温水或冷水。如果您需要每天洗澡，请尽量缩短洗澡时间。
- 使用温和无香型的保湿皂或洗面奶。避免使用可能刺激皮肤的肥皂和洗面奶，比如标有“去角质”的产品。请避免使用抗菌肥皂和洗面奶，包括采用三氯生制成的产品。
- 淋浴或沐浴后，请趁皮肤还湿润时立即涂抹保湿剂。

皮肤保湿

- 请选用软膏或乳霜，而不是乳液。软膏或乳霜比乳液更加保湿且刺激性更小。请查看产品的标签以确定。
- 淋浴或沐浴后，请趁皮肤还湿润时立即涂抹保湿剂。睡前再次涂抹。
- 睡前，将凡士林（如 Vaseline[®]）或医疗团队推荐的保湿剂涂抹在手脚上。然后用棉质手套或袜子包裹手脚。这样有助于皮肤吸收保湿剂。
- 定期观察皮肤状况。皮肤干燥时，停止使用含酒精、香精、类视黄醇或 α-羟基酸 (AHA) 的护肤品（包括除臭剂和肥皂）。这些产品会使您的皮肤变得更加干燥。极度干燥可能会导致皮肤开裂或破损。一旦细菌侵入，可能会引起感染。

保护皮肤免受阳光照射

- 在出门前 20 分钟涂抹防晒霜。
- 使用防晒系数 (SPF) 30 或更高的广谱防晒霜。广谱防晒霜能抵御 UVA 和 UVB 两种紫外线。包括：
 - Vanicream[™] 广谱防晒霜 SPF 50+
 - CeraVe[®] 广谱保湿矿物防晒霜 SPF 50
 - Neutrogena[®] 敏感肌广谱防晒乳液 SPF 60+

下列品牌生产温和无香型保湿皂、洗面奶和保湿剂。您可以前往当地超市或药房购买。

- Aquaphor[®]
- Aveeno[®]
- CeraVe[®]
- Cetaphil[®]
- Dove[®]
- Eucerin[®]
- Lubriderm[®]
- Sarna[®]
- Vanicream[®]

Sarna 产品含有薄荷醇，可带来清凉感。

- 穿着能够保护皮肤免受阳光照射的衣物，例如长袖衬衫，佩戴宽边帽和太阳镜。如果可以，请选择紫外线防护系数 (UPF) 为 30 或更高的衣物。某些衣物的标签上可能会显示 UPF 值。
- 上午 10 点到下午 4 点是阳光最强烈的时候，在此期间应避免接触阳光。在此期间，请待在室内或阴凉处。

使用化妆品

- 选择适用于敏感肌肤的无香型产品（如 Almay® 或 Clinique®）或二者兼有。
- 如果可以，最好使用不超过 10 种成分的产品。如果使用的产品刺激了皮肤，则可更容易地找出您的皮肤对哪种成分产生反应。
- 避免使用天然、有机或未经过防腐处理的产品。此类产品中可能含有病菌。您通常可以在标签或成分列表中找到此信息。
- 避免使用含有下列物质的产品：
 - 植物性成分。植物性成分包括山金车、樟脑、桉树、人参、薄荷醇、茶树和冬青。
 - 滑石粉。
 - 对羟基苯甲酸酯。
- 当您被诊断患有 GVHD 后首次开始使用化妆品时，请每隔几天尝试一种产品。您可能会出现新的过敏症状，甚至是对自己过去经常使用的产品过敏。
- 如果您的皮肤未出现破损，可以使用化妆品遮盖皮疹。请仅在您觉得需要时才这样做，例如参加社交活动。请记住，涂抹在皮肤上的任何东西都可能会刺激皮肤。
- 可以使用遮瑕膏遮盖暗斑或浅斑。遮瑕力更强的遮瑕膏（例如 Make Up For Ever® 和 MAC Cosmetics® 生产的遮瑕膏）可能效果最好。
- 定期清理旧产品并购买新产品。请遵循这些指南。
 - 每隔几个月更换一次睫毛膏。

含有桂皮酸盐、氧苯酮或阿伏苯宗等成分的化学防晒霜。它们通常更容易涂抹在皮肤上且有防水版本可供选择。如果您不是敏感肌，化学防晒霜可能最适合您。

含有氧化锌或二氧化钛成分的矿物防晒霜。此类防晒霜更为厚重且不如化学防晒霜那样容易涂抹在皮肤上。如果您是敏感肌肤，矿物防晒霜可能更适合您。

- 每年更换一次眼影。
- 每半年更换一次粉底。
- 每两年更换一次口红和腮红。

头发和指（趾）甲

- 根据您的发质类型，每 2 到 4 天清洗并使用护发素保养头发。 使用洗发水及洗发膏或护发素。
- 梳理头发时从发梢开始。 请使用软毛梳、梳子或手指梳理头发。 先用水把手指弄湿。
- 使用指甲硬化剂（如 NailTek® 或 Sally Hansen® Hard as Nails®）让指甲更坚固。 请遵循硬化剂瓶上的用法说明。

体力活动和运动

将锻炼和体力活动融入您的日常生活有助于预防和控制 GVHD 症状。与您的医疗保健提供者讨论并规划您的锻炼计划，尤其是在刚开始锻炼时。慢慢开始运动。逐渐增加体力活动的量。

将有氧运动、抗阻运动和柔韧性训练融入您的日常生活也会有所帮助。

- 有氧运动可使您的心跳加快。有氧运动包括散步、游泳、慢跑和骑自行车。
- 抗阻运动可使您的肌肉更强壮。抗阻运动包括自重训练和举重。
- 柔韧性练习可增加您的活动范围。您的活动范围是指您可以移动身体部分的程度。柔韧性练习包括伸展。

请遵循资源 [伸展运动有助于管理移植植物抗宿主病 \(GVHD\) \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stretching-exercises-gvhd\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stretching-exercises-gvhd) 中的指导说明。

管理 GVHD 副作用

如果您出现 GVHD 副作用，本节中的建议可能会帮助您管理这些情况。其中一些信息可能并不适用于您。如果确实如此，您可以跳过该部分。

如果您有任何疑问或在控制副作用方面需要帮助，请联系您的医疗团队成员。

口干

当出现口干时，您的进食可能出现问题。有些食物可能难以咀嚼和吞咽。您摄入的食物种类可以帮助您缓解这一问题。选择质地湿润、柔软、易于吞咽的食物。避免食用干燥或粗糙的食物。

保证全天充足饮水。进餐时抿一小口水可以使咀嚼和吞咽食物变得更加容易。

如果您有口干的症状，请遵循以下饮食指南。

可尝试的食物	需要避免食用的食物
<p>软食和糊/酱状食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none">砂锅菜、豆类菜肴、通心粉和奶酪以及炒鸡蛋嫩熟鸡肉和鱼肉炖汤和奶油汤熟谷物婴儿食品添加酱汁、肉汁、清汤、人造黄油和酸奶油的食物面包、饼干和其他浸泡在牛奶或茶中的烘焙食品新鲜菠萝或木瓜 <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none">奶昔、冰沙、酸奶、果冻、白软干酪和营养补充剂。水果和蔬菜泥 <p>无糖硬糖果和口香糖也可能有帮助。您可以尝试一下柑橘、肉桂或薄荷口味。</p>	<p>粗糙或干燥的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none">不含酱汁的干肉类干面包、粗面包、饼干、椒盐卷饼和谷类食品粗质、生果蔬

您也可以使用人工唾液缓解口干。您可以在当地的药房买到，不用开处方。人工唾液有许多类型。如果您不确定该使用哪种产品，请咨询您的医疗团队成员。

口干也可能引起龋齿。这是因为唾液分泌较少，而唾液有保护牙齿，防止形成龋齿的功能。如果您有口干，保持口腔卫生非常重要。请遵循本资源“口腔和牙齿”部分中的说明。

口腔疼痛，如粘膜炎或口腔溃疡

粘膜炎是指口腔内部疼痛和发炎。口腔溃疡是口腔内部的溃疡。

口腔或咽喉疼痛会导致进食困难。您的进食方式能够帮助缓解这一问题。以下是避免口

腔刺激的一些小贴士：

- 将食物煮至软嫩状态。用搅拌机将食物制成泥状。
- 将食物切成小块，便于咀嚼。
- 经常漱口。尝试用 1 茶匙盐、1 茶匙小苏打和 1 夸脱（4 杯）温水漱口。如果这没有帮助，您可以请您的医生推荐其他漱口液。
- 用吸管饮用。可防止液体接触您的口腔。
- 如果您的医生或牙医许可，请刷牙及舌头。
- 饮用更多液体有助于保持口腔清洁。

如果您出现口腔或咽喉疼痛，尝试较软、口味清淡、微温或清凉的食物可能会有帮助。避免食用可能加剧疼痛的食物，如干燥食物和辛辣、咸、酸或酸性食物。

如果您有口腔或咽喉疼痛，请遵循以下饮食指南。

可尝试的食物	需要避免食用的食物
<p>清淡、质软、泥状食物，比如：</p> <ul style="list-style-type: none">● 原味砂锅菜、土豆泥、通心粉和奶酪以及炒鸡蛋● 软熟或泥状鸡/鱼肉● 奶油汤● 熟谷物● 婴儿食品（木薯和普通风味）● 添加黄油、酸奶油、油和温和酱汁（如耐受）的食物● 面包、饼干和其他浸泡在牛奶或茶中的烘焙食品 <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none">● 奶昔、冰沙、酸奶、果冻、蛋挞、布丁、白软干酪和营养补充剂，如 Ensure	<p>粗糙或干燥的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none">● 干肉类● 干面包、饼干、椒盐卷饼● 粗质、生果蔬 <p>辛辣、咸、酸性食物，如：</p> <ul style="list-style-type: none">● 用大量辣椒制成的食物，如辣椒或辣椒粉● 高盐或醋制食品● 柑橘类水果制品（如橙汁和柠檬水）● 番茄制品（如意大利面酱、番茄汁或番茄汤）

味觉改变

您的味觉由 5 种主要感觉组成：咸、甜、酸、苦、辣。味觉的改变因人而异。最常见的变化是口中有苦味和金属味。有时，您可能尝不出食物的味道。这些变化通常会在治疗

结束后消失。

保持良好的口腔卫生对帮助缓解味觉改变非常重要。请遵循本资源“口腔和牙齿”部分中的说明。

如果食物看起来索然无味

- 您可以改变食物的质地。例如，比起烤土豆您可能更喜欢土豆泥。
- 改变食物的温度。一些食物可能在冷藏或室温下味道更好。
- 选择并制作色香味俱全的食物。
- 在不引起不适的前提下，使用更多的香料和调味品。例如：
 - 在食物中加入酱汁和调味品（如酱油或番茄酱）。
 - 用沙拉酱、果汁或其他酱汁腌制肉类或肉类替代品。
 - 用洋葱或大蒜来调味蔬菜或肉类。
 - 在食物中加入草药（如迷迭香、罗勒、牛至、薄荷）。
 - 将水果混合到奶昔或酸奶中。您也可以尝试薄荷或咖啡味奶昔。
- 尝试酸味食物。可能有助于刺激您的味觉。
- 试着在一顿饭中尝试不同口味的食物。例如，尝试：
 - 白软干酪和菠萝。
 - 罐装水果和普通酸奶。
 - 烤奶酪和番茄汁。

如果口腔中有苦味或金属味

- 饭前用水漱口。
- 如果肉类味苦，试着用酱汁或果汁进行腌制或在上面挤些柠檬汁。仅在无口腔疼痛的时候才能这样做。
- 进食肉类替代品（如乳制品和豆类）以摄入蛋白质。
- 使用塑料餐具。
- 尝试无糖薄荷或口香糖。

- 避免罐装食品（如酱汁和汤）。选择玻璃瓶或塑料瓶或盒装食品。

如果食物味道太甜

- 在食物中加点盐。
- 用水稀释甜饮料。
- 如果所有东西都尝起来很甜，那您可以多尝试一些酸性食物，比如带柠檬的食物。

如果食物的味道或气味与平时不同

- 避免食用具有强烈气味的食物。牛肉和鱼的腥味最强，建议尝试食用家禽、鸡蛋和乳制品。
- 烹饪时，在打开盆和盘的盖子时保持较远的距离，这样可以使气味远离您。
- 如果烹饪食物的气味困扰您，请在烹饪时打开窗户。
- 选择可以低温或常温食用的食物。让食物冷却后再吃。室温或冷食的气味比热食淡。
- 尝试用不同的调味料和食物组合，如：
 - 在食物中添加酱汁。
 - 改变食物的温度和质地。
- 如果您没有口腔疼痛，可以尝试一些酸味食物（比如柠檬或柑橘类水果）来刺激您的味觉。
- 进食前后请漱口。
- 在整个用餐过程中喝少量的液体，以冲淡食物的味道。

毫不费力的体重减轻

您的进食情况可能时好时坏。过于丰盛的餐食可能会让您感觉吃不消或没有一点吸引力。当您食欲减退（进食比平时要少）或早饱（开始进食后不久便感觉饱腹）时，可能会发生这种情况。

下面的建议可以帮助您充分获取餐食营养。

- 少食多餐。例如，每天6至8餐，而非3次主餐。
- 每隔几个小时进食一次。不要等到感到饥饿才进食。

- 用沙拉盘盛放少量的餐食，不要使用晚餐盘。
- 饮用高热量的热巧克力、果汁和果肉饮料。
- 避免饮用低热量饮料（如水、咖啡、茶和减肥饮料）。参考癌症治疗期间的健康饮食 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) “食谱”部分的食谱制作双组份牛奶和奶昔。
- 在家、外出和工作时，准备好您最喜欢的零食。
- 在一天中的任何时间进食您最喜欢的食物。例如，午餐或晚餐时进食早餐食物（如煎饼或煎蛋卷）。
- 在您的膳食中包含不同颜色和质地的食物，使其更有吸引力。
- 与家人或朋友在愉快放松的环境中用餐，获得良好的就餐体验。
- 制作闻起来很香的食物（如烤面包或煎培根）。

在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

要想保证身体处于最佳状态，需要平衡热量和蛋白质。您的医生或临床营养师可能会要您暂时增加饮食中的蛋白量。以下建议将帮助您做到这一点。

- 食用富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼、猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、牛奶、奶酪、豆类、坚果或坚果黄油、大豆食品。
- 饮用双组份牛奶，并将其用于需要牛奶或水的食谱中，如速溶布丁、可可、煎蛋卷和薄饼混合物。制作双组份牛奶需在搅拌器中混合 1 包（约 1 杯）脱脂奶粉和 1 夸脱全脂牛奶。放入冰箱储存。
- 在热或冷谷物中加入双组分牛奶或饮营养补充剂（如 Ensure[®]）。
- 在煎蛋卷或乳酪馅饼中加入奶酪和熟肉丁。
- 在奶油汤、土豆泥、奶昔和砂锅菜中加入原味蛋白粉。
- 吃饼干时搭配奶酪或坚果黄油（如花生酱、腰果黄油和杏仁黄油）。
- 在苹果、香蕉或芹菜上涂抹坚果黄油。
- 尝试将苹果片与奶酪切片和蜂蜜一起进食。
- 在奶昔或冰沙中加入坚果黄油。
- 将坚果、向日葵或南瓜子当作零食。

- 在面包、松饼、煎饼、饼干和华夫饼中加入坚果和种子。
- 尝试面包搭配鹰嘴豆泥。将鹰嘴豆泥涂抹于三明治上或加一勺到沙拉中。
- 在汤、砂锅菜和沙拉中加入熟肉。
- 在燕麦、砂锅菜和酸奶中加入小麦胚芽、磨碎的坚果、奇异籽或磨碎的亚麻种子。
- 选择希腊式酸奶而非普通酸奶。
- 进食用鸡蛋做的甜点，如磅蛋糕、布丁、蛋挞和奶酪蛋糕。
- 在蛋挞、布丁、乳酪馅饼、煎饼面糊、法式吐司、炒鸡蛋或煎蛋卷中添加额外的鸡蛋或蛋清。
- 在酱汁、蔬菜和汤中加入磨碎的奶酪。您也可以将其添加到烘烤或捣碎的土豆、砂锅菜和沙拉中。
- 在砂锅菜、意大利面食或鸡蛋菜肴中加入白软干酪或乳清干酪。
- 将奶酪融化在汉堡和肉排上。
- 在沙拉中加入鹰嘴豆、芸豆、豆腐、煮鸡蛋、坚果、种子和熟肉/鱼。
- 在汤和炖菜中使用经巴氏消毒过的骨头汤。

在饮食中添加更多热量的建议

下面的建议可以帮助您从食物中获取更多热量。这些建议可能会与您已知的健康饮食背道而驰。但是，在您接受治疗和痊愈期间，最重要的是确保获得足够的热量和蛋白质。

- 避免进食标有“低脂肪”、“非脂肪”或“节食减肥”的食物和饮料。例如，要选择全脂牛奶，而非脱脂牛奶。
- 以水果干、坚果或脱水种子作为零食。将它们添加到热麦片、冰淇淋或沙拉中。
- 饮用果肉饮料或水果奶昔。
- 在土豆、米饭和意大利面食中加入黄油、酥油或油。还可将其添加到熟菜、三明治、烤面包和热燕麦等中。
- 在烤面包或百吉饼中加入奶油奶酪或坚果黄油，或将其抹在蔬菜上。
- 在饼干上涂抹奶油奶酪、果酱和花生酱。
- 在面包和饼干中加入果冻或蜂蜜。
- 将果酱与切碎的水果混合，并将其装饰在冰淇淋或蛋糕的顶部。

- 选择玉米饼片加鳄梨或酸奶蘸酱作为零食。
- 选用高热量的酱汁对沙拉、烤土豆和蔬菜（如四季豆或芦笋）进行调味。
- 在土豆泥、蛋糕和饼干食谱中加入酸奶、椰奶、奶油。也可将其添加到煎饼面糊、酱汁、肉汁、汤和砂锅菜中。
- 在烤土豆上添加奶酪或酸奶油作为配料。
- 在蛋糕、华夫饼、法式吐司、水果、布丁和热巧克力中添加奶油作为配料。
- 在食用之前，用奶油酱汁或滴加橄榄油来制作蔬菜或面食。
- 在沙拉、三明治和蔬菜蘸酱中使用美乃滋、奶油沙拉酱或蒜泥蛋黄酱。
- 将格兰诺拉麦片与酸奶混合或将其撒到冰淇淋或水果上面作为装饰。在饼干、松饼和面包面糊中使用格兰诺拉麦片。
- 在冰淇淋或无糖霜蛋糕上使用甜炼乳。将炼乳和花生酱混合，增加更多的热量和风味。
- 在沙拉中加入油炸面包丁。
- 将填料作为配菜加入您的饭菜中。
- 饮用自制奶昔。参考癌症治疗期间的健康饮食 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) “食谱”部分的奶昔食谱。您还可以饮用高热量、高蛋白饮料（如 Carnation® 早餐必需品或 Ensure®）。
- 在冰沙、汤、沙拉、煎蛋卷中加入牛油果，或涂抹在烤面包上。
- 在沙拉（如金枪鱼或鸡蛋沙拉）中加入美乃滋或酸奶油，或将其涂抹在三明治上。

腹泻

腹泻是指稀便或水样便（大便）。以下指南有助于控制腹泻。

- 少食多餐。例如，每天 6 至 8 次小餐，而非 3 次主餐。
- 每天至少饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。避免食用或饮用含咖啡因的食物和饮料（如咖啡、茶和可乐）。
- 避免食用以下食物：
 - 油腻食物
 - 高脂食物

- 油炸食物
 - 辛辣食物
 - 含糖食物
 - 过烫的食物
 - 过冷的食物
- 选用煮熟、去皮、制成泥的或罐装的水果和蔬菜。避免摄入生果蔬。
 - 避免食用会引起胀气的蔬菜，例如：
 - 西兰花
 - 花椰菜
 - 卷心菜
 - 豆类
 - 洋葱
 - 选择高钾食物和饮品，例如：
 - 果汁
 - 果肉果汁饮料
 - 运动饮品
 - 带皮土豆
 - 香蕉
 - 尽量限制乳制品的摄入，包括牛奶和奶酪。乳制品含有乳糖。有些人会难以消化乳糖。如果您出现这种情况，则会导致腹泻。请尝试植物性、无乳糖产品（如坚果奶和 Lactaid®）。

如需了解更多信息，请阅读管理腹泻(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

恶心和呕吐

恶心是一种想吐的感觉。呕吐是指吐出来。

如果医生建议您服用止吐药，请在饭前或必要时服用。止吐药是用于预防或治疗恶心和

呕吐的药物。

遵循以下饮食建议也将帮助您控制恶心和呕吐。

可尝试的食物	需要避免食用的食物
<p>淀粉类、低脂肪、口味清淡的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none">干烤面包、饼干和面包圈安琪儿蛋糕和香草威化饼果汁冰糕、低脂冰淇淋或冷冻酸奶果冻罐装不加糖水果 <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none">冷蛋白，如去皮鸡肉、奶酪、酸奶清淡意大利面沙拉冰棒冷冻清流质，如营养补充剂 (Ensure Clear) 和用水稀释的果汁	<ul style="list-style-type: none">高脂肪、过辣或过甜食物肥肉油炸食品，如鸡蛋和炸薯条浓奶油汤奶油蔬菜高脂肪、高糖糕点、甜甜圈和饼干用重口味香料制成的食物，如辣椒或辣椒、洋葱、辣椒酱或沙拉酱 <p>高脂肪食物可能在胃中停留的时间更长，更难消化。其中许多食物具有强烈的气味或味道，可引起恶心或加重恶心程度。</p>

通用小贴士

- 注意进食量。进食太多会给胃部带来过多负荷。
- 尝试现成食物（如外卖或冷冻晚餐），以防止在烹饪或制作食物时出现恶心。如果需要烹饪，请别人帮您完成。
- 如果食物的气味使您恶心：
 - 尝试冷食，如三明治或沙拉。这些食物的气味没有热食那么浓重。
 - 如果可以，在热食烹饪时离开该区域。
 - 请别人帮您取食物。
 - 等食物冷却几分钟后再吃。
 - 不要前往有强烈气味的地方。
- 少食多餐。这可以防止您过饱，并有助于您全天摄取更多食物。
- 大部分所需液体在两餐之间饮用。这将有助于避免您过快出现饱腹感或腹胀。
- 细嚼慢咽。避免饭后立即活动。这些有助于消化。

- 在愉快的环境中进餐。例如：
 - 选择一个温度舒适的放松场所。
 - 与朋友或家人一起用餐。这可能有助于减轻您的恶心。
 - 穿着宽松舒适的衣服。
- 如果您在早晨出现恶心，请在床边放些饼干或干吐司。下床前食用。
- 避免在治疗前或治疗后立即进食您最喜欢的食物。如果您在治疗期间或治疗后经常感到恶心，您可能会开始不喜欢这些食物。

如果恶心问题持续存在，记录食物日志可能会对您有所帮助。食物日记是记录您进食的食物、时间和环境的日志。记录您出现恶心时的具体情况。与您的医生、护士或临床营养师进行讨论。

更多资源

血液和骨髓移植信息网络 (BMT InfoNet)

www.bmtinfonet.org

847-433-3313

888-597-7674 (免费)

该组织提供与干细胞移植有关的情感支持和信息。涵盖所有类型的干细胞移植：骨髓移植、外周血干细胞移植和脐带血移植。

Look Good Feel Better

www.lookgoodfeelbetter.org

www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men

800-395-5665 (800-395-LOOK)

该项目帮助人们应对癌症治疗对其外表的影响。每周还提供由化妆师主持的课程。在这些课程中，化妆师会教授化妆技巧、皮肤和指甲护理、发型设计和头巾选择。如需报名参加课程，请访问项目网站或拨打上述号码。

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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Tips for Managing Graft-Versus-Host Disease (GVHD) - Last updated on April 13, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利