

化學治療之衛生教育指導

(噁心、嘔吐)

2002/9/10 修訂 (外2) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

✚ 噁心和嘔吐

■ 飲食處理方式：

- ✚ 當胃口差、無食慾時，可以少量多餐，飲食內容多樣化，採溫和無刺激性食物，亦可進食自己特別喜歡的食物，或採用飲食代用品，如：奶昔、冰淇淋等高蛋白、高熱量的食物。
 - ✚ 吃冷食或接近體溫的食物，如：三明治、土司、小點心。
 - ✚ 攝取清淡食物，避免甜食、油膩、高鹽份及含香料食物、刺激性食物。
 - ✚ 與別人共同進食時，需注意餐具的清潔。
- 化學藥物滴注期間，儘量使自己放鬆，可利用聽音樂、看書、閱讀、睡覺等方法轉移注意力。
- 嘔吐後，請特別注意口腔的清潔—使用溫開水加檸檬汁(或加鹽巴)來清潔口腔。
- 儘量攝取水份，除了靜脈注射點滴外，可用喝湯、水、果汁等方式補充水份。