

高雄榮民總醫院臺南分院

噁心嘔吐



一、噁心、嘔吐發生的原因？

- (一)腸胃道引起，如：胃潰瘍、腸阻塞、大便沒解或因為解不乾淨導致糞便累積。
- (二)喉嚨有不易咳出的粘痰或嚴重咳嗽。
- (三)藥物的副作用，如使用嗎啡、抗生素。
- (四)腦部轉移所引起的腦壓升高。
- (五)心理因素：焦慮、害怕。
- (六)骨轉移引起的鈣離子高。

二、如何預防發生噁心、嘔吐？

- (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、易消化飲食，並少量多餐。
- (三)進食後避免馬上翻身或下床，宜休息 30 分鐘至 1 小時。
- (四)預防便秘，方法如下：
 1. 多攝取軟質蔬菜、水果及水份。
 2. 請醫師開立軟便藥物。
 3. 必要時以灌腸方式協助排便。

三、當發生噁心、嘔吐時如何處理？

- (一)當病人感覺到噁心時，應停止進食，依醫師指示服用止吐劑。
- (二)按壓雙手「內關」穴位（如圖），也有止吐功效。
 - ✚（穴位找法）：手腕橫紋往手肘方向二寸處（約三橫指），介於兩條肌肉中央。（如圖一）
 - ✚（穴位療法）：大拇指指腹同時按壓穴位，壓 8 秒-放鬆 1~2 秒，重複動作約 3 分鐘。
 - ✚（緩解症狀的原理）：按壓該穴位，可以使胃氣下降，通暢胃脹

(三)按壓雙手「合谷」穴位，也有止吐的功效。

- ✚ (穴位找法)：大拇指與食指虎口處，在第一、二掌骨之間，約當第二掌骨之中點。(如圖二)
- ✚ (穴位療法)：大拇及食指指腹同時按壓穴位，壓 8 秒-放鬆 1~2 秒，重複動作約 3 分鐘。
- ✚ (緩解症狀的原理)：合谷穴係大腸經原穴，具有理氣的作用，可以改善嘔吐現象。



圖一、內關穴



圖二、合谷穴

(四)按壓「足三里」穴位，也有止吐的功效。

- ✚ (穴位找法)：位於腿膝蓋骨外側下方凹陷往下約 4 指寬處。(如圖三)
- ✚ (穴位療法)：大拇及食指指腹同時按壓穴位，壓 8 秒-放鬆 1~2 秒，重複動作約 3 分鐘。
- ✚ (緩解症狀的原理)：足三里穴是胃經合穴，可健脾益氣進而改善噁心現象。

(五)嘔吐後，移除嘔吐物，幫助病人做口腔清潔或漱口，以去除口內異味。

(六)服藥後發生嘔吐者，則可依照以下原則處理：

1. 立即嘔吐（可看見有藥物被吐出）者，當病人不再感覺噁心時讓病人再服用一次藥物。
2. 如果在服藥 30 分鐘之後有嘔吐情形，可先觀察病人有無不適，再決定是否再服一次藥。



圖三、足三里穴



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 H007