

化學治療之-噁心、嘔吐、食慾不振

一、為什麼會造成噁心、嘔吐、食慾不振？

人體腸道細胞會快速分裂，易受化學藥物影響，因此產生噁心、嘔吐，腫瘤細胞受破壞後的代謝產物，會抑制肌餓中樞，影響食慾。

二、產生副作用時，怎麼辦？

通常注射藥物後約 1-4 小時後發生，一週內會漸漸消失，為了降低副作用，通常化療給藥前，醫師會給予預防性止吐劑，包含口服型與注射型，除此之外你還可以注意以下事項：

1. 少量多餐，原則上一天 4~6 餐，避免產氣性、太甜、油炸、或太油膩的食物、辣味食物。先以高濃度且病人喜歡的食物著手。
2. 選擇鹼性或固體食物，酸性食物則有助於控制噁心症狀。
3. 選擇少量冰涼飲料，可緩和胃部不適，例如：果汁或清肉湯。
4. 請細嚼慢嚥，進食後可以漱口，避免因氣味導致噁心感。
5. 選擇高蛋白、高葉酸、高鐵、高維生素之飲食，例如：豆腐、雞肉、貝類、肝臟等，並鼓勵多喝水。
6. 早餐前可進食適量點心或可以增加早餐的攝取量。
7. 治療前不要吃太多，可食用少量清淡食物或餅乾，當覺得噁心時可以試著以深呼吸方式來緩解。
8. 有噁心、嘔吐症狀時，可食用酸性食物或調味料，可以選擇：含鹽餅乾、冰棒、優格、清淡飲料、檸檬糖、薄荷糖、酸梅汁或烏醋等，來減輕噁心嘔吐情形，且亦可促進食慾。
9. 嘔吐之後應維持坐姿，讓身體向前傾，沒有受到控制前，避免進食或飲用飲料，直到症狀緩解。若有嘔吐應漱口，以保持口腔清潔與舒適。
10. 嘔吐後，以開水、茶葉水或檸檬水漱口，維持口腔舒適及清新，能喝些清淡飲料，可食用少量的軟性食物，例如布丁、果凍等，若能適應軟性食物，可以轉為平常食物。
11. 環境中避免一些特殊的氣味，例如：香菸、香水、食物異味)。
12. 進食後休息片刻，可以嘗試飯後散步，或在椅子上休息，避免飯

後馬上平躺，造成不適症狀出現。

13. 有關營養補充品，可至本院癌症中心諮詢。

參考資料：

柯博升、蕭吉晃（2022）．希望之路－面對化學治療．台北：中華民國癌症希望協會。

諮詢電話02-26723456轉6459

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院