

化學治療副作用-噁心、嘔吐及腹瀉

癌症的化學治療是使用具細胞毒性藥物經由修改或干擾癌細胞的生長來達成制癌的目地，噁心、嘔吐是最常見也是最令接受化學治療病人害怕的副作用，因此通常給化學藥前會先給與止吐藥物等來加以預防。

一、噁心嘔吐的改善措施

1. 化學治療期間有噁心感時，應避免在治療前 1-2 小時用餐，採少量多餐。
2. 噁心感都在早上發生，起床後可先吃一些乾性食物，如穀類、麵包、吐司。
3. 採少量多餐(一天 5-6 餐)，細嚼慢嚥，以緩和噁心感。用餐時避免攝入太多的液體，以免腹脹而導致噁心感加劇。宜餐後 1-2 小時喝水為佳。
4. 餐後 2 小時內避免平躺，減少胃酸逆流造成的噁心感。
5. 食物選擇清淡重質不重量的食物，如高熱量、高維生素的水果如柑橘、木瓜、奇異果，高蛋白點心或飲料，如雞(精)湯、商業蛋白配方，應避免太甜、油炸、油膩的食物，如糖果、蛋糕，吃冷食或接近室溫的食物，以免味道過重。
6. 餐後宜加強口腔清潔，選擇可接受的口腔清潔用品，以不增加噁心嘔吐感為原則，如檸檬水、茶水或開水等。
7. 若有嚴重噁心嘔吐時，應注意水分與電解質的平衡，必要時可請醫師開立止吐藥物以緩解症狀。
8. 避免接觸刺激性的味道，如香水味、菸味。
9. 保持空氣流通及除去異味，保持舒適的味道，如檸檬味等。
10. 穿著舒適寬鬆的衣物，若有嘔吐物沾到衣物或被單，請立即更換，減少空氣鬱積的嘔吐異味。

二、腹瀉之照護原則：

1. 嚴重腹瀉者，宜採漸進式飲食治療(禁食→流質飲食→半流質飲食→普通飲食)。
2. 輕症者，宜攝取高蛋白、高熱量易消化的飲食(如：清燉肉湯、魚、蛋、吐司、削皮蘋果等)。
3. 宜限制刺激性食物(如油炸類、產氣食物、刺激性調味料、含咖啡因的飲料或酒精性飲料)。
4. 若身體無力、倦怠，甚至血鉀過低情形，宜攝取高鉀食物(如香蕉、冬筍及馬鈴薯等)。
5. 避免過冷或過熱及易產氣的食物，至於無法吸收的高滲透壓物質(如可樂、果汁、乳酸飲料等)則勿食。

6. 每天水分補充約 3000cc(如心臟及腎臟疾病者則必須按照醫師指示)。
7. 保持身體清潔、用物及病床的整潔。
8. 頻繁的排便造成肛門周圍的刺激、擦傷，易引起感染，應於每次排便後，以溫水及無刺激性的肥皂清洗並擦乾，預防肛門周圍皮膚炎或潰瘍。
9. 給予舒適、安靜的環境，避免精神緊張及恐懼；腹部應予保暖、以使腸道保持鎮靜減少蠕動。
10. 腹瀉嚴重時，必要時可請醫師開立止瀉藥物以緩解症狀。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康