

噁心、嘔吐護理指導

癌末病患引起噁心嘔吐的原因，包括：放射線治療或化學治療後的副作用；腫瘤壓迫導致顱內壓上升；疼痛本身；腸胃道引起的口腔衛生不佳、胃滯不動、胃刺激及腸胃道阻塞、消化性潰瘍等；化學因子引起的高鈣血症、尿毒症、酮症、藥物副作用等。在治療前，應先找出潛在的原因，才能得到良好的症狀控制。

當病患噁心、嘔吐時，你可以做的是：

1. 飯前半小時給予止吐劑，且少量多餐。
2. 嘔吐時，以深色袋子裝嘔吐物，可降低病患的焦慮；教導病患深呼吸，並配合內關穴按壓可以按壓 5 秒放 1 秒 手腕橫紋下三指幅處 如下圖、檸檬精油的使用(可滴於手帕或口罩上進行嗅吸)，可減低噁心感。
3. 嘔吐後，可予茶水或檸檬水漱口，以改善口腔的味道。
4. 記錄噁心或嘔吐時的量、性質、顏色、味道、次數、時間及增加或緩解噁心嘔吐的方法，以提供醫師做為診斷之參考。
5. 可餵食病患一些較為乾性的食物，例如：喜瑞兒麥片、吐司或比司吉。
6. 較為冷或室溫下的食物比較不會增加噁心感。
7. 可試著讓病患喝一些較為冷及清澈的飲料，例如；蘇打水、青草茶。
8. 不要讓病患邊吃邊喝飲料或水。
9. 避免讓病患吃非常甜、辣、或油膩的食物。
10. 避免病患親自下廚烹調食物，可能的話請家人代勞。
11. 若以上措施仍無法改善病患噁心嘔吐時，請聯絡醫護人員處理。