



恶心和呕吐 (Nausea and Vomiting)

恶心和呕吐可能是肾脏疾病的一个症状，发作时令人苦恼。即使没有觉得胃不舒服（恶心），您也可能想吐（呕吐）。引起恶心和 / 或呕吐的原因有许多，例如某些药物、便秘，以及因肾功能衰竭而累积在体内的毒素。

在家时，我可以怎么做？

(What tips can I try at home?)

根据不同的病因，您可以在家尝试以下方法。

- 尽量预防或控制便秘。
 - 用几天的时间，循序渐进地增加饮食中的纤维含量。保证每顿饭菜都含有纤维，不要集中在一顿饭中摄取。
 - 每天有规律地定时吃正餐和零食，保持食物在肠道中的蠕动。
 - 饮用足量液体。
 - 尽可能多活动，帮助肠道蠕动。
 - 如果仍感到不舒服，可要求您的医疗服务提供者推荐一位营养师，并向护理人员咨询您适合服用的治疗便秘的药物。
- 少食多餐，调整用餐时间。例如，如果您时常在一大早感到胃不舒服，可稍晚一点吃早餐。
- 进食时细嚼慢咽。
- 在饭前或饭后 30 - 60 分钟饮用液体，不要在进餐时喝水。
- 不要饮酒。
- 远离油腻、辛辣或太甜的食物。
- 保持空气清新 — 远离烹饪产生的油烟、香水的香气或烟雾。
- 保持口腔清洁。例如，常刷牙，或使用不含酒精的漱口水或苏打水漱口。
- 进食后保持站立约 1 小时，帮助消化。
- 如果感到胃不舒服，可在前额或颈部后面放一块冰的湿毛巾。
- 穿宽松的衣服。
- 考虑使用生姜和其他补充疗法，如放松法、意象法、穴位按压法或针灸。

我可以选择哪些治疗方法？

(What treatment choices do I have?)

如果无法缓解恶心或呕吐情况，可咨询您的医疗服务提供者。一定有您适合使用的药物（口服或注射）。在试用非处方药之前先咨询您的医疗服务提供者，请勿擅自使用。

如果呕吐持续时间很长，可能会导致脱水。如果您家里雇了护理员，他们可以帮助处理您在家中出现的恶心/呕吐和脱水问题（这样您就不必去医院了）。

我可以选择哪些治疗方法？

(What treatment choices do I have?)

如果无法缓解恶心或呕吐情况，可咨询您的医疗服务提供者。一定有您适合使用的药物（口服或注射）。在试用非处方药之前先咨询您的医疗服务提供者，请勿擅自使用。

如果呕吐持续时间很长，可能会导致脱水。如果有家庭护理专业人员为您提供帮助，务必告诉他们您恶心或呕吐的情况。