

# 癌症化學治療引起噁心和嘔吐

文/藥劑科 林政仁藥師

癌症患者對於癌症的恐懼，莫過於在治療過程中所產生的諸多副作用。其中又以化學治療（俗稱化療）所造成的噁心及嘔吐對病人最為困擾，相對也讓照護者倍感壓力。一般大眾對化學治療多半還停留在二、三十年前的印象，許多人直接聯想到可能會嚴重嘔吐、頭髮掉光、全身無力不舒服，有些人甚至因為這些刻板印象而對治療怯步，進而中斷治療，形成醫師在治療過程中的一大考驗。

嚴重性嘔吐可能會造成脫水、電解質不平衡及其他代謝失調，引起食慾不振及憂鬱。然而這些症狀可因每個人的體質而有所不同，且大部分的症狀是可以預防的。

由於每個人做化學治療時使用的成份、劑量不同，給藥的方式也不一樣，並非每個人做化學治療時都會出現噁心和嘔吐。做化學治療前主治醫師會先告訴您可能有哪些症狀，嚴重程度如何，且告知您處置的方法。

隨著醫藥進步，化學治療不再令人聞之色變，新一代的止吐藥品幾乎都可將預期中會出現的副作用做有效的控制或緩解，讓患者能順利完成療程，無需再一味的害怕。

## 癌症化學治療引起噁心和嘔吐造成原因

噁心和嘔吐造成原因是因為化學治療刺激腦中嘔吐中樞，經由神經的認知傳導引起想要嘔吐的感覺。加上化學治療藥物引起腸胃上皮細胞受損，進而刺激腸胃道內分泌血清素（serotonin），最後刺激嘔吐中樞再刺激血清素接受體，引起噁心的感覺和嘔吐的生理反射。

## 症狀

化學治療引起噁心和嘔吐，通常在做化學治療後1至2小時開始出現，通常在第6小時出現高峰。一般來說1至2天後感覺會好轉，但有些人會持續到3至4天，這取決於化學治療藥物的類型、劑量、治療療程及病人的體質而有所不同。通常，接受化學治療時，年紀較輕的女性及坐船或搭飛機頭暈噁心的人較易嘔吐。年長的男性及有酗酒習慣的人則比較不會出現嘔吐的症狀。

不過其他癌症治療，如手術、服用止痛藥和放射治療（俗稱電療）也可能會造成噁心和嘔吐的現象。以放射治療來說，不是每個人做電療都會

有噁心和嘔吐，這取決於放射治療身體的部位及輻射劑量大小。如果同時做化學治療，噁心和嘔吐機會也比較高。

### 化學治療引起噁心和嘔吐的預防與治療

如果您做化學治療可能會引起噁心和嘔吐，在化學治療之前醫師會給您一些藥品，這些藥物可以用來防止噁心和嘔吐的發生。醫師會依照病人的需要，給予不同的藥物，不同的途徑給藥（包括口服藥丸或靜脈給藥）。而化學治療後也可能需要給予病人一些防止噁心與嘔吐的藥物治療2至4天。

針對噁心和嘔吐，該做些什麼事嗎？

■依醫師處方，按醫囑使用，以防止它的發生。

■最難預防及治療的是所謂預期性嘔吐，可能是刻板印象（如曾經照顧過化學治療患者或他人口訴經驗），因心理因素使患者在預定化學治療的當天或赴醫途中，就已經有噁心的感覺，這一類病人在治療前應儘可能放鬆心情，如：聽音樂、看報章雜誌或與人聊天等等，以轉移注意力，消弭心理的不安；或以口服抗焦慮藥物減少其發生率。

■確保喝足夠的液體，使身體不會脫水。脫水時，會使得尿液呈深黃色，並感到口渴，疲倦，頭暈，或意識不清。

■化學治療後改採少量多餐，每天約5或6餐。

■避免辛辣、油膩、太甜或重口味的食物。應清淡飲食，如餅乾，米飯和土司。粥、肉湯、茶，香蕉，雞肉，燕麥，優格等都是不錯的選擇。

■攝取含鉀成分高的食物如：香蕉、葡萄、乾棗子。

■細嚼慢嚥。

■避免環境中接觸任何造成感覺不適的氣味，如果你對煮東西的氣味不舒服，可請別人代勞。

■感覺噁心時，試著作深呼吸。

### 總結

化學治療造成噁心與嘔吐是病患相當關切的問題。相信醫務人員的專業指導，按時服用止吐藥並放鬆心情，在接受化學治療的同時，同時也能維持良好的生活品質。

如果您在化學治療後，噁心與嘔吐現象無法緩解，請您與您主治大夫聯絡或撥本院藥物諮詢專線(04)24739595-38005。