

化學治療副作用注意事項

化學治療副作用-噁心嘔吐症狀

噁心及嘔吐的症狀是在癌症治療期間常發生的副作用，症狀的發生有很多因素，如使用的治療藥物類型、劑量及服用施打的頻率等；某些癌症治療會給予的高劑量的藥物或是治療期間藥物給予間隔的時間較短也可能會容易引發症狀，而有些患者因治療過程中的心情壓力及焦慮的狀態下也可能會出現噁心及嘔吐的不適感。

通常輕微的症狀可能會讓人稍微不舒服，而多次的嘔吐情形可能會影響其他健康方面的問題，像是脫水、體重減輕和虛弱疲勞等。

治療期間易出現噁心和嘔吐的類型：

- 急性的症狀：通常在治療開始 24 小時內發生。
- 延遲性的症狀：通常在治療後 24 小時以上，有些人可能會持續到治療結束後數天。
- 預期性的症狀：對於過去的治療過程中曾發生的不適感，等到下一次的治療前已開始預期可能會再次發生不適感的心態，而引發出預期性的症狀。

通常醫師會先給予預防性等藥物來改善病人，仍有少數人也可能還是會在治療多次後仍會有發生噁心或嘔吐的反應，可能需要更多或不同的藥物或是生活方式來改善症狀。

改善噁心嘔吐的方式：

- 在化療期間避免吃高油脂及油膩等食物。
- 多攝取水分，如水、果汁、運動飲料、清湯等，避免脫水。
- 飲食需少量多餐，不要一次吃太飽。
- 可吃乾燥食物，如麥片、麵包或餅乾類等。
- 在飲食的環境中，避免有過於強烈的氣味影響進食。
- 平時可放舒緩的音樂或與親友陪伴聊天來放鬆心情。
- 吃飯後可坐著休息或走動幫助消化，以減少腹脹不適，但避免飯後激烈活動。
- 若已開始發生嘔吐情形先暫停進食。等症狀改善後，再慢慢開始進食。
- 依照醫生的指示服用治療噁心和嘔吐的藥物。