

## 常見用藥 Q&A

### 問題：

懷孕初期，常常會噁心想吐，食慾不佳，有甚麼方式可以改善呢？

### 回覆：

很多懷孕婦女都會有噁心嘔吐的現象，症狀通常在懷孕前兩個月較嚴重，多數在懷孕第四、五個月後會改善，因個人體質狀況不同而異。

若症狀不嚴重，可採取以下生活方式來改善不適：

- 清淡飲食，少量多餐，飲食以富含蛋白質與醣類的食物為主，避免高脂、辛辣食物，點心可食用餅乾、麵包、低脂優格。
- 喝點酸味飲料，例如檸檬水、薑汁汽水。
- 水果或點心可選檸檬、薄荷、柑橘味的，例如薄荷糖。
- 遠離可能讓自己產生不適的環境，例如悶熱、擁擠、吵雜，避免熬夜，充足睡眠。

有些指示藥物，民眾可在藥局經藥師指示購買，可以改善孕吐的症狀，但請在服用前諮詢您的醫師，例如維他命 **B6** 以及抗組織胺類。抗組織胺類藥物中，以 **doxylamine, diphenhydramine, meclizine** 對孕婦較安全且有效，但此類藥品可能出現鎮靜嗜睡、口乾等副作用。

其他止吐的藥物，須經醫師評估後處方使用：

- **Promethazine**，4 至 6 小時給予一次，可能造成嗜睡、口乾。
- **Metoclopramide**，6 至 8 小時給予一次，通常在飯前半小時與睡前給予，促胃腸蠕動，緩解噁心、嘔吐症狀，可能造成嗜睡、頭痛。
- **Ondansetron**，8 至 12 小時給予一次，常見副作用有頭痛、疲倦、便秘等。
- **Prochlorperazine**，6 至 8 小時給予一次，可能造成嗜睡、口乾。

當症狀嚴重時，請尋求醫療協助，例如出現以下情形：

- 每天都嘔吐，或者嘔吐症狀持續整天無法緩解。
- 體重減輕、腹痛不止。
- 脫水症狀，如排尿減少、尿液顏色較深，或者在起身站立時會暈眩。

每個人懷孕體質不盡相同，輕微噁心嘔吐的症狀可以透過改變生活習慣來改善，嚴重時仍建議就醫，尋求專業醫療的建議。

#### 參考資料

1. Patient education: Morning sickness (The Basics); accessed on Jan 19, 2021

2. Patient education: Morning sickness (Beyond the Basics); accessed on Jan 28, 2021
3. 藥師週刊 第 2029 期 2017.08.21~08.27
4. 藥師週刊 第 2030 期 2017.08.28~09.03

藥劑部藥師 呂貞慧

NTUHF