

一、發生原因：

- (一)腸胃道引起，如：胃潰瘍、腸阻塞、大便未解或解不乾淨，導致宿便累積。
- (二)喉嚨有不易咳出的粘痰或嚴重咳嗽。
- (三)藥物副作用，如使用嗎啡、抗生素。
- (四)腦部病變引起的腦壓升高。
- (五)心理因素：焦慮、害怕。
- (六)疾病因素：鈣離子過高。

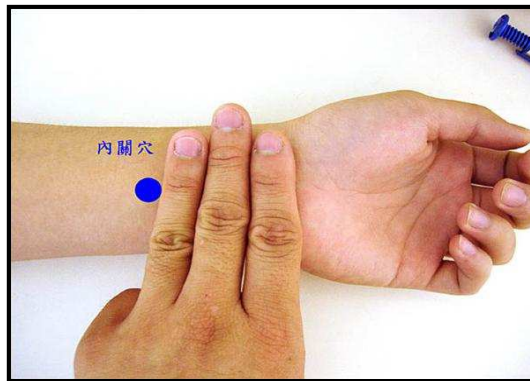
二、緩解預防發生噁心、嘔吐的方法：

- (一)讓病人遠離不適的氣味，如腐敗的食物、刺鼻的味道。
- (二)進食時，採清淡飲食及少量多餐。
- (三)進食後避免馬上翻身、平

躺或下床，易引發胃食道逆流而導致噁心、嘔吐，宜採坐姿休息 30~60 分鐘。

- (四)多攝取軟質蔬菜、水果及水份，以預防便秘。
- (五)當病人感覺到噁心時，應停止進食，可依指示服用止吐劑。
- (六)分散注意力，如聊天、聽喜愛的音樂。
- (七)指壓內關穴及合谷穴，可減緩噁心感。

1. 「內關」穴位 (如圖)



取自 blog.sina.com.tw

【穴位找法】

手腕橫紋往手肘方向二吋處 (約三橫指)。

【穴位療法】

以三指指腹慢慢加大壓力按壓，直到病人無法忍受時，再改變按壓為按揉法，持續 3~5 分鐘。

【緩解症狀作用】

可以暢通胃脹氣，達止吐作用。

2. 「合谷」穴位(如圖)



取自 <https://pse.is/J5KA5>

【穴位找法】

大姆指和食指虎口處，在第一、二掌骨間(約第二掌骨中點)。

【穴位療法】

姆指及食指指腹同時按壓穴位，約3分鐘。

【緩解症狀作用】

具有理氣作用，可以改善嘔吐現象。

三、當噁心、嘔吐發生後的注意事項：

- (一) 移除嘔吐物，保持室內空氣流通，並協助口腔清潔或漱口，去除口腔異味。
- (二) 記錄嘔吐發生的次數、性質、量、進食和飲水攝取情形。
- (三) 協助採右側臥或前傾，預防嗆咳。

(四) 服藥後發生嘔吐，可依下列原則處理：

1. 立即嘔吐(看見藥物被吐出時)，在噁心感緩解後，再服用一次藥物。
2. 如果在服藥30分鐘後有嘔吐情形，可先觀察有無不適，再決定是否再服一次藥。

(五) 若病人有鼻胃管留置，可加以引流。

(六) 若噁心和嘔吐持續超過24小時，或嘔吐物為紅色或褐色(外觀似咖啡渣)，應立即就醫。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

林慧珍(2018)·老年人的營養問題·於林麗嬋總校閱，老年護理學(八版，330-365)·華杏。

衛生福利部國民健康署(2021)·安寧緩和資源中心·<https://tzuchi-hospital.omninsight.io/article/263/824>

末期病人常見問題 處理：噁心嘔吐



取自 www.wsb16.net

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您
電話：08-7704115 轉 81874

2015.08.28 訂定
2021.09.26 三修