

恶心和呕吐



恶心是指想要呕吐的不舒服感觉，而呕吐是指把胃里的东西从嘴里吐出来的行为。癌症和某些抗癌治疗最常见的副作用之一是恶心和呕吐，但并不是每个有相同症状和/或治疗的患者都会有相同的经历。恶心和呕吐的严重程度因人而异，从轻微到严重不等。它可以发生在治疗之前、期间或之后，但也有一些人根本不会经历这些问题。

恶心和呕吐的原因

我们大脑中一个叫做“呕吐中枢”的区域控制着呕吐。有多种因素可通过触发呕吐中枢而引起恶心和呕吐。其中一些因素包括：

- 抗癌药物。某些化疗药物（例如，顺铂、阿霉素和环磷酰胺）比其他化疗药物更容易引起恶心和呕吐。
- 放射疗法，尤其是对脑/腹部/骨盆区域的放射疗法或全身放射疗法
- 某些药物（例如，抗生素、阿片类药物）
- 大脑内或已经扩散到大脑的癌症
- 癌症的影响，例如阻塞食道、胃或肠
- 体内盐或矿物质含量异常

- 可能与癌症或其治疗无关的其他因素（例如，[消化不良](#)、感染、[便秘](#)、晕车、食物中毒）

您需要注意什么

不加控制的恶心和呕吐会导致更严重的问题，例如脱水，以及由于体内盐分流失引起的其他问题。请务必留意以下症状，如果出现，应通知医生或护士及早进行评估。

- 持续两天以上有想要呕吐的感觉
- 每天呕吐两次以上，持续两天以上
- 恶心和/或呕吐导致进食或饮水困难

如何治疗

您的医生会详细询问病情（例如，什么时候出现、相关的症状），并对您进行体检，以确定您恶心或呕吐的原因。如有需要，您的医生可能会要求您做进一步的检查（例如，验血和扫描）。治疗恶心和呕吐主要对其成因着手，您的医疗团队将能够就最适合您本身的治疗方案为您提供详细的建议。

常见的治疗方法包括：

- 使用防止或治疗恶心/呕吐的止吐药
- 治疗引起恶心/呕吐的疾病例如，灌肠可以帮助排便，可以缓解由便秘引起的恶心/呕吐。

您可以做什么

以下是可以帮助您更好地控制恶心和呕吐的注意事项：

✓	✗
<p>要防止恶心/呕吐：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 遵医嘱服用止吐药。 ● 在允许的情况下，频繁少量饮用透明、非碳酸的和不含咖啡因的饮料（例如，苹果汁）。 ● 进食及喝水时要细嚼慢咽。 ● 每天少量多餐，取代三顿大餐。 ● 穿宽松的衣服，尤其是在吃饭的时候。 ● 保持口腔清洁，每天至少刷牙两次，饭前饭后漱口。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要在吃饭的时候喝饮料，因为这可能会让你更容易感到腹胀。 ● 如果在治疗期间通常出现恶心，请避免在进食后饱腹的情况下接受治疗。 ● 饭后避免平躺，以防止胃酸倒流。饭后保持坐姿至少 1-至 2 个小时。

<p>如果食物或其他来源的气味使恶心/呕吐加重：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 待食物冷却后再吃，避免热食散发的气味。 ● 打开窗户并保持房间内良好通风，尤其是厨房。 ● 如果您因食物异味而感到恶心而无法做饭，请找其他人帮助做饭，或者提前准备好食物并冷冻起来。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免让您感到不适的气味（例如，香烟味、香水味）。
<p>如果感到恶心：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吃一些之前在您恶心时让您感到舒服的“安慰食物”（例如，酸味糖果、薄荷糖、淡味粥）。 ● 通过与家人或朋友聊天或进行自己喜欢的活动来分散自己的注意力。 ● 使用放松技巧（例如，深呼吸），或使用积极的想象（例如，把注意力集中在一个快乐的场景上）来帮助您减轻焦虑，缓解恶心的感觉。 ● 有些人发现诸如生姜之类的药材会有所帮助。在使用它们之前，与您的医生讨论，确保其不会影响任何您正在服用的药物。 ● 针灸可能会有帮助。在进行针灸之前，请先咨询医生针灸是否安全。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免食用高脂、油腻、油炸或辛辣的食物。 ● 避免食用有强烈气味的食物。

何时联络您的癌症护理团队

如果您有任何恶心和/或呕吐，或出现以下可能表明**病情恶化**或**出现并发症**的症状，请联络您的医生或护士：

- 服用止吐药之后，恶心/呕吐仍未改善
- 脱水的迹象，包括体重减轻，感到口渴或口干，小便颜色深/少，感到头晕或意识不清

- 胃或肠出血的迹象，包括看起来像咖啡渣的呕吐物或其中有血液
- 肠道阻塞的迹象，包括无法排便或放屁

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

