

# 安寧緩和照護— 噁心、嘔吐

throw up



病人會出現此症狀，通常是間歇性的，以下方法可以幫助您減輕此症狀，增加舒適。

## 減輕不舒服方法

1. 清淡的流質飲料可緩解噁心的感覺。如蘋果汁、檸檬、汽水、冰棒、冰淇淋或清湯等，可一天5、6餐，少量多餐。

2. 嘗試酸的食物：檸檬或酸梅等酸的醃漬物；若無口腔發炎或黏膜炎可用檸檬水漱口。



3. 避免甜、油膩、過鹹及辛辣的食物，選擇鹹的食物會比甜的好。

4. 避免看到、聞到令人噁心的東西，如不好的味道、濃郁香味或看到正在噁心或嘔吐的人。

5. 在安靜的環境中以舒適的姿勢進食，不要在運動後馬上吃，因疲倦可能會引起噁心。

6. 服用止痛藥一小時後，才用餐，因疼痛可能會引起噁心。

7. 用餐時保持空氣新鮮及流通。

8. 不要用餐後馬上平躺，應於兩小時後才躺下。

9. 轉移注意力。欣賞音樂、看喜愛的電視節目或與照顧者說話。



10. 睡醒後覺得噁心或想吐，可先服用止吐藥。

11. 嘔吐時，請協助坐起或採半坐臥，無法坐起者協助採側臥，以免嗆咳，引發吸入性肺炎。



12. 於嘔吐後，可用白開水或茶葉水漱口，消除不好氣味，以免再次引發嘔吐。

13. 告知醫護人員，必要時用藥減輕不舒服。

資料來源：照片由網路截取