

获取帮助应对 恶心和呕吐

Getting Help for Nausea and Vomiting - Simplified Chinese

恶心是喉咙和胃后部的一种不良的感觉，可能导致呕吐。人们可能将恶心形容为“反胃”、“想吐”或“胃部不适”。

呕吐通常称为“吐”。胃肌肉挤压和推动胃内的食物从口腔吐出。

恶心和呕吐是接受癌症治疗的病人常见的副作用。但您无需受它们的折磨，有许多药物可以很好地控制这一现象。

哪些因素会导致恶心和呕吐？

癌症患者恶心呕吐可能是多种原因造成的。其中的大部分都是短期问题，治疗结束后就会消失。如果它们仍旧存在，没有转好的迹象，或导致饮食困难，马上通知您的医疗护理团队。

恶心呕吐会不会导致出现问题？

如果恶心呕吐严重或持续很长时间，可能让您无法做需要做的事。还会导致您不易得到所需的癌症治疗。

呕吐会导致脱水，即，身体缺乏所需的液体和矿物质。它还会让您感觉疲劳、思维迟钝、愈合变慢、体重下降和厌食。对这些副作用应立即加以处理，以保持您的体重和活力。

如何治疗恶心呕吐？

用于控制恶心的药物通常被称为抗恶心/呕吐药。它们也叫止吐药 anti-emetics(英文读音an-tie-eh-MEH-tiks)。每个接受癌症治疗的患者都可以并应该得到防止恶心呕吐的药物。

抗恶心/呕吐药通常有规律地服用或连续服用。您未感觉不适也可服用。但是，您可按需要服用，在刚有恶心的迹象时服药，以防其恶化。有时需要同时服用 2 种或更多种药物。

如果您恶心呕吐应该怎么办：

如果想在接受化疗或放疗时减少恶心和呕吐：

- 确保在治疗的日子里进食。
大部分人发现在治疗前吃些许食物或小吃效果最好。
- 试着食用易于消化或过去生病时有助于您恢复的饮食。比如姜汁汽水、清淡的食物，酸糖果，饼干或烤面包。
- 穿宽松的衣服。
- 如果抗恶心/呕吐药无效，通知您的医疗护理团队。您可能需要尝试几种不同的药物来找出对您最有效的一种。
- 限制会导致恶心呕吐的听觉、视觉和嗅觉活动。
- 向医生或护士了解您可尝试的其他事项，例如催眠、生物反馈或意象松弛练习。

在治疗期间您尽力吃东西时的注意事项：

- 如果不能吃，不要过于勉强。在一天中少食、多餐，不要每天吃三顿大餐。
- 向食物中添加额外的卡路里和蛋白质。营养补充剂很容易得到，并且在这段时间会有所帮助。尝试不同品牌和不同口味的补充剂，找出味道最好，对您最有效的一种。
- 食用您所喜爱的食物。

- 尝试处于低温或室温的食物。
- 充分利用您感觉良好和胃口好的日子。但遵从您身体的感觉。不要强迫自己进食。
- 请家人和朋友帮助购物和烹调。
- 保持口腔清洁。每次呕吐后刷牙并漱口。

在治疗期间和之后保证良好的饮食十分重要。如果您使用抗恶心/呕吐药出现副作用或没有效果，通知您的医疗护理团队。

通知您的医生或护士。

恶心呕吐可能是癌症治疗的副作用。但不要让恶心呕吐破坏您的情绪，并阻碍您得到身体所需的营养。如果您出现恶心，通知您的医疗护理团队。尽力与他们合作找出适合您的抗恶心/呕吐药。

要了解癌症信息、日常帮助和情感支持，拨打美国癌症学会电话 **1-800-227-2345** 或访问网站 **cancer.org**。我们会在您需要时提供帮助。

