

想吐怎麼辦？---按壓內關穴立大功

● 目的：

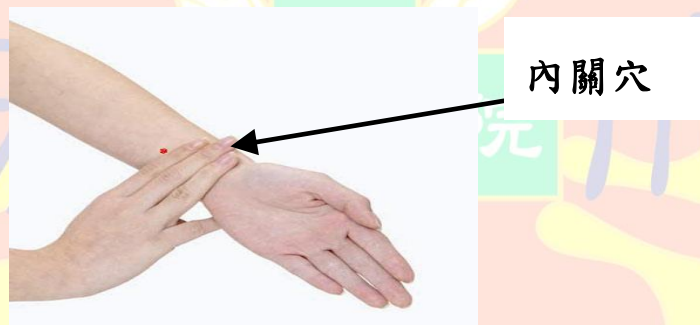
化學治療除了殺死癌細胞外，也會對正常生長較快速的細胞造成傷害，而引起噁心嘔吐等副作用。當您感到有噁心嘔吐時，可利用按壓「內關穴」穴位的方式來幫助您緩解噁心嘔吐感。

● 按壓時機：

於執行化學治療期間、進食前以及任何感到想吐時。為了達到有效減緩噁心嘔吐感，建議每天至少按壓穴位3次以上。

● 操作方式：

1. **內關穴位置**：內側手腕兩條肌肉中間，離手掌三指幅處。



2. **按壓方式**：

- 拇指按壓穴位直到您有酸、麻、脹的感覺，建議以3-5公斤的穩重力量施壓，至有痛感時輕輕放鬆，直到有麻感再休息。
- 持續按壓3-5分鐘，若無酸麻感可延長按壓至5-10分鐘。
- 穴位按壓是一項簡單快速、不具侵入性的輔助性療法，您可自己施行或請家屬協助執行，幫助您減緩化療後產生的噁心嘔吐。

參考資料來源：成大總院 9C

製作單位：8W

製作日期：111.01

修訂日期：113.08

DL-08-1-017



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您