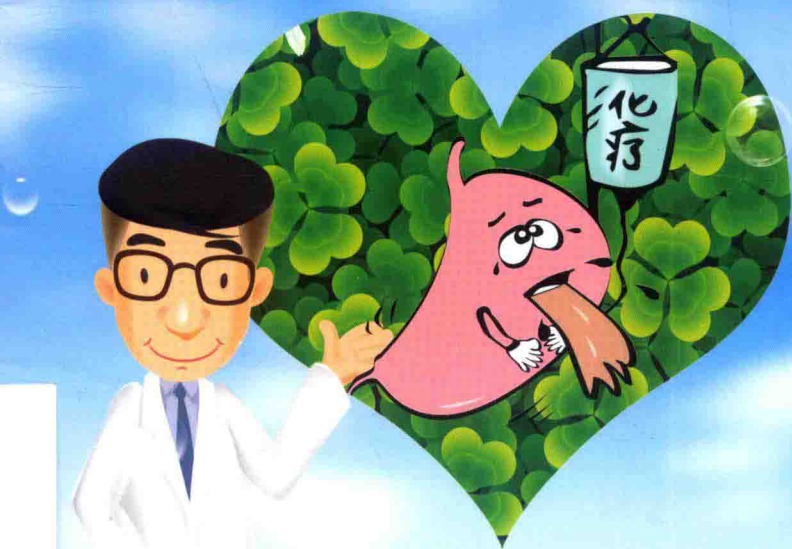


中华医学会肿瘤学分会姑息治疗学组（筹）

CINV 全程管理专家小组

抗肿瘤治疗引起恶心、呕吐的 自我管理手册

主编 姚 阳 于世英



中国协和医科大学出版社

中华医学会肿瘤学分会姑息治疗学组（筹）

CINV全程管理专家小组

抗肿瘤治疗引起恶心、呕吐的 自我管理手册

主编 姚 阳 于世英

常务编委 （以姓氏拼音为序，★执笔专家）

陈 元 冯继锋 华 东 刘 巍
陆箴琦★ 罗素霞 南克俊 孙元珏★
唐丽丽★ 谢晓冬★ 熊建萍 许 玲★
张沂平★ 钟美佐

编委人员 （以姓氏拼音为序）

葛亚楠 古翠萍 何 毅 何双智
李洪涛 李梓萌 刘寒雪 刘兆喆
庞 英 邱加宁 屈淑贤 邵 岚
施 俊 宋丽莉 汪 艳 王 琼
王素颖 吴生红 徐 洁 张叶宁



中国协和医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗肿瘤治疗引起恶心、呕吐的自我管理手册 / 姚 阳 于世英 主编.
— 北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5679-0877-2

I. ①抗… II. ①姚… ②于… III. ①肿瘤—药物治疗—药物副作用—防治—手册 IV. ①R730.53-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第158303号

主 编: 姚 阳 于世英
责任编辑: 许进力
策 划: 袁 培 宋一红 郑 波 祁 京

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编100730 电话65260431)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京联合互通彩色印刷有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32开
印 张: 2.0
字 数: 50千字
版 次: 2017年7月第1版
印 次: 2017年7月第1次印刷
定 价: 25.00元

ISBN 978-7-5679-0877-2

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

编者的话

化疗是多种肿瘤常用的治疗手段之一，在挽救和延长肿瘤患者生命的同时也带来了一些不良反应，其中恶心、呕吐、脱发、全身无力、食欲缺乏等较常见。据相关数据显示，20世纪90年代初70%以上的肿瘤化疗患者会产生不同程度的恶心、呕吐反应；2005年前约50%左右；近十年仅有25%患者会发生，呕吐的频率和程度也明显减轻，这得益于化疗药物的毒性减低和止吐药物的应用。因此，因担心恶心、呕吐而选择放弃化疗，错失治疗的机会，甚至导致肿瘤发展那就得不偿失了。

如果认为恶心、呕吐仅仅是我们表面上看到的消化道不良反应，那就错了。恶心、呕吐除了对患者的情感、社交和身心都会产生明显的影响外，还直接导致患者食欲减退，体力下降、乏力、情绪低落、嗜睡等，因此增加患者对治疗的恐惧感，甚至失去继续治疗的信心，严重时不得不终止抗肿瘤治疗。持续多日严重的呕吐，进食减少会造成营养不良，如果处理不及时，可能会导致体内水电解质平衡紊乱，包括低钾、低钠、低氯血症等，严重会导致代谢紊乱，机体免疫力下降，切口迟迟不能愈合、切口感染，甚至危及年老体弱患者生命。

尽管针对各种化疗方案都有详细的防治恶心、呕吐的共识和指南，然而，这些共识和指南主要是在医院化疗期间使用，

为医师提供治疗规范。殊不知，有一半以上的化疗相关性恶心、呕吐，如预期性恶心、呕吐，延迟性恶心、呕吐均发生在出院以后，往往让患者和家属束手无策，甚至有可能引发严重的并发症。目前，国内尚无专门针对患者及家属，在院外使用的防治化疗相关性恶心、呕吐书籍。为此，中华医学会肿瘤分会姑息治疗学组（筹），组织了国内著名的肿瘤内科专家、肿瘤心理专家、肿瘤中医专家和肿瘤护理专家及其团队，基于对于患者的理解，用他们各种丰富的临床经验和知识，通俗易懂的语言，编写了这本小册子。不仅涵盖恶心、呕吐的居家防护、心理护理等内容，而且也回答了患者及家属于化疗相关性恶心、呕吐有关的常见问题，如饮食、运动、乏力等。值得一提的是，我们还为患者及家属提供了简便易行的中医中药防护知识。

我们有理由相信，院外有效的防治和调理措施与正确使用止吐药物一样，也一定会预防和减轻恶心、呕吐导致的不良症状和严重程度，尽早帮助患者度过这段困难时期，为肿瘤患者的有效治疗提供有力的保障。

姚 阳 于世英

目 录

第一章	预期性呕吐的防治和护理	01
第二章	围化疗期恶心呕吐的自我防护	07
第三章	恶心呕吐及其并发症的居家护理与急救	19
第四章	恶心呕吐患者的饮食及活动指导	25
第五章	恶心呕吐的心理疗护	33
第六章	恶心呕吐的中医药疗护	45



第一章

预期性呕吐的防治和护理



一 您知道有一种恶心呕吐叫预期性恶心呕吐吗？

有一种恶心呕吐比较特殊，叫“预期性恶心呕吐”。这种恶心呕吐常常被一些化疗相关的线索所诱发，例如有的患者进入到病房的环境或闻到医院的气味时就会产生恶心的感觉，甚至有的患者在听到化疗药的名字，或看到与化疗药水相同的颜色时就会感到恶心，更有甚者，看到上次给自己注射化疗药的护士都会发生恶心呕吐。



预期性恶心呕吐的成因与条件反射的形成有关。与前次化疗导致严重的恶心呕吐在患者的大脑中形成的条件反射有关。一般而言，前几次化疗后恶心呕吐得越重，越容易发生预期性恶心呕吐。当那些与化疗相关的线索，例如医院环境、气味、化疗药名等等总是与患者的恶心呕吐同时出现时，大脑就会在这两者间建立连接，当患者再次接触到这些线索时，恶心呕吐的感觉也就随之发生了。

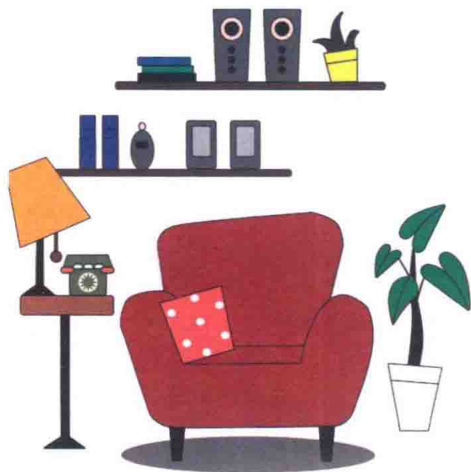
严重的预期性恶心呕吐者会导致化疗中止，常规的止吐药物效果并不好，需要辅助精神科药物或心理治疗才能缓解。因此，当患者出现有如上特点恶心呕吐时，要警惕是否发生了预期性恶心呕吐，及时寻求精神科及心理医生的帮助。值得注意的是，预期性恶心呕吐治疗越早效果越好。

学会这种方法，自己也能治疗预期性呕吐

中年的李阿姨本来是一个特别乐观的人，即使最初被医生告知得了乳腺癌，她也是微笑着面对手术，面对各种让人焦虑的检查，住院期间还不断安慰同病房的病友要坚强面对，甚至还会安慰家里人不要太担心自己，几乎成了病房了的模范患者。然而化疗却让李阿姨接受了一次严重的考验，严重的恶心和呕吐，身体状况直线下降，勉强坚持到第一个疗程的化疗结束，更让人不可思议的是还没有开始准备第二次化疗，李阿姨在电视上看养生堂节目提到“化疗”两个字就开始恶心，家里人也不能提化疗这两个字眼，起初感觉并无大碍，直到第二次化疗开始，李阿姨走到每次治疗的医院看到门诊大厅指示牌上面的“化疗病房”几个字一下子将胃里的东西吐了个



空，身体虚脱，家人只能选择暂缓治疗将她带回家中。通过医生的解释，李阿姨和家人才明白，这是一种叫做“预期性恶心呕吐”的症状。在医生建议下，李阿姨准备试一试不用吃药的办法——**冥想放松。**



这是一间非常安静的治疗室，墙上的温馨的图片、房间暖色的布置让李阿姨感觉像是从一个嘈杂的门诊环境走进了一片世外桃源，也像回到了舒适的家中。在沙发上坐好后，随着音乐响起，治疗开始。

“请找一个舒适的姿势坐着或者躺下，任何姿势只要你能感觉到身体没有一个部位出现紧绷的感觉；……

慢慢地吸气，感受温暖、新鲜的空气流入我们的身体，让我们的身体变得充满力量；慢慢地吐气，慢慢地，想象是身体里的污浊之气排出体外，让我们的身体变得轻盈……

请跟随我的声音将你的注意力放在身体的某个部位；慢慢地，将我们的注意力放在双脚，脚趾放松，脚掌放松，脚踝放松

请再放慢节奏，一步一步，直到身体的每个部位都得到放松……”

40分钟过去了，李阿姨感觉自己像是做了一个美妙的梦，头脑中不断映现出静谧的森林、海浪击打着岸边的岩石，原野里春天的鲜花竞相开放。几次训练过后，李阿姨已经将冥想的提示语铭记于心，当再次来到医院门诊试着抬起头看指示牌的“化疗病房”时呕吐并没有出现，恶心的感觉也随着李阿姨自行的冥想练习逐渐缓解，直到在医生和家人的鼓励下再次完成了化疗。

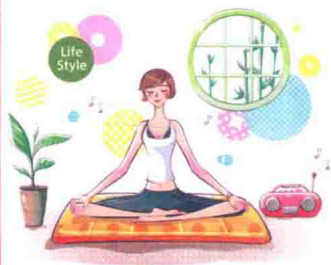
系统脱敏治疗改善预期性恶心呕吐

我们知道预期性恶心呕吐与条件反射的形成有关，系统脱敏是一种心理治疗方法，是将诱发预期性恶心呕吐的那些刺激因素找出来，通过有步骤的系统脱敏治疗以降低患者对这些刺激因素的敏感程度，减少预期性恶心呕吐的发生频率或减弱严重程度。



系统脱敏疗法包含渐进性肌肉放松训练及引导想象技术。主要有3个步骤：

(1) 找出所有引发患者出现恶心呕吐的事件，并对这些事件按引发恶心呕吐的严重程度从轻到重排序。



(2) 渐进性肌肉放松训练，指导患者在柔和音乐的伴随下，从上至下随意放松全身肌肉，以消除紧张心理，多次练习直到熟练掌握，达到全身肌肉松弛的效果。

(3) 系统脱敏练习：

1) 想象脱敏训练：在患者全身肌肉放松前提下，开始想象某一等级(从低级到高级)的刺激事件(例如药水的颜色、病房的味道等)，当想象清晰且患者开始感到恶心时，停止想象并进行全身放松，反复重复以上过程，直到不再对想象中的刺激事件产生恶心为止即可进入现实脱敏阶段。



2) 现实脱敏训练：让患者依次接触(从低级到高级)会引发恶心呕吐的刺激事件，当有恶心呕吐反应时即进行全身放松训练，直到患者不再对刺激事件产生恶心呕吐的反应为止。



需要注意的是，系统脱敏疗法是一种专业的心理治疗方法，需要在专业人员的指导下进行。

第二章

围化疗期恶心呕吐的自我保护



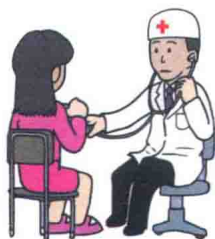


什么是围化疗期?

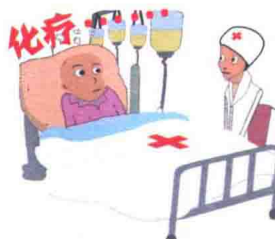
围化疗期是围绕化疗全过程的一个时间概念,从患者准备开始接受化疗,直至化疗的毒副作用消失,身体基本康复。包含化疗前、化疗中和化疗后的一段时间。具体时间国内外均没有明确的规定,通常是从化疗前3~5天至化疗后5~7天。不同个体围化疗期的时间也不尽相同,主要取决于个人的心理准备,化疗方案和药物剂量,个体对化疗毒副作用的反应等因素而有所不同。



围化疗期



化疗前



化疗中



化疗后

一 化疗前干预

● 正确的心理准备：

极大的心理压力和焦虑恐惧紧张的情绪更容易使肿瘤患者发生恶心和呕吐。因此，治疗前的心理疏导十分重要。在化疗前，医患之间充分的沟通，了解治疗药物可能带来的不良反应，包括恶心、呕吐可能发生的程度等，使患者对化疗有初步的认识，并有一定的心理准备，积极配合治疗。不同的化疗药物、不同的化疗方案以及不同的化疗剂量引起恶心、呕吐的程度是不一样的。此外，患者本身的因素也会增加恶心呕吐的风险，如女性、有晕动症或早孕反应史、年龄小于50岁、无饮酒史、焦虑症、既往有化疗引起恶心呕吐史等。医生会根据化疗药物、化疗方案以及患者的个体差异制订个体化止吐方案。



● 合理的饮食准备：

化疗前的饮食调整也很重要。合理的饮食可增加营养的摄入，增强机体免疫力，提高化疗耐受性，有利于化疗的顺利进行。化疗前，建议进食高蛋白、高热量、



高维生素、富含营养的食品，如蛋类、肉类、鱼类、虾类、豆制品、蔬菜等，少食油炸、腌制、辛辣、有刺激性的食品，注意饮食结构的均衡及营养的补充，避免暴饮暴食。最好化疗前2小时不要进食不易消化的肉类和油腻性食物，适当的补充一些水分也是必要的。

二 化疗中干预

化疗期间，除了药物治疗，改善生活方式对预防或改善恶心、呕吐症状也有所帮助。

(1) 保持病室内的整洁安静，空气清新流通，营造舒适、轻松的环境，切忌和家属在病房高声说话等。

(2) 如果有条件，可以在病房内选择播放柔和、旋律慢、频率低和患者喜欢的轻音乐。鼓励阅读、看电视或从事感兴趣的活动等，可以转移注意力，有助于稳定情绪，减轻恶心呕吐症状。



(3) 合理搭配饮食：适当清淡，少食多餐，可每日5~6次，在1天中最不易恶心的时间多进食（多在清晨）。进食前和进食后尽量少饮水。餐后勿立即躺下，以免食物反流，

引起恶心。忌酒，勿食过甜、腻、辣和油炸食品。

(4) 患者家属的鼓励和情感支持也是良好的安慰剂。在患者愿意时鼓励家属、朋友多展望未来，交谈一些轻松愉快的事。

(5) 感到恶心时，可鼓励患者慢慢地做深呼吸，放松、半卧位休息，或通过交流患者感兴趣的事分散其注意力。

(6) 呕吐时尽量侧卧以防误吸。可通过轻轻拍打患者背部，鼓励其尽量吐出胃内容物。呕吐后及时更换衣服及被褥，清理污物，用温开水漱口。

(7) 及时告知医护人员给予合理的镇静、抗呕吐药物治疗，减轻呕吐或控制呕吐的再次发生。



化疗后干预

● 什么是延迟性呕吐和暴发性呕吐？

肿瘤化疗患者都有这样的体会，化疗前医生给我们用止吐药，化疗期间未出现恶心呕吐，回家后也就不以为然，但谁知后续却发生了频繁恶性呕吐，随之而来出现食欲缺乏、乏力各种不良反应等。难道这也与化疗有关吗？接下去我们怎么办？在家还能用些什么止吐措施和药物吗？诸多困惑和忧虑笼罩应运而生。