

26 | 一直想吐，問題真的出在胃嗎？

不一定。噁心嘔吐是身體的「警報器」，訊號可能來自腸胃，也可能來自內耳的平衡系統、腦部、心臟，或者是藥物副作用、懷孕等等。多數情況會自己好轉，但找出警報真正的來源，才能對症處理；少數情況更需要立刻就醫。

想吐，其實是大腦下的指令

大腦裡有一個「嘔吐中樞」，會接收來自身體各處的訊號，任何一處出狀況，都可能讓人想吐：

訊號來源	常見原因	常伴隨的線索
腸胃	腸胃炎、胃食道逆流、胃潰瘍、胃排空太慢、腸阻塞、膽囊或胰臟發炎	和吃東西有關，可能合併腹痛、腹脹、腹瀉
內耳平衡系統	耳石脫落、前庭神經發炎、梅尼爾氏症、暈車暈船	天旋地轉、耳鳴、聽力變差，轉頭或改變姿勢時加重
腦部	偏頭痛、腦壓升高、腦出血、腦膜炎、腦震盪	頭痛、怕光怕吵、視力模糊、手腳無力、意識改變
血液中的物質	藥物副作用、喝酒、懷孕、血糖過高、腎功能不好、甲狀腺問題	最近新加了藥、月經延遲、口渴多尿

此外，壓力、焦慮、疼痛，甚至聞到難聞的味道，也會透過自律神經讓人反胃。有些人一緊張就想吐，這是真實的身體反應。

從「什麼時候吐、吐出什麼」找線索

嘔吐的樣子	可能的原因
吃完馬上吐，覺得東西卡在胸口	食道狹窄或食道的問題
吃完 1 到 4 小時才吐，或吐出前一天沒消化的食物	胃出口阻塞、胃排空太慢
吐出黃綠色的苦水（膽汁）	小腸上段阻塞，或空腹時反覆嘔吐
吐出有糞便味道的東西	下段腸阻塞，請立即就醫
吐出咖啡渣樣的東西或血	上消化道出血，請立即就醫
沒什麼噁心感就突然噴射狀嘔吐，早上特別嚴重	可能是腦壓升高，請立即就醫

育齡女性出現噁心嘔吐，請先想到懷孕的可能；最近新增藥物後開始想吐，也請告訴醫師。

在家可以怎麼照顧

- **先讓胃休息一下：**剛吐完，等 30 到 60 分鐘，再開始小口喝水。
- **少量多次補充水分：**每 5 到 10 分鐘喝一兩口，比一次大口喝更不容易再吐；吐得多的人，口服電解質液比白開水更好。
- **從清淡、乾的食物開始：**蘇打餅乾、白吐司、白粥、麵線、香蕉，少量多餐。
- **暫時避開：**油炸油膩、辛辣、太甜的食物，以及咖啡、酒、汽水；味道太重或太燙的食物也容易引發噁心，可以放涼一點再吃。
- **吃完不要馬上躺下，**坐著休息 30 分鐘，穿著寬鬆衣物。
- **薑：**部分人喝溫薑茶或含一小片薑，會覺得舒服一些。
- **保持空氣流通，**避開油煙、香水等刺激氣味；容易暈車的人坐前座、看遠方。
- **觀察尿量：**小便次數變少、顏色很深，代表水分不夠。

檢查與治療

醫師會依問診與身體檢查判斷方向，必要時安排抽血、腹部超音波或胃鏡。胃鏡正常，卻持續吃一點就飽、吐出隔餐食物的人，可能是胃排空太慢；本診所陳至翔醫師也在台北慈濟醫院兼診，可以協助安排胃排空檢查。

止吐藥的種類很多，針對的原因各不相同，例如暈眩引起的嘔吐和腸胃引起的嘔吐，用藥就不一樣，部分止吐藥也不適合長期使用。請不要自行購買服用，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。

民眾常見問題

一緊張就想吐，是腸胃出問題嗎？ 大腦和腸胃之間有密切的神經連結，壓力大、焦慮時，自律神經會讓胃的蠕動變亂，產生噁心感。檢查都正常的話，規律作息、適度運動、腹式呼吸放鬆，常常就能改善；頻繁發作影響生活時，再請醫師協助。

早上刷牙時特別容易乾嘔，正常嗎？ 刷牙碰到舌根，本來就容易引起反射。但胃食道逆流、鼻涕倒流、抽菸與喝酒，都可能讓乾嘔更明顯；合併火燒心或喉嚨卡卡時，可以請醫師一起評估。

吐完可以馬上吃藥嗎？ 剛吐完胃比較敏感，先等 30 到 60 分鐘，小口喝水沒有再吐，再依醫師指示服藥。藥才吞下去不久就吐出來時，請先詢問醫師或藥師是否需要補吃，不要自行加倍。

立即就醫：出現以下情況，請立刻前往急診。

- 吐血，或吐出咖啡渣樣的東西 → 可能是胃腸道出血
- 嘔吐合併肚子脹痛、完全無法排氣排便 → 可能是腸阻塞
- 劇烈頭痛、脖子僵硬、意識改變或手腳無力 → 可能是腦部問題
- 噁心合併胸悶、冒冷汗、喘不過氣 → 可能是心肌梗塞
- 眼睛痛、視力模糊、看燈有光暈 → 可能是急性青光眼
- 呼吸有水果味、極度口渴、意識混亂 → 可能是糖尿病酮酸中毒
- 喝水就吐、半天以上沒有小便 → 可能已經脫水

回診時機

噁心嘔吐超過兩三天仍未改善、進食飲水明顯減少、尿量變少，或反覆發作，請回診；如影響生活或有任何疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808