

化學治療造成噁心嘔吐之護理指導

化療為什麼會發生噁心嘔吐？

化學治療因藉由停止癌細胞的增長與複製來消滅癌細胞，而其他正常的細胞也會跟著受影響。當胃壁上某些正常細胞在化療期間受到傷害時，自然會傳送訊息至大腦，而引起噁心、嘔吐。但是，也有某些化療藥物是直接由大腦傳送嘔吐的訊息，而非經胃壁細胞傳達。

噁心嘔吐的時候要如何處理？

一、飲食方面

1. 化學治療當日、之前與之後，或已發生噁心嘔吐情形，應攝取：
 - 清淡飲食、冰冷甜度不高或稀釋後的飲料，如湯品、果汁、運動飲料或口含碎冰塊。
 - 可食用酸味食物，如檸檬糖、喉糖、薄荷片、八仙果、蜜餞等。
2. 如有嚴重嘔吐時，注意水分與電解質的平衡，可經由醫師處方服用止吐劑。
3. 少量多餐（每次約 5 分飽，約 2 小時即可再次進食），避免空腹或腹脹。
4. 重質不重量，可食用高熱量、高蛋白點心或飲料，如雞精（湯）、商業蛋白配方。
5. 建議吃較小塊的肉，嘗試不同食物，避免含香料或多脂食物。
6. 起床前後及運動前可吃些乾糧，如吐司、餅乾、麥片，以減少刺激嘔吐。
7. 飯後 1~2 小時坐在椅子上休息，不要馬上臥床，減少胃酸逆流造成的噁心感。

二、環境方面

1. 加強口腔清潔的護理，口腔清潔劑的選擇以個人喜好為主，以不增加噁心嘔吐感為原則，如檸檬水、茶水、開水或含薑片等。
2. 如果衣服、床單有噴濺到嘔吐物，需立刻更換；減少空氣鬱積的嘔吐異味，應保持室內空氣流通，與令人舒適的味道，例如：檸檬味、橘子味等，避免因嘔吐後的異味而引發下一次的嘔吐。
3. 陪伴病人給予支持，協助轉移病人注意力，如與他人聊天、看喜歡的影片、聽喜歡的音樂、看喜歡的雜誌或大笑，避免病人將焦點放在噁心不適上，進而減輕嘔吐程度。

三、其他文獻曾提及可能可以舒緩不適的方式

1. 經絡穴位按摩：

- 基本手法：先在穴位上按壓讓病人感受到酸、脹、麻之後再用揉法在穴道上做按摩。
- 按摩時機：化學治療前 30 分鐘，每日 3~5 次，每天按摩 3~5 分鐘，直到化學療程結束。
- 取位方式：
 - 【內關穴】將手腕朝上而彎曲手腕，用指頭觸摸前臂可摸到中央兩條肌肉之間，從手腕彎曲往手肘方向約兩個指幅處，如圖 1。
 - 【足三里】兩手分別指壓左右脛骨外側，臏骨下方約三個指幅處，如圖 2。
- 注意事項：按摩過程若有任何不適，先暫停待症狀緩解再繼續執行。



- ## 2. 芳香療法：用嗅聞精油方式，如薰衣草、檸檬、荳蔻或薄荷，來降低噁心感。

參考資料：

1. Rehwaldt, M., Wickham, R., Purl, S., Tariman, J., Blendowski, C., Shott, S., & Lappe, M. (2009). Self-care strategies to cope with taste changes after chemotherapy. *Oncology Nursing Forum*, 36(2), 47-56. 吳麗敏 (2005)。化學治療期間病童噁心嘔吐的評估和護理。《腫瘤護理雜誌》，5(1)，27-35。
2. 卓芷聿(2010)。芳療在癌症病患的照護。《腫瘤護理雜誌》，2(10)。

張惠甄、劉曉玫、李依純、陳萱芳、周培萱(2005)。穴位按摩臨床運用之文獻回顧。《長期照護雜誌》，9(3)。

3. 楊金蘭(2002)。化學藥物治療引起的噁心嘔吐之護理措施。《癌症新探》，20。

護理部護理師 呂佩樺

護理部護理長 王惠娟