

嘔吐病人之護理指導

一、何謂嘔吐

嘔吐是因橫膈膜及腹肌共同強烈收縮，使胃內容物經由食道及口腔反射性排出體外的現象，噁心和嘔吐可能導致厭食、電解質不平衡、代謝不平衡、憂鬱、疲憊以及營養缺乏等不良影響。

二、返家後應注意

- (一) 發生嚴重嘔吐時，請暫停進食及飲水 4~6 小時，讓腸胃道休息。
- (二) 嘔吐時應維持側臥姿勢，應立即將頭側向一邊，保持呼吸道通暢，以利嘔吐物排出，避免造成吸入性肺炎。
- (三) 嘔吐後可漱口，以保持口腔清潔及舒適，保持室內空氣流通。
- (四) 暫停進食 4~6 小時後，開始進食時先試飲開水、運動飲料，或等張之電解液，如開水加少許食鹽，以補充電解質。
- (五) 進食水份後，無不適症狀，可採少量多餐（6~8 餐/日）方式進食清淡飲食如稀飯、白吐司等，避免食用蛋奶豆類、甜、油膩、過鹹、辛辣食品。
- (六) 用餐後，請勿立即平躺，應於飯後 2 小時再臥床休息。
- (七) 除了使用止吐劑外，臨床上經常合併使用非藥物處置措施如按摩、穴位按壓、冥想、音樂治療、專家諮詢及漸進式肌肉放鬆等整合性輔助療法。
- (八) 如有嘔吐不止，出現唇乾、眼眶下陷、皮膚乾燥、腹痛加劇、嘔吐出大量鮮血或黑褐色液體、解黑便或發燒等症狀，請立即就醫。

參考資料

施惠芬、陳妮婉、李欣怡、黃采薇（2018）。漸進式肌肉放鬆於癌症病患焦慮、憂鬱及噁心嘔吐之系統性文獻回顧及統合分析。澄清醫護管理雜誌，14(2)，40-49。 <https://doi.org/10.30156/CCMJ>



Crowley, K., & Martin, K. A. (2022). Patient education: Nausea and vomiting in adults (The Basics). In C. Armsby(Ed.), *UpToDate*. Retrieved April 20, 2023, from <https://www.uptodate.com/contents/nausea-and-vomiting-in-adults-the-basics>

Lacy, B. E., Parkman, H. P., & Camilleri, M. (2018). Chronic nausea and vomiting: Evaluation and treatment. *The American Journal of Gastroenterology*, 113(5), 647–659. <https://doi.org/10.1038/s41395-018-0039-2>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 發生嚴重嘔吐時，請暫停進食及飲水 4~6 小時，讓腸胃道休息。
2. () 嘔吐後可漱口，以保持口腔清潔及舒適，保持室內空氣流通。
3. () 噁心和嘔吐可能導致厭食、憂鬱、疲憊以及營養缺乏等不良影響。

◎選擇題

4. () 當可以進食時，可少量吃下列何種食物避免腸胃道過於刺激？
 - (1) 白稀飯、白吐司
 - (2) 咖啡、茶
 - (3) 豆類、奶類
 - (4) 油炸食物
5. () 用餐後，請勿立即平躺，應於飯後多久再臥床休息？
 - (1) 至少 2 小時
 - (2) 30 分鐘
 - (3) 無禁忌
 - (4) 至少隔 4~6 小時才可以臥床休息
6. () 除了使用止吐劑外，臨床上經常合併使用非藥物處置來緩解症狀，下列非藥物處置何者不正確？
 - (1) 穴位按摩
 - (2) 冥想
 - (3) 漸進式肌肉放鬆
 - (4) 熱敷

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(1) 5.(1) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330