

## **噁心、嘔吐 衛生教育指導**

引起噁心嘔吐的原因很多，而噁心、嘔吐的症狀是讓人有不舒服的感覺。有一些方法可以幫助您減輕症狀，增加舒適。建議如下：

### **噁心、嘔吐注意事項：**

- ◎若有噁心感或嘔吐時，請勿進食，給予病人休息。
- ◎發生嘔吐時，請將頭與身體側一邊，預防嘔吐物阻塞呼吸道。
- ◎嘔吐後給予意識清醒病患漱口，注意口腔清潔，保持衣物乾淨。
- ◎暫勿進食一段時間，在醫師允許下，再試著進食流質飲食（如：開水、果汁、對半稀釋的運動飲料、米湯等）。
- ◎保持環境清潔及空氣清新。
- ◎放鬆心情，鼓勵深呼吸，轉移注意力。
- ◎離院後請按醫師指示定時服藥，定期門診追蹤。
- ◎持續嘔吐、吐出咖啡色或血紅色嘔吐物、劇烈腹痛無法進食、意識不清、或合併其它嚴重症狀時，請立即回診。