

# 甲狀腺癌術後這樣照護 讓您一樣擁有甲上人生

據國健署最新108年癌症登記資料分析，甲狀腺惡性腫瘤發生率於女性排名第4位，男性排名第12位；死亡率於女性排名第23位、男性排名第25位，9成5的個案在接受甲狀腺癌的手術治療、放射線碘131治療及長期甲狀腺素抑制後獲得良好的疾病控制，10年的存活率可高達9成以上。如今醫學進步，癌症與不治之症不再是畫上等號，罹癌不等於死亡，我們將焦點著重於確診後高品質醫療處置照顧，更追求疾病復原後接軌回歸正常生活，讓我們一起來談談甲狀腺癌接受手術治療後的照護面面觀。

文 / 林佩蓉

國泰綜合醫院社區護理組個案管理師

## 短程照護重點

### 住院中

#### 1. 低血鈣

術後因副甲狀腺調節功能異常而導致低血鈣，會有顏面麻木感，手指、腳趾末梢發麻、抽筋、頸部緊繃及呼吸困難症狀，若發生此現象需立即通知醫護人員，醫師會依據當下的血鈣數值補充鈣離子及維他命D，一般會在2週內恢復。

#### 2. 聲音沙啞

大部分的聲音沙啞都是輕微暫時性的，大約會在1至3個月內逐漸恢復，聲音不受影響。若是喉返神經的損傷，聲音嘶啞是不能恢復的，可以到耳鼻喉科做個喉鏡確認是否有損傷。

#### 3. 術後飲食

當醫囑可開始進食時，先喝一口（約20ml）冷開水，若無噎到或咳嗽，才可開始進食。由冷的全流飲食開始進食，再逐漸改為軟質飲食。術後喉嚨痛建議可以吃冰涼

液體、軟質食物，如：口含冰塊、冰淇淋、果汁、冰鮮奶、優酪乳、布丁等，可促進血管收縮、減輕水腫或出血情形，避免熱食。

### 出院後

#### 1. 傷口照護

手術傷口縫合後7-10天內不要碰水，保持傷口清潔乾燥，淋浴時可使用防水敷料，但不建議泡澡。使用組織凝膠的手術傷口可不須換藥。出院時醫師會為您預約複診，檢查傷口癒合情形及拆線。

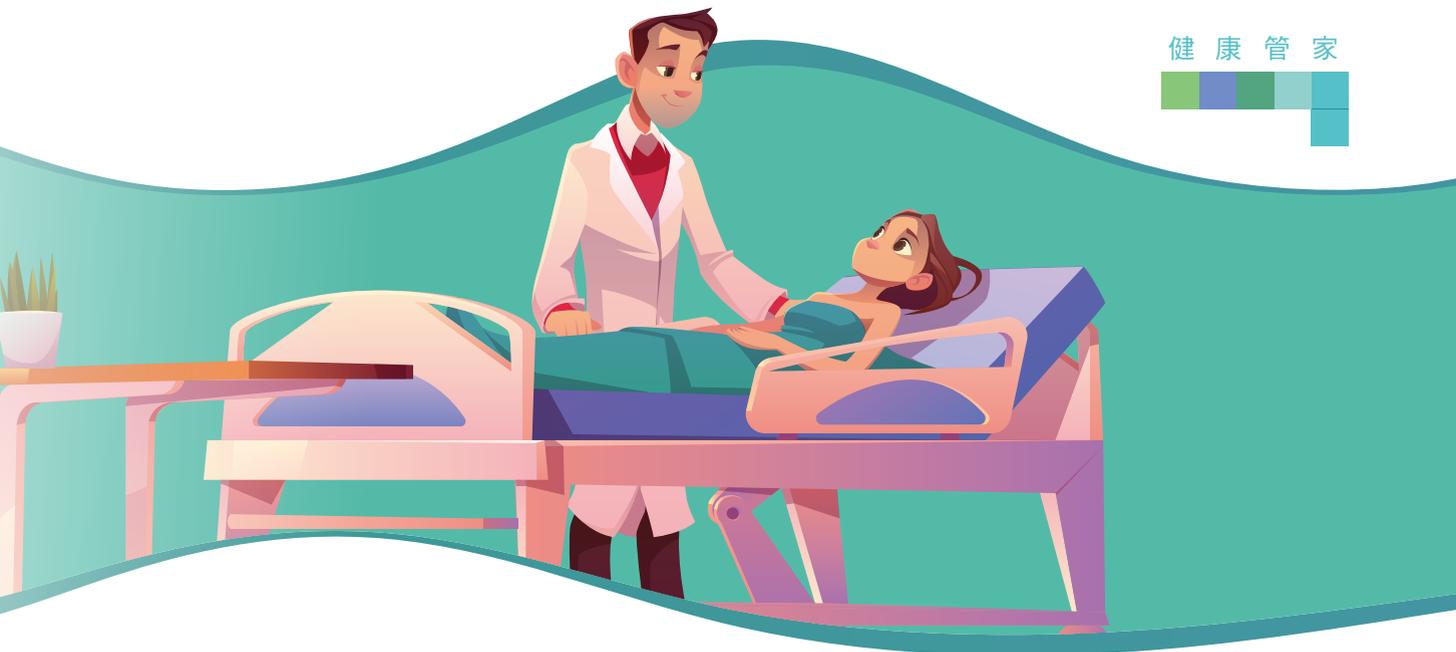
#### 2. 飲食方面

可採高蛋白、高熱量、高碳水化合物飲食（如：奶、蛋、魚或肉類、新鮮蔬果等）都有助於身體康復，避免進食刺激性食物（如：咖啡、茶、辛辣及油炸類食物等）。

## 中程照護重點

#### 1. 藥物方面

甲狀腺全切除術後病人必須終生服用甲狀腺素，補充甲狀腺素的目的是：維持體內正常的甲狀腺激素水平、抑制甲狀腺刺激素TSH的分泌，而達到抑制甲狀腺癌復發的目的。藥量少達不到治療目的，藥量多會引起副作用，調整適當的藥物劑量是必經的過程，臨床上會於開始服藥後約1個月回診



抽血檢查甲狀腺功能，以決定是否需要調整藥物劑量。甲狀腺素要早上起床後空腹吃，服用甲狀腺素後1小時內不要吃任何食物。

## 2. 放射碘治療的選擇

研究指出，碘131治療能有效降低復發機率，是術後很重要的輔助治療。手術切除甲狀腺後，會依據病理報告決定是否需要進一步做放射碘治療，主要是針對中、高度風險族群才建議給予放射碘( $I-131$ )治療，並且依據劑量大小決定需不需要住院觀察。通常在手術後第一至第二次回門診時，醫師會與您討論是否需要做放射碘治療。

## 3. 重大傷病卡

醫院會直接幫個案向健保署申請重大傷病，重大傷病已不再核發紙卡，而是直接登錄在健保卡內。重大傷病卡對個案最大幫助是免除部分負擔費用，甲狀腺癌的重大傷病卡有效期是3年，針對經治療痊癒而處於追蹤階段的癌症病人，可稱為癌症康復者，在3年效期屆滿時，就不再續發重大傷病證明。

## 4. 疤痕照顧

傷口表皮癒合完成大約在術後2週，為消除頸部的疤痕，可開始在傷口上貼美容膠或使用除疤凝膠，建議可持續使用3-6個月，才能達到效果。

依醫囑按時服藥，勿任意增減劑量或中斷，會影響疾病的控制，增加復發風險。

## 2. 定期門診追蹤及檢查

一定要遵循醫師安排的追蹤排程，甲狀腺癌的追蹤主要安排3項檢查，1. 抽血、2. 頸部超音波、3. 胸部X光檢查。抽血檢查甲狀腺荷爾蒙、甲狀腺刺激素的濃度及甲狀腺球蛋白(腫瘤指標)、頸部超音波評估是否有局部復發或頸部淋巴結轉移、胸部X光檢查評估有無肺轉移。一定要定期門診追蹤及檢查，才可得到完善的術後追蹤。

## 3. 生活面面觀

我們都知道甲狀腺是內分泌器官，分泌甲狀腺素，掌管全身的新陳代謝，尤其精神情緒的功能，甲狀腺癌術後更應該注意精神調養，調整自己的個性及處事態度，解除精神負擔，消除憂慮，放慢生活腳步，保持愉悅的心情。平衡生活及工作壓力可適當參加體育活動，要避免過度勞累，生活要規律。飲食營養要均衡，多吃新鮮蔬菜水果、低脂肪的飲食習慣，忌菸限酒。

大部份甲狀腺癌個案經過治療後，都能接軌正常生活，術後的疤痕傷口也會因時間而淡褪，生活和普通人無異。但千萬別掉以輕心，一定記得保持三要，要定時服用甲狀腺素，要定時回診追蹤，要維持良好的生活習慣，長期堅持下去，對身體康復、預防復發均有益處。

## 長程照護重點

### 1. 按時服用甲狀腺素