

癌症病患噁心嘔吐照護

壹. 前言

人最基本的需要是身體舒適，將所有的痛苦症狀減輕到最低。在照顧許多癌症病患的經驗中，約有 40% 的人會在疾病末期出現噁心嘔吐的不舒服情形，居家照護中也是常見的症狀。故我們要了解造成噁心嘔吐的原因，進而減少噁心嘔吐造成的焦慮，更要知道發生噁心嘔吐時的照顧技巧，才可盡快減緩病患的不舒適，提升其生活品質。

貳. 定義

◎噁心：由於延髓中樞與嘔吐中樞緊密相連之化學接受感應區(Chemoreceptor Trigger Zone)，或是嘔吐中樞本身受到刺激，引起想要嘔吐的感覺。

◎嘔吐：是指將胃、十二指腸或空腸的內容物由口腔反射性的強力排出。

參. 病因

- 一. 生理因素造成噁心嘔吐：像是便秘、腸阻塞、腦轉移、肝腫大、小胃症(因腫瘤壓迫胃部，而造成胃容量變小)、咳嗽、痛、高燒等。
- 二. 治療所造成的噁心嘔吐：化學治療、放射治療、藥物
- 三. 代謝問題造成噁心嘔吐：像是尿毒症、電解質不平衡、低鈉血症、高鈣血症。
- 四. 精神問題造成噁心嘔吐：像是焦慮症。

肆. 噁心嘔吐的護理

一. 飲食方面

1. 先採清淡飲食，或冰冷的飲料。嚴嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑
2. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
3. 遠離有油煙味或異味的地方。飲食中儘可能減少脂肪，如使用脫脂牛奶、瘦肉、忌油炸類食物。
4. 將攝取湯液與進食分開。飲料最好在飯前 30—60 分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。
5. 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或土司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
6. 飯後可適度休息，但勿平躺。
7. 兩餐之間可攝取一些未冷藏且不含酒精成份的飲料、果凍或汽水等。
8. 試著使用口含劑，如檸檬糖、喉糖、八仙果或蜜餞等。
9. 應注意水分及電解質的平衡。
10. 若有便秘情形，需增加水份、水果及含纖維食物的攝取，維持適當的活動，協助腹部按摩。

二. 環境方面

1. 嘔吐時，應調整姿勢，例如採側臥位、膝部彎曲或採仰臥位、臉側向一邊，因為側臥位及臉側向一邊，可避免嘔吐物的不慎吸入；膝部彎曲，可使腹肌的緊張減少。
2. 加強口腔清潔的護理，口腔清潔劑的選擇以個人喜好為主，並以不增加噁心嘔吐感為原則。(例如綠色新鮮帶有檸檬皮香味或加入數滴檸檬汁的液體是多數人可以接受的，作為飲料或漱口水皆宜)。
3. 儘速清除嘔吐物或暫時隔開噁心嘔吐嚴重的鄰床病患。讓新鮮空氣進入屋內或常在室外吸收新鮮空氣，因為氧氣可讓胃稍平靜且降低噁心之感覺。

4. 轉移注意力，例如藉由看電視、書籍來轉移病人注意力，進而減輕嘔吐程度。

三. 輔助療法

1. 中醫藥：中國醫學云其屬“胃內停水較多”，易有嘔吐現象，因此在飲食上多食乾品，食療中水不宜過多；且需注意細嚼慢嚥，以助消化，減少胃之負擔，增加營養吸收。

嘔吐會傷到胃，而有口乾舌燥等症狀，則可選擇具有滋潤生津之食物如蜂蜜、飴糖、牛乳等。

另外多選擇健脾理氣，和胃降逆之藥材如薏仁、茯苓、半夏、白扁豆、大棗、小米、陳板、橘紅、生薑等。

山楂：含有枸橼酸、維他命C、及B2，收斂性之單寧質，據有消食化積，祛瘀行滯。不但能增加胃液之分泌，幫助消化，同時具有血管括張作用，而達降壓之作用，此即古云：山楂之祛瘀行滯乃與血管擴張作用有關。注意：胃酸過多者宜少服。

麥芽：為大麥發芽之乾燥種子(一般在中藥店中可買到)，味甘，性平，含有消化酵素及維他命B、C，有疏肝醒胃，消食和中下氣作用。主要是能促進為胃酸分泌，同時是產後天然之退乳藥物。

對於一般米、麵類、水果食過度引起之消化不良。配合陳板之理氣寬中，山楂之祛瘀行滯，本茶劑來幫助消化，增進食慾，加入黨參，可補氣防止腹脹。

生薑：薑汁辛溫止嘔，為止嘔最佳材料。砂仁辛溫能行氣調中開胃，丁香辛溫，溫中暖胃，降逆止嘔，胡椒辛溫能增加食慾，四者調能具有溫中降逆止嘔，但因辛散不宜多服久用。

針對補脾及促進食慾的藥物或藥膳，可建議如四君子湯、麥門冬。

2. 穴位按摩（採按壓或經皮電刺激方式）及針灸：

與胃脹氣、胃無力下垂、慢性胃炎等方面，減緩噁心嘔吐不適的穴位：足三里、巨闕、中腕、天樞、肝俞、脾俞、胃俞、大腸俞、小腸俞。

台北市立中醫醫院內科部醫師許毓芬提到，米粒大的耳針，就像戴耳環一樣，平常不會有什麼不舒服感，但效果卻可以維持一星期，不必每天靠吃藥解決噁心嘔吐感覺，增加腸胃負擔。

3. 芳香療法：按摩、溫敷或薰香使用

- (1)健胃滋脾，消化不良，便秘：羅勒. 佛手柑. 洋甘菊. 乳香. 牛膝草. 杜松子.

甜橙. 回青橙. 百里香。【偏屬柑橘類的精油】

- (2)止吐：黑胡椒. 肉桂. 丁香. 茴香. 馬荷蘭. 辣薄荷. 玫瑰. 檀香。【偏屬香料類、味道較重的精油】