

## 噁心和嘔吐的處理

## MANAGING NAUSEA AND VOMITING

病人/家屬  
教育指南

什麼是噁心和嘔吐？

What is Nausea and Vomiting?

引起噁心和嘔吐的原因很多，可能與你的疾病或治療有關。你的安寧緩和療護團隊會盡力找出原因，以提供不同的治療方案。

- 噁心是嘔吐前，可能發生在喉嚨後方或胃部的不舒服感覺。
- 嘔吐是吐出胃內的東西

那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 噁心和嘔吐的量和次數
- 嘔吐物的描述
- 精神狀態的改變

我們可以做些什麼？

What can be done?

你和你的照護者及安寧療護團隊有許多處理噁心和嘔吐的方法。和您的療護團隊討論最佳的治療方式，包括：

- 記錄造成噁心或嘔吐的原因，以及舒緩噁心或嘔吐的方法
- 用小口喝已經沒有氣的碳酸飲料。
- 避免喝酸性飲料(如：蔓越莓、葡萄、蘋果)
- 喝運動飲料(如 Gatorade<sup>®</sup>)；讓孩童喝 Pedialyte<sup>®</sup>
- 提供微量的鹹味食(如鹹餅乾、雞湯)
- 避免油炸食品、奶製品或有強烈氣味的食品
- 經常提供口腔護理
- 病人要求食品時，以少量多餐的方式提供，避免量過多
- 避免使用香水及體香劑等氣味強的產品
- 避免嘔吐後馬上吃東西
- 再進食前，先小口喝些水或碎冰塊

- 保持舒適的室溫
- 增加空氣流通，打開窗口，或在室內放置小風扇
- 嘗試另類療法，如按摩，導引療法，或漸進性肌肉放鬆
- 做一些放鬆的活動，可能分散噁心，如聽音樂，看電視，玩拼圖，素描或繪畫，閱讀，或做瑜伽
- 避免便秘
- 照醫師指示服用藥物
- 若噁心嘔吐持續存在，請告知你的安寧療護團隊

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料 Reference:

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Ferrell B, Coyle N. *Textbook of Palliative Nursing*. 2<sup>nd</sup> ED. New York, NY: Oxford University Press; 2010.

Approved by the HPNA Education Committee, August 2008.  
Revised by the HPNA Education Services Committee, May 2011

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 673-0670

【病人/家屬教育指南】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*