Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

移植物抗宿主病 (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查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

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。

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) 的护肤产品（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+
- 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。

防晒霜主要分为 2 类。

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。

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，甚至是对您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。
  - 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。 请遵循滴眼液瓶身上的用法说明。

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 *伸展运动有助于管理移植物抗宿主病 (GVHD)* (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

软食和糊/酱状食物，例如： • 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 冷食，如： • 奶昔、冰沙、酸奶、果冻、白软干酪和营养补充剂。 • 水果和蔬菜泥 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。	粗糙或干燥的食物，例如： • 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

清淡、质软、泥状食物，比如： • 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 冷食，如： • 奶昔、冰沙、酸奶、果冻、蛋挞、布丁、白软干酪和营养补充剂，如 Ensure	粗糙或干燥的食物，例如： • 干肉类 • 干面包、饼干、椒盐卷饼 • 粗质、生果蔬 辛辣、咸、酸性食物，如： • 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、味、苦、酸。 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

淀粉类、低脂肪、口味清淡的食物，例如： • 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 冷食，如： • 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	• 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 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。

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.lookgoodfeebetter.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。

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