



# 嘔吐之護理指導

## 一、何謂嘔吐？

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

## 二、嘔吐注意事項

- (一)當有意識不清、腦中風或嬰幼兒，嘔吐時需將頭側向一邊，採側臥姿勢，以利嘔吐物排出，及保持呼吸道通暢，避免造成窒息及吸入性肺炎。
- (二)嘔吐後可用清水漱口，以保持口腔清潔及舒適，及須注意頸部摺縫之清潔。
- (三)在飲食方面，暫時禁食 4~6 小時，無嘔吐時，進食流質食物時，可先試飲溫開水、以水稀釋運動飲料(1：1)，或開水加少許食鹽，補充電解質；12 小時後，可試著進食溫和的軟質飲食，如稀飯、白吐司等。
- (四)嘔吐後 12~24 小時避免飲用牛奶，若禁食後仍有噁心、腹痛、暈眩或精神狀況不佳時，應立即返院就醫。
- (五)嬰幼兒如有嘔吐不止，出現唇乾、眼眶下陷、皮膚乾燥、腹痛加劇及解黑便等症狀，應立即就醫，不可延誤。
- (六)嘔吐時應多臥床休息，若服用止吐劑時，因其藥理作用大多會引起嗜睡，故應避免駕駛及從事危險工作。

## 參考資料

于博苕、胡文郁、胡月娟、周守民、吳韻秋、羅筱芬、鄭春秋(2014)·成人消化系統疾病之護理·於劉月娥總校閱·成人內外科護理(下冊)(六版，301-338 頁)·台北：華杏。