

如何管理恶心呕吐

本患者指南将帮您了解：

- 什么是恶心呕吐？
- 患癌期间出现恶心呕吐的原因
- 何时需要同您的医护团队讨论恶心呕吐
- 如果您出现恶心呕吐该怎么办
- 哪里可以获得更多信息

本指南适用于在癌症治疗之前、期间或之后出现恶心呕吐的成年人及其家属、朋友或看护人员。本指南不可取代医护团队的建议。

什么是恶心呕吐？

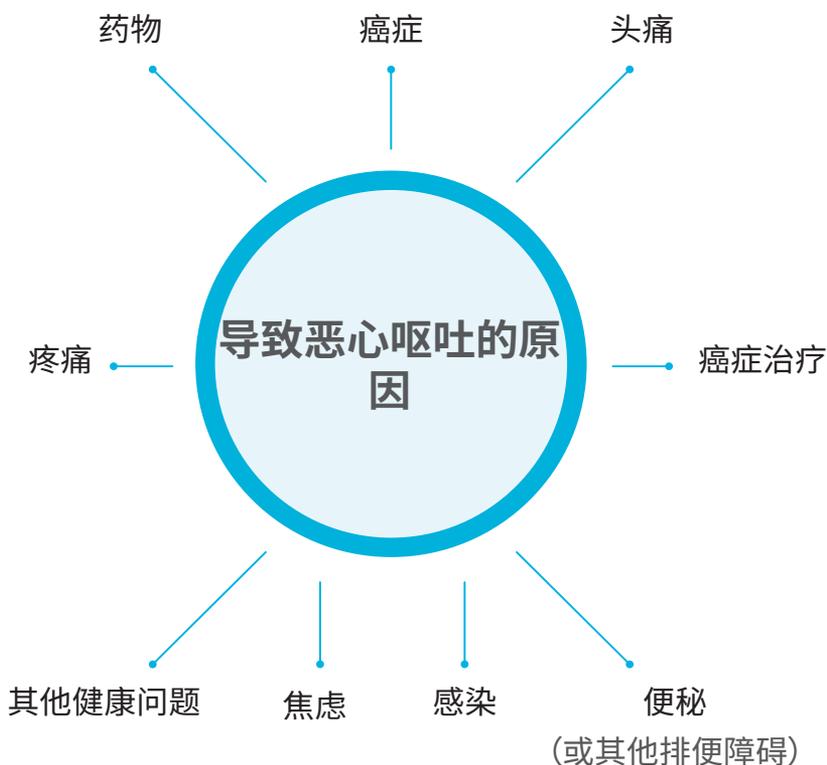
恶心呕吐是让人不适的症状，会对您的幸福感产生很大的影响。两者通常一起出现，但并不总是如此。

- 恶心是胃部不适或反酸，会让您感到想要呕吐。恶心还会让您嘴里唾液(口水)增多、皮肤发冷和/或潮湿、心跳加速或感到头晕
- 呕吐是将胃中的食物和液体从口中“吐出来”。胃里没有东西时的呕吐被称为干呕或反胃。

患癌期间出现恶心呕吐的原因

您的医护团队会同您一起找到导致您出现恶心呕吐的原因，从而对其进行治疗。

可能会让您出现恶心呕吐的原因举例：



安全提示:如果您出现头痛和严重的恶心呕吐,请立即联系您的医生。

何时需要同您的医护团队讨论恶心呕吐

如果您的治疗方案可能导致恶心呕吐，请咨询您的医护团队，了解您能如何进行预防。

如果出现下述情况，请告知您的医护团队：

- 您出现恶心或呕吐
- 您服用的用于预防或控制恶心或呕吐的药物无效

下面列举的症状或许需要立即开展治疗。如果您出现下述情况，请立刻联系您的医护团队或寻求急诊治疗：

- 24小时内无法吞服任何液体、食物或药物
- 感到虚弱、头晕或糊涂
- 严重头痛
- 吐血或吐出咖啡渣样的深色液体
- 干呕或呕吐时感到疼痛
- 过去24小时内尿液量少于正常
- 便秘(无法排便)
- 发烧(口温在任何时间超过38.3°C (100.9°F)或口温持续一个小时超过38.0°C 或 100.4°F)

管理恶心和呕吐

使用药物预防恶心要比感到恶心再开始进行治疗容易得多。

治疗恶心呕吐有助于您在癌症治疗期间加强体质。本节中的信息描述了您和医护团队可用来管理恶心症状的方法。

服用止吐药

您的医护团队或许会为您开处药物来控制恶心症状。请务必按照医生或护士交代的时间和方式服用止吐药。如果您对止吐药有疑问，请联系您的医生、护士或药剂师。

服用止吐药有两种常见方式：

1. 按照规定时间吃药来预防和控制恶心症状，即便您在服药时并未感到恶心，和/或
2. 按需吃药，即当您开始感到恶心时吃药。您的医生或许会称之为“急救药物”。永远随身携带，以备不时之需

请记住：

- 多数止吐药的起效时间为30-60分钟
- 如果您的药物无法控制您的恶心或呕吐，请联系您的医护团队
- 在药瓶上做出明显标记，这样您在需要时就可以快速方便地找到止吐药

药用大麻

您或许想要了解使用不同种类的大麻进行治疗的方法及其不良反应。某些种类的大麻可以缓解放疗造成的恶心呕吐。

有关大麻是否能帮助您缓解恶心呕吐，请联系您的医护团队。

如果您出现呕吐该怎么办

服用止吐药

如果您在两次规定服药时间的时间间隔内呕吐：

- 按照医生、护士或药剂师的医嘱，立刻服用您的“急救”止吐药
- 等待30-60分钟让药物起效
- 按照规定时间服用下一剂止吐药

慢慢开始摄入液体和食物

从无渣的液体开始，如果汁、清汤、果冻、冰棒、水或无气苏打水如姜汁汽水（已经没有气的汽水）。当您摄入液体后没有再呕吐时，开始尝试在饮食中增加固体食物。从清淡易消化的食物开始，如麦片、吐司、大米、意面或苏打饼干。

清洁口腔

呕吐后刷牙或使用自制漱口水。不要吞咽漱口水。漱口后吐掉漱口水。

自制漱口水

混合：

- 1茶匙(5ml) 盐
- 1茶匙(5ml) 小苏打
- 4杯(1l) 温水

在需要时漱口并吐掉，维持口腔清洁。

恶心呕吐会让您对味道和气味更敏感

如果您口腔有异味：

- 保持口腔清洁。轻轻刷牙齿和舌头。如果您有口腔溃疡，使用自制漱口水来漱口
- 吮吸硬质糖果、柠檬糖、薄荷糖或口香糖
- 如果您没有口腔溃疡，柑橘口味如橘子或柠檬或许有助于改善口腔异味。如果您有口腔溃疡，请避免柑橘类。

如果食物或饮料的气味让您不适：

- 使用带盖旅行杯，避免闻到气味
- 吃冷餐或常温食物
- 开窗或使用排气扇来消除房间内的食物气味
- 请其他人帮您烹饪食物或购买现成的食物
- 呼吸新鲜空气

尽可能多吃多喝以保证体力

- 每2-3小时吃少量食物，饥饿感会加重恶心症状
- 使用小餐碟，这样您就不会有要吃掉很多食物的压力
- 每天摄入至少6-8杯无糖饮料（除非您的医护团队告知您要限制液体摄入）。如果您感到喝水困难，可以吮吸冰块、冰棒或冷冻水果
- 吃东西和喝东西要间隔30分钟以上，这样您的饱腹感就会来自固体食物而非饮料
- 吃东西后30-60分钟内不要躺下
- 吃东西时慢慢吃

营养师可帮助您找到癌症治疗期间健康饮食的方法。

联系您的医护团队,请他们为您转介注册营养师。您还可以访问网站unlockfood.ca或拨打电话1-866-797-0000,免费同注册营养师通话。

进行让人平静的活动

让人放松的活动可在您恶心时,加强您对精神和身体的掌控感。

这些活动或许有助于您放松:

- 深呼吸练习
- 开窗呼吸新鲜空气或使用低位电扇来产生轻风
- 观看电视节目或电影
- 听音乐
- 渐进性肌肉放松(深度放松身体肌肉,来释放压力和紧张情绪)

尝试辅助疗法

辅助疗法是您在常规癌症治疗之外可以尝试用于缓解症状或不良反应的疗法。

您可尝试下述疗法以缓解恶心症状:

- 针灸(用极细的针头插入身体不同部位来缓解恶心及其他症状)
- 针压法(在身体不同部位施加压力,以缓解恶心及其他症状)
- 引导意向(想象自己身处一处舒适的、平静的地方)

在开始辅助疗法前, 请务必咨询您的医护团队。

如需了解辅助疗法, 请联系:

- 您的家庭医生或护士
- 社工、专业咨询师或精神关怀师
- 您想要尝试的某类辅助疗法的注册或认证治疗师

从朋友和家人处获得帮助

当您感到不适时, 获得帮助完成日常活动并感到被关爱是非常重要的。您的朋友、家人和社区成员或许愿意帮助您做一些事情, 来帮您应对这些困难局面。不要害怕寻求帮助。

下面列出了几项朋友和家人可以帮助您做的事情:

- 日常采购
- 烹饪和做饭
- 家务活

如需了解线上支持小组, 请联系加拿大癌症协会同伴支持服务。访问网站cancer.ca/support

要点

- 预防恶心要比感到恶心再开始进行治疗容易得多
- 请务必按照医生或护士交代的方式服用止吐药
- 尽可能多吃多喝以保证体力
- 尝试放松活动和辅助疗法以缓解恶心症状
- 在需要时, 从朋友、家人和社区获得帮助

知道您何时需要急诊帮助。联系您的医护团队, 回顾本指南第4页上的急诊症状清单。

从哪里可以获得更多信息

如需获得管理癌症其他症状的指南, 请访问网站
cancercare.on.ca/symptoms

加拿大癌症协会是值得信赖的信息来源渠道。访问网站
cancer.ca或拨打电话1-888-939-3333, 联系加拿大癌症协会

联系您的医护团队, 了解有关管理恶心呕吐症状的信息:

咨询您的医护团队, 了解如果您感到自己的症状需要立即接受治疗时应该联系谁。

本指南中的建议是基于已发表的证据和专家共识。

本患者指南由安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 制定, 以为患者提供恶心呕吐相关的信息。本指南内容仅供参考信息之用, 不能取代医疗建议。本指南不包括关于恶心呕吐管理的全部现有信息。如果您有疑问或顾虑, 请务必向您的医护团队咨询。本指南中的信息不构成安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 和您之间的医患关系。

安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 保留本指南的所有版权、商标和其他全部权利, 包括所有文字和图片。未经安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 事先书面许可, 任何人不得以任何形式、任何方式使用或转载 (个人用途除外)、分发、传播或“复制”本资源中的任何内容。

需要这份信息的无障碍格式版本吗?

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

更新于2021年2月