

恶心和/或呕吐问题管理

疾病、药物或治疗都可能导致恶心和/或呕吐症状，并影响您的食欲。恶心和/或呕吐若持续，会导致体重下降、脱水和营养不良，从而影响您对治疗的耐受力。

有助于缓解恶心或呕吐的提示：



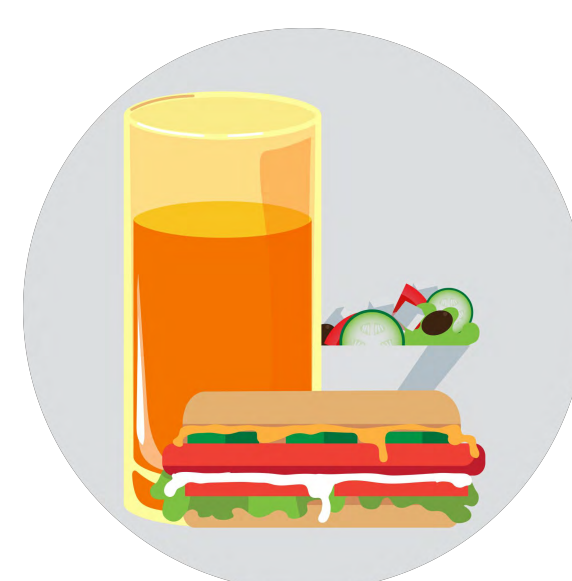
少食多餐。空腹会加剧恶心，因此可以吃一些清淡的零食。



吃饭时坐直，并在饭后约一小时内保持坐起。



啜饮液体（例如果汁，薏米水，汤，营养补充品和不含气的渗饮料）。不要随餐喝，尽量在饭后一小时摄入液体。



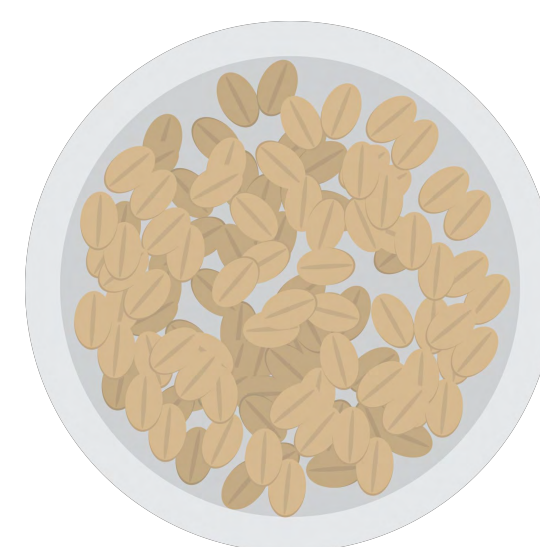
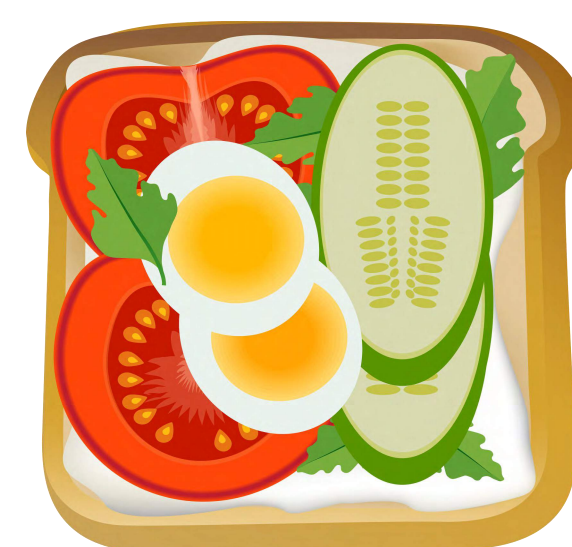
您的身体对冷的食物或液体耐受程度可能较高。先让热的食物冷却，以免闻到任何可能让您感到恶心的烹饪气味。



向您的医生索要有助于缓解恶心和/或呕吐的药物。按照规定的剂量和时间服药。

有助于缓解恶心的食物：

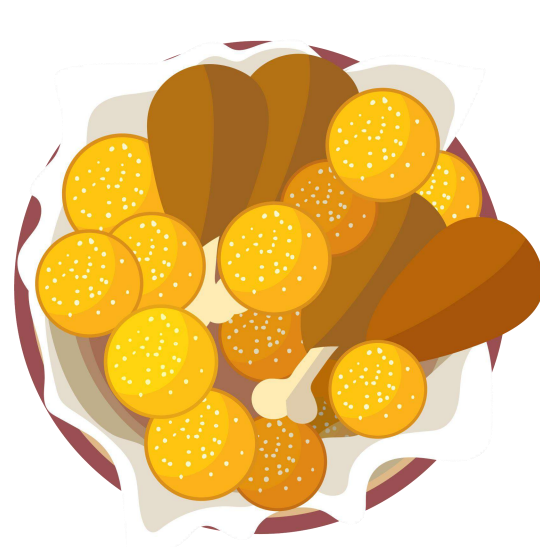
干性饼干或原味饼干、纯烤面包、麦片、陈皮、柠檬水、姜茶/啤酒、姜糖、薄荷茶、果冻和酸梅



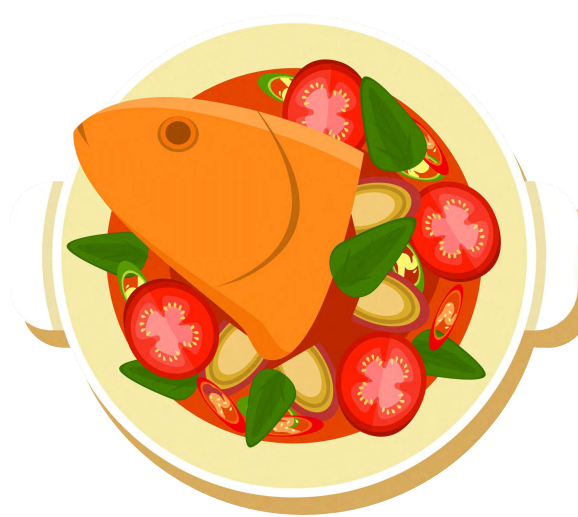
可能引发恶心/呕吐的食物：



辛辣食物
(例如：辛辣的咖喱/肉汁、辣椒叁巴、冬炎汤/辣汤和辣椒)



脂肪类、油腻或油炸食品
(例如：炸鸡、炸薯条、油腻的肉汁、油炸的油条，如炸豆饼、炸香蕉糕)



气味强烈的食物
(例如：峇拉煎、rempah/烹饪酱、鱼露、肉汁、咖喱、鱼干)



若想了解更多有关健康资讯，请扫描左边的二维码浏览陈笃生医院保健知识库

营养与饮食科
PECC-DIS-ED-2021-1384C-v1