

噁心和嘔吐

(Les nausées et vomissements)

噁心是化學療法的常見副作用。患者食欲降低，並且對氣味的敏感度陡然上升。噁心還可能伴有嘔吐。患者從給藥當日開始感到噁心，其持續時間一般不超過 72 小時。

醫生幾乎會為每位患者開出止吐劑，以減少噁心和嘔吐的風險。



此外，您自己也可以透過調節飲食緩解症狀：

應該優先考慮的飲食及進食習慣

- 冷食（如拌涼菜、冷切肉、三文治等），其氣味相較熱菜而言更淡。
- 不需要用力咀嚼的食物。
- 少食多餐。
- 化療前後食用清淡的飯菜。
 - > 在想吃的時候進食，即便不在您的正常進餐時間。
 - > 細嚼慢嚥，以幫助消化。

應該避免的飲食及進食習慣

- 口味濃重的食物（如油炸食物、油膩食物和辛辣食物），這些食物不易消化。
- 生食。
- 氣味重的食物（如魚肉和羊肉等）。
- 用餐過程中飲用水或飲料：應在餐前或餐後飲用。清涼的碳酸飲料，特別是可樂類飲料，有助於緩解噁心感。
- 在飯菜或菸草等味道濃重的環境中進食。
 - > 戒除菸酒。



您應當知道的是，在化療給藥開始前您可能出現**預期性噁心**。預期性噁心與患者心情焦慮有關。您應當在給藥前和給藥過程中儘量保持心情放鬆。您可以立即將這些情況彙報給您的醫師。如有必要，醫師將為您開出緩解焦慮的藥物。