

癌症治疗期间的恶心与呕吐

恶心是感到胃部不适、想吐；呕吐是把胃里的东西吐出来。两者都是化疗和放疗等癌症治疗的常见副作用。好消息是，止吐药往往能在它们变成问题之前预防或缓解，尤其是在治疗前服用时。饮食和舒适方面的小技巧也会有帮助。

本页面适用于因癌症治疗而出现恶心或呕吐的人，以及照顾他们的人。内容包括原因、药物、日常小技巧，以及何时需要寻求帮助。

什么是恶心和呕吐

恶心是指您感到胃部不适，好像想要呕吐。呕吐是指您真的吐了出来。两者都是癌症治疗（包括化疗和放疗）的常见副作用。

令人安心的是：止吐药往往能在恶心和呕吐开始或变成问题之前预防或缓解它们。无法控制的呕吐可能导致严重问题，包括脱水、电解质紊乱（体内盐分和矿物质失衡）以及体重减轻。所以值得尽早处理。

恶心和呕吐可能在不同时间出现：

- **急性** — 治疗后24小时内。
- **延迟性** — 治疗后1至7天。
- **预期性** — 治疗前，由治疗环境引发。
- **慢性** — 治疗结束后仍持续存在。

引起恶心和呕吐的原因

癌症本身和癌症治疗都可能引起恶心和呕吐。其他原因包括焦虑、止痛药、空腹服用某些药物，以及其他疾病。

恶心和呕吐可能是某些癌症的征兆，包括腹部的癌症、脑部和中枢神经系统癌症、晚期癌症，以及已扩散到骨骼的癌症。许多治疗也可能引起恶心和呕吐，包括化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗、骨髓或干细胞移植，以及手术。

有帮助的药物

名为止吐药（antiemetics）的药物能有效预防和缓解恶心和呕吐。您的医生可能会开不止一种。医生还会告诉您何时服用，例如在化疗之前或之后，或在进食前的某个时间。

您通常会在化疗开始前获得止吐药。这是因为化疗引起的恶心和呕吐一旦出现，就更难治疗。止吐药有很多种。您的医生会选择适合您情况的药物。

管理症状的日常小技巧

- **多喝液体。**全天小口喝水、清汤、果汁、姜汁汽水（ginger ale）、茶或运动饮料，以防止脱水。
- **吃对胃温和的食物。**冷的食物效果好：冰棍、布丁、酸奶和果冻。清淡的淀粉类食物也不错，例如吐司、米饭、原味意大利面、饼干和椒盐卷饼。含姜的食物和饮料可能有帮助。
- **避免某些食物。**如果油腻、油炸、甜或辛辣的食物让您感到恶心，就不要吃。
- **进食时避开浓烈气味。**咖啡、鱼、洋葱和大蒜的气味可能让您不适。请别人来做饭，并在通风良好的房间里进食。
- **少食多餐。**尝试每天吃五到六顿小餐，而不是三顿大餐。
- **饭后休息。**饭后30分钟内坐直，或把头垫高躺着。
- **做好记录。**记下您什么时候感到恶心，以及在那之前吃了什么或做了什么。这有助于您的医疗团队找出诱因。

放松技巧也有帮助，包括深呼吸、引导式想象、催眠、按摩、音乐和冥想。按压手腕上的一个穴位（穴位按压）可能缓解恶心，Sea-Band腕带也可能有同样效果。两者都需要与药物一起使用，所以请先询问您的医生。**在尝试补充剂或替代疗法之前，一定要先咨询您的医生，因为有些可能会降低癌症治疗的效果。**

儿童的恶心和呕吐

对于正在接受癌症治疗的儿童来说，恶心和呕吐是严重的副作用。许多用于成人的药物也能治疗儿童的恶心和呕吐，剂量通常较低。一些整合疗法可能对儿童特别有帮助，包括催眠、引导式想象、音乐疗法、支持小组和虚拟现实游戏。

要留意儿童的延迟性恶心。它可能更难察觉。饮食习惯的变化可能是唯一的征兆。如果孩子出现任何恶心、呕吐或饮食习惯的突然变化，请告诉孩子的医疗团队。

何时需要尽早寻求帮助

MedlinePlus说明了成人呕吐的界线在哪里。

- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊科：**吐出的东西中有血，或吐出物颜色发黑，看起来像咖啡渣。如果在治疗期间发烧达到100.4°F（38°C）或更高，也请前往急诊：NCI认为癌症治疗期间的感染会危及生命，需要紧急处理，而且呕吐可能让您无法把抗生素留在胃里。
- **如果出现以下情况，请立即联系您的医疗团队：**呕吐已持续超过24小时，12小时或更长时间什么都留不住，8小时没有排尿，腹痛剧烈，有头痛或颈部僵硬，或一天内呕吐三次或更多次。MedlinePlus表示出现这些情况时要立即就医。如果联系不上您的医疗团队，请拨打911或前往急诊室。
- **如果出现以下情况，请在一两天内联系您的医疗团队：**您的止吐药已经无法压住恶心。还有其他止吐药可以尝试，剂量或服药时间也可以调整。

资料来源：[MedlinePlus, Nausea and vomiting - adults](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) 和 [NCI, Infection and Neutropenia during Cancer Treatment](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)。

获得支持

恶心和呕吐在身体和情绪上都可能很难熬。请向您的医疗团队寻求支持。他们可以帮助您为困难时期做好准备，并度过难关。照护者和家人可以在NCI的照护者资源中找到有用的建议。

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting

最后更新： 2026-09-29

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/nausea-and-vomiting

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。