

如何应对 恶心和呕吐

What to Do for Nausea and Vomiting – Chinese

恶心是指喉咙后部和胃感到不适并可能导致呕吐。人们也可能描述恶心症状“胃里难受”、“恶心”或“胃部不适”。

人们经常称反胃吐为“呕吐”。胃部肌肉挤压胃里的东西向上顶直到从嘴吐出。

恶心和呕吐可能是接受癌症治疗患者的常见副作用。您无需担心, 有许多药物可以很好地控制这种情况。



什么原因导致恶心和呕吐?

癌症患者的恶心和呕吐可能由多种原因引起。

大多数情况下, 这些是短期症状, 并将在治疗结束后消失。如果治疗结束后症状仍持续存在、药物治疗效果不佳或难以进食或饮水, 请立即告知您的癌症医护团队。



恶心和呕吐会引起其他健康问题吗

当恶心和呕吐症状严重或持续很长时间时, 可能导致您很难做您需要做的事情。您也很难获得所需的癌症治疗。

呕吐会导致人体脱水, 即身体缺乏所需的液体和矿物质, 其还会让您感到疲倦、思维困难、恢复缓慢、体重减轻和失去食欲。这些副作用应立即应对, 以帮助您保持体重和精力, 并避免改变治疗计划。



如何治疗恶心和呕吐症状?

用于预防或控制恶心的药物通常称为抗恶心药/呕吐药物。

您可能还听说过这些药物被称为止吐药。每个接受可能导致恶心或呕吐的癌症治疗患者都可以而且应该接受治疗。

抗恶心/呕吐药物通常定期或“全天候”服用。在这种情况下, 即使您没有感到不适, 可以服用。但有时您可能会根据需要按计划服用药物; 您在感到恶心的第一个迹象时就立刻服用药物, 以防止症状恶化。有时同时使用两种或多种药物。



您能够采取的措施

如果您正在接受癌症治疗, 可以采取以下措施减少恶心和呕吐症状:

- 确保在接受治疗的当天进食。大多数人发现, 治疗前吃些轻食或零食效果较好。
- 尝试“不伤胃”或您以前生病时食用后感觉良好的食物和饮料。通常包括姜汁汽水、清淡的食物、酸糖、饼干或吐司等。
- 穿着宽松的衣物。
- 当抗恶心/呕吐药物不起作用时, 请告知您的癌症医护团队。您可能需要尝试几种不同的药物才能找到最适合您的药物。
- 限制接触那些引起恶心和呕吐症状的声音、景象和气味。
- 与您的癌症医护团队讨论您可以尝试的其他方法, 例如催眠、生物反馈回授法或引导式想象法。

在癌症治疗期间尽量保持良好的饮食。

- 如果您不能吃东西, 不要对自己太苛刻。尝试在一天内吃小餐或零食, 而不是每天 3 顿大餐。
- 在食物中添加额外的卡路里和蛋白质。营养补充剂食用方便, 在这段时间可以为您提供所需要的营养。尝试不同品牌和口味的营养补充剂, 找出哪种最佳口味和最适合您的产品。
- 吃您喜欢的食物。
- 尝试食用冷食或室温食物。
- 充分利用您感觉良好并想吃东西的日子, 好好吃饭。但是, 要注意观察自己的身体感觉。不要强迫自己吃东西。
- 请家人和朋友帮助买菜和做饭。
- 保持口腔清洁。每次呕吐后都要刷牙并漱口。

在治疗期间和治疗后, 保持良好的饮食都很重要。如果您服用抗恶心/呕吐药物有副作用, 请咨询您的癌症医护团队。



与您的癌症医护团队沟通。

恶心和呕吐可能是癌症治疗的副作用, 但可以控制。请与您的癌症医护团队讨论导致恶心和呕吐症状的原因以及您可以采取的措施。让医护人员了解导致症状恶化或缓解的事项。希望您愿意与医护人员合作, 找到适合您的抗恶心/呕吐的药物。

如果您因恶心和呕吐而无法进食或饮水, 请立即致电您的癌症医护团队。



要了解有关癌症的信息和答案, 请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

