



# 噁心和嘔吐

噁心（反胃想吐）和嘔吐可能會導致極度不適和痛苦。這些症狀可能在患有嚴重疾病時出現，或者只是暫時性問題，可自行處理。

噁心和嘔吐通常相伴而生，但它們是兩種不同的症狀。有時，噁心的感覺會單獨出現。有時則可能在感覺噁心的同時伴發嘔吐（用力吐出胃內容物）。噁心和嘔吐可能是暫時性的，也可能持續較長時間，具體視引發原因而定。

## 噁心和嘔吐的其他症狀

- 變得蒼白（臉色發白）
- 出冷汗
- 唾液增多（流涎）
- 持續或一陣陣感覺反胃或胃內「翻江倒海」
- 作嘔或「乾嘔」

## 哪些原因可能導致噁心和嘔吐？

引起噁心和嘔吐的原因很多。

- 胃病毒（「胃感冒」）或感染
- 許多藥物的副作用
- 癌症治療（如化療和放射治療）的副作用
- 胃部不適或胃病，如腸躁症 (IBS)
- 暈車
- 便秘
- 頭部受傷，如腦震盪
- 情緒，如恐懼或焦慮

## 因噁心和嘔吐引起的問題

- 食慾不振
- 體重減輕
- 脫水（缺水）
- 維他命和礦物質失衡
- 變得怠惰

## 怎樣做可能會有所幫助？

- 在覺得噁心時安靜地坐著。有時運動可能會使噁心症狀加劇。
- 盡量避免聞到令您感覺更加噁心的氣味。
- 到戶外或打開窗戶呼吸新鮮空氣。
- 做一些能夠分散您的注意力的事情，比如看電視。
- 喝水或蘇打水；如果您反復嘔吐，喝「運動飲料」可能比單獨喝水補充必要礦物質的效果更佳。
- 少食多餐取代多食少餐。
- 吃含有水份的食物：湯、花草茶（不含咖啡因）、冰棒、冰凍果子露和明膠製品。
- 避免吃刺激腸胃的食物，如辛辣食物或酸味食物。
- 飯後坐直。躺臥會使食物難以消化。
- 考慮試用治療噁心的非處方藥，如 Pepto-Bismol 或 Emetrol。

如果您經常出現噁心和嘔吐症狀，請透過日誌記錄您的症狀，以便醫生瞭解引發這些問題的原因。在日誌中，請回答以下問題：

- 您在一天中的什麼時候出現噁心症狀？
- 是否有什麼事情會令噁心症狀加劇？
- 是否有什麼事情會使噁心症狀好轉？
- 在飯前或飯後，噁心症狀是否加劇？
- 如果出現嘔吐，在什麼時候發生？
- 是否有什麼事情會引發嘔吐？
- 您是否還伴有發燒？疼痛？眩暈？視力模糊？頭痛？
- 您是否有其他症狀，例如腹瀉、便秘、排氣、黑便、尿頻、口渴或尿血？

## 何時應致電您的醫生：

如果您嘗試過各種方法，但仍未好轉，您需要與您的醫生進行約診。醫生可根據您的具體症狀為您開立治療噁心和嘔吐的有效藥物。然後，他/她能夠確定是否需進行檢查，以瞭解確切原因。

如果您出現任何以下症狀，請立即致電您的醫生：

- 嘔吐，並伴有高燒
- 嘔吐超過 24 小時
- 嘔吐物中有血
- 劇烈腹痛
- 頭痛且頸部僵硬
- 有脫水（缺水）跡象，例如口乾、少尿或尿色暗

### 患者教育系列資料

# 噁心和嘔吐

## 當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。