

噁心嘔吐

*如何減輕此症狀如下：

1. 清淡的流質飲食可緩解噁心的感覺。如蘋果汁、檸檬汽水、冰棒或清湯等。
2. 嚐試酸的食物如檸檬或酸的醃漬物。
3. 若無口腔發炎或黏膜炎可用檸檬汁和水之混合液漱口。
4. 避免甜、油膩、過鹹及辛辣的食物，選擇鹹的食物會比甜食好。
5. 避免看到、聞到令人噁心的東西，如不好的味道、濃郁香味。
6. 在安靜的環境中以舒適的姿勢進食。
7. 在服用止痛藥一小時後，才用餐，因疼痛可能會引起噁心。
8. 用餐時及餐後坐在靠窗或靠門的位子，保持空氣新鮮及流通。
9. 不要用餐後馬上平躺，應於兩小時後才躺下來。
10. 轉移注意力。欣賞音樂、看喜愛的電視節目或與照顧者說話。
11. 若在剛醒時來的時候覺得噁心或想吐，可先服用止吐藥，在床上休息 30 分鐘到一小時後再起床。
12. 常做完整的口腔護理。許多生病的人，特別是癌症的患者，經常感到食不知味或食物嚐起來怪怪的，並且常覺得肚子飽飽的感覺，這都是正常的。吃不下並不代表不喜歡家人煮的菜。試著吃兩三口替代一餐，且都沒有吐出來會比較好。

*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機 _____

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機 _____

新北市立聯合醫院護理科 關心您的健康

Health Promotion