噁心、嘔吐

國泰綜合醫院 急診室 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂噁心

是指發生在上腹部及咽喉的異常感覺，噁心常發生於嘔吐之前或與嘔吐同時出現。

■ 何謂嘔吐

是指因橫膈膜及腹肌等強烈共同收縮，使得胃內容物經由食道、口腔，反射性排出體外的現象。

■ 日常生活注意事項

- 在飲食方面，暫時禁食 4~6 小時，等噁心感消除，喝少量溫開水；無嘔吐時，可飲食流質液體，以水稀釋的運動飲料（1：1）、清湯等；12 小時後，可試著進食溫和的軟質飲食（稀飯、蘇打餅、白吐司）。
- 嘔吐後 12~24 小時避免飲用牛奶，先採清淡飲食並漸進性增加進食量。

- 嘔吐後可清水漱口，清潔口腔消除異味；避免再次嘔吐。
- 當病人意識不清、腦中風，嘔吐時需將頭部側向一邊，採側臥位，避免造成窒息及吸入性肺炎。
- 止吐劑的藥理作用大多會引起嗜睡，服用時應避免駕駛及從事危險工作。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	急診室	轉 3761
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	急診室	轉 3910
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	急診室	轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.124.2023.06 九修

2025.07 審閱