

認識化學治療

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 什麼是化學治療

癌症是細胞失去控制、紊亂的快速分裂增生，癌症的化學治療就是以注射或口服的方式將化學藥物循環到身體各部位，治療及控制腫瘤細胞的生長。

■ 化學治療的目的

依照癌症的種類和階段，化療的目的包括：

- 治療癌症。
- 抑制癌細胞生長、預防癌細胞擴散。
- 消滅轉移到身體其他部位的癌細胞。
- 減輕癌症所引起的不適症狀。
- 改善患者生活品質。

■ 可能會引起的不適症狀

化學治療的藥品，在殺死腫瘤細胞的同時，也傷害到正常細胞，可能帶來一些不適的症狀，但每個人

的體質及使用藥品不同，症狀也不同，反應因人而異，返家後若有任何不適，請與我們聯絡。

■ 常見的不適症狀：

■ 血液方面

化學治療會抑制骨髓製造紅血球。紅血球負責攜帶氧氣到身體各處，數量太少就會造成貧血，會使人覺得虛弱且容易疲倦，其他症狀還有頭暈、發冷、呼吸急促等，發生這些症狀時切記要告知醫師或護理人員。

建議您可以這麼做

- ◆ 平日多攝取含鐵質的食物。
- ◆ 避免生食，食物皆應烹煮，水果則選擇有完整果皮包覆的較佳。
- ◆ 充分休息、適當的睡眠以提供較好的體力。
- ◆ 無論是躺下或坐下，姿勢改變時動作要放慢，以免引起頭暈的現象。
- ◆ 限制活動量，減少體力的消耗。

■ 感染（白血球減少）

白血球的功能主要是幫助人體抵抗外來細菌以防止感染，所以白血球過低時，對感染源的抵抗力會變弱，此時細菌與黴菌就很可能入侵身體，造成感染。

建議您可以這麼做

- ◆ 注意身體清潔，時常洗手，在進食前或上廁所前後更要注意。
- ◆ 注意皮膚完整，身體有任何外傷或皮膚發炎時要趕快就醫。
- ◆ 皮膚受傷時，請使用無菌生理食鹽水清潔及無菌紗布覆蓋。
- ◆ 避免接觸患有感冒、麻疹、水痘等病人，且請佩戴口罩出入或盡量不要到公共場所。
- ◆ 如果出現發燒、全身倦怠、異常出血或其他不適，應趕快就醫。
- ◆ 避開剛打過預防針的兒童，包括小兒麻痺、麻疹、腮腺炎、德國麻疹等疫苗。
- ◆ 皮膚起疹子或是小痘子時不要去擠壓搔抓。

■ 凝血問題（血小板減少）

血小板主要功能為凝結血液（止血），因抗癌藥物也會抑制骨髓製造血小板的能力，血小板不足時，會讓人即使只是受點小傷，也會比平常容易流血或淤青。出現以下症狀切記告知醫師或護理人員：不明瘀青，皮下小紅點、尿液顏色呈現紅色或粉紅色、黑便或血便、牙齦出血或流鼻血的情形。

建議您可以這麼做

- ◆ 服用任何藥物前都要先諮詢醫師意見，即使是不需要處方的成藥也是一樣。
- ◆ 小心避免外傷，以防出血不止。
- ◆ 除非醫師同意，不喝任何酒精性飲料。
- ◆ 刷牙時要輕柔或使用軟毛牙刷，以避免傷害牙齦造成出血。
- ◆ 擤鼻涕時動作要輕柔，避免用指頭挖鼻孔，以免弄傷鼻黏膜而出血不止。
- ◆ 烹飪或燙衣服時小心灼傷，使用爐子時要戴隔熱手套。
- ◆ 避免劇烈運動或是容易受傷的活動。

■ 口腔問題

抗癌藥物可能會導致口腔或喉嚨潰瘍，或是因為黏膜乾燥而容易出血。潰瘍除了會造成疼痛外，也較容易被細菌感染，而執行化學治療期間若感染不易痊癒，有時會導致更嚴重的問題，因此預防的工作非常重要。

建議您可以這麼做

- ◆ 在開始化學治療前，可以先找牙醫師先將牙齒徹底清潔，並且把蛀牙、牙齦疾病，或是未裝好的假牙先行處理。
- ◆ 治療期間在每餐飯後，使用軟毛牙刷輕輕刷牙，或以漱口來取代刷牙。
- ◆ 避免使用市面上鹽分或酒精含量高的漱口水，需使用溫和的漱口水。
- ◆ 每天自我檢查口腔黏膜，如果口腔中出現潰瘍，需要告訴醫護人員，以獲得必要的醫療處置。
- ◆ 如果潰瘍疼痛或造成進食困難，可以考慮：
 - 詢問醫師是否可以擦藥或是使用止痛藥。
 - 選擇冷卻或是室溫下的食物。

- 選擇柔軟溫和的食物，像冰淇淋、奶昔、嬰兒食品、軟的水果（例如香蕉、蘋果泥）、馬鈴薯泥、麥片粥等，也可以將食物調理成泥狀以利進食。
- 避免刺激性、酸性食物，如蕃茄、柑桔類水果及果汁（柳橙、葡萄柚、檸檬等）；太辣或太鹹的食物；粗糙或太乾的食物，如生菜、土司等。
- ◆ 如果口腔乾燥造成困擾或進食困難，可以考慮：
 - 詢問醫師是否需要使用人工唾液來潤濕口腔。
 - 多攝取水分。
 - 含小冰塊、冰棒或是硬質無糖糖果，或是吃無糖口香糖。
 - 使用奶油、瑪琪琳、高湯、醬汁或飲料等來濕潤較為乾燥的食物。
 - 嘴唇乾燥可以使用護脣膏。

■ 噁心與嘔吐

化學治療造成噁心嘔吐的原因可能是它影響到胃的功能，也可能是因為它影響到大腦的嘔吐中樞，作用因人、因藥物的不同而有所不同，有些人可能完全不會有噁心嘔吐的症狀，但有些人在治療後會有嚴重的噁心感。

建議您可以這麼做

- ◆ 少量多餐，避免一次吃太多食物。
- ◆ 進食時請細嚼慢嚥，才可消化得更好。
- ◆ 食物選擇盡可能清淡，避免過甜、油炸或是油脂成分過高的食物。
- ◆ 如果在化學治療的過程中會感到噁心，那麼在接受下次治療以前的幾小時最好保持空腹。
- ◆ 避免刺鼻的味道，像是油煙味、煙燻味或是香水味。
- ◆ 進餐後坐在椅子上休息，兩小時內不要平躺。
- ◆ 穿著較寬鬆舒適的衣物，感到噁心時多做深呼吸，並且放慢吸呼節奏。

■ 便秘

有些化學治療藥物會導致便秘，活動量減少或進食量減少也是便秘的可能原因，如果 1~2 天以上沒有上大號，應該要告訴醫師，尤其是同時有白血球及血小板數量減少問題時更要注意。

建議您可以這麼做

- ◆ 多喝水可以幫助排便，溫或熱開水效果更好。
- ◆ 多吃高纖維食物，如蔬菜、水果、全麥麵包、豆類等都有豐富的纖維素含量。

- ◆做運動，散步或是簡單的運動都會有幫助。開始運動前記得先諮詢醫師意見。
- ◆養成正常排便習慣，避免不必要的心理壓力。

■腹瀉

當化學治療影響到腸道細胞時，就可能造成腹瀉。如果腹瀉超過 24 小時以上，或同時有劇烈的腹痛情形，就要儘快告訴醫師。

建議您可以這麼做

- ◆採少量多餐，避免攝取高纖維食物，以低纖維食物代替（例如：吐司、白飯、魚肉、去皮的雞肉等），因高纖維食物會增加腸蠕動引起絞痛。
- ◆避免食用咖啡、茶、酒及甜食，不吃油炸、油膩以及辛辣的食物，這些食物的刺激性會導致腹痛腹瀉。
- ◆牛奶或乳製品容易會讓腹瀉惡化，也要避免。
- ◆除非醫師特別交代，可以多吃一些含鉀的食物，因為腹瀉可能導致鉀離子流失。香蕉、橘子、馬鈴薯、杏桃類水果都是鉀的良好來源。
- ◆若腹瀉嚴重，可請教醫師是否需改吃清流質飲食讓腸胃休息，較改善時再加入低纖維食物。注意清

流質飲食並無法提供身體需要的所有營養，所以持續時間不宜超過 3~5 天。

■ 皮膚與指甲

有些藥物會造成皮膚上的小問題，通常不會太嚴重，如果皮膚忽然產生嚴重刺癢感、皮膚發紅或起小疹、氣喘或呼吸困難應立刻告知處理。

建議您可以這麼做

- ◆ 在青春痘出現時，要盡量保持臉部清潔。
- ◆ 皮膚潮濕會癢的話，可以敷抹一點爽身粉，以保持乾爽；如果皮膚感到乾癢的話，可以塗抹乳液，以保持滋潤。
- ◆ 若長期暴露在太陽下，可能會增加皮膚反應，因為出門前可使用防曬用品來保護皮膚。
- ◆ 化學治療藥物注射注意事項：抗癌藥物在靜脈注射有外漏情形時，會導致嚴重且無法回復的組織傷害，進行化學治療時，應避免移動注射部位，以免針頭移位，引起藥物外滲造成皮膚或組織傷害，因此在靜脈注射時點滴不通暢，注射部位發生腫痛、疼痛或灼熱感時要立刻告知醫護人員。

■毛髮脫落

毛髮脫落是化學治療常見的副作用，但不是每個人都會發生。毛髮脫落的副作用可能會讓頭髮看起來較為稀薄，或是全部掉光。在療程結束後頭髮通常會再長回來，有些人甚至在治療中就會開始恢復，重新生長的頭髮有時和原來的頭髮顏色或質地會有點差別。毛髮脫落的範圍並不只限於頭髮，它可能發生在身體各部位毛髮生長處，像是眉毛、鬍鬚、手腳毛、腋毛、陰毛等。毛髮脫落的現象通常不會馬上出現，而會發生在治療幾次以後，開始逐漸或大量的脫落，生長中的毛髮也會顯得較為乾枯。

建議您可以這麼做

- ◆選用溫和的洗髮精。
- ◆使用寬齒、軟毛的刷子。
- ◆吹頭髮時，注意溫度不要過高。
- ◆避免刺激頭皮：不要使用髮膠、定型液等，治療期間不要染髮、燙髮。
- ◆可選擇短髮，可以讓頭髮看起來比較多，而且在掉頭髮時比較容易處理。
- ◆做好防曬措施，可以戴帽子、圍巾、撐洋傘或擦防

曬油等來保護頭皮。

- ◆戴頭巾、帽子或是假髮，自己覺得舒服就好。
- ◆以下對於這類選擇提供幾點建議：
 - 在頭髮完全脫落以前選購假髮，這樣可以比照原來的髮色和髮型，看起來比較自然。
 - 如果不願購買假髮，也可以用借用的方式。
 - 有些保險或是社會福利機構有提供癌症病患購買假髮的補助。
 - 毛髮脫落有時會讓人難以接受，而有憤怒或憂鬱的情緒，與人談心將有助於情緒的排解。

■ 其他

治療過程中確實會有很多問題困擾著您，當您覺得情緒鬱悶難過時，可試著與您的家人、朋友或醫護人員表達心中的感受以紓解心中壓力，讓自己順利渡過治療期。

■ 類感冒症狀：

有些人在化學治療後數小時或數天會有感冒的感覺。症狀包括肌肉酸痛、頭痛、疲倦、噁心、輕微發燒、發冷及食慾減退等，這些症狀通常會持

續 1 到 3 天。上述症狀的出現有時也可能是因為感染或癌症本身的原因，因此需要與醫師討論找出真正問題所在。

■ 腎臟膀胱影響：

某些抗癌藥物可能會刺激膀胱或對腎臟造成暫時性或永久性的傷害，先詢問醫師所使用藥物是否會造成這方面的問題，並且在症狀出現時讓醫師知道。症狀包括：解尿時疼痛或有灼熱感、頻尿、有尿意時需立刻解尿、尿液顏色泛紅或血尿、發燒、發冷，多喝水幫助解尿可以預防許多問題，尤其是使用的藥物對腎臟膀胱有影響時更是重要。「開水、果汁、咖啡、茶、湯品、飲料、清湯」等都是不錯的選擇，如果需要特別增加液體攝取，醫師會給予建議。

有些抗癌藥物會造成尿液顏色的改變（橘色、紅色或黃色），或讓尿液中有濃重的藥味，有時精液也會有相同改變，可以詢問醫師所接受的藥物是否會造成此種現象。

■ 神經肌肉影響：

神經系統分布全身各部位，當化療影響到神經

細胞時可能導致的問題也琳瑯滿目。例如，有些藥物可能導致週邊神經病變而造成手腳刺痛、無力、麻木或灼熱感。其他可能造成的神經症狀包括平衡能力失調、動作笨拙、撿拾物品或扣釦子有困難、行走步態問題、下頷疼痛、聽力減退、胃痛等。有些抗癌藥物則會影響的肌肉組織，而造成無力、疲倦或疼痛。神經肌肉影響有時可能並不明顯，但有時也會導致嚴重問題而需要醫療處理，出現這些問題時要記得告知醫師。

若出現神經肌肉問題時，請：

- ◆小心避免不必要的傷害。
 - ◆如果有手指麻木的情形，拿取危險、尖銳或高溫的物品時就要特別注意。
 - ◆如果是平衡感或肌力問題，上下樓梯及洗澡時使用扶手可以減少跌倒的機會，也不要穿著易滑的鞋子。
 - ◆減少接觸過冷或過熱的環境（如天氣冷以溫水洗手）。
- 性方面的影響：
- ◆男性方面

- 可能造成精蟲數目減少、活動力降低或是其他異常，而有暫時性或永久性的不孕，但並不會影響性交能力。
 - 化學治療前應該先與醫師討論是否先行存放精子於精子銀行，以備未來所需。
 - 與配偶共同做好避孕措施，因為抗癌藥物對於染色體的影響可能造成新生兒先天異常。
- ◆女性方面
- 可能會破壞卵巢功能而造成月經不規則或完全停止，也可能導致類似更年期的症狀，如潮紅、灼熱感及陰道乾燥等。
 - 可能會造成性交不適，可以使用陰道潤滑劑加以改善。
 - 陰道乾燥也會增加陰道感染的機會，預防方式包括不要使用油性潤滑劑、穿著棉質內褲、不要穿太緊的褲子。
 - 可能會造成暫時性或永久性的不孕，不孕的發生與否及持續時間要看藥物的種類、劑量及病患的年齡而定。
 - 可能導致新生兒先天異常，應做好避孕措施。

- 如果婦女在癌症發現前已經懷孕，化療可能會延遲到嬰兒出生以後再進行，但如果有任何立即治療的必要性，醫師通常會建議於懷孕 12 週以後再進行化療以避開胎兒妊娠的高危險期，在某些不得已的狀況下可能要考慮人工流產。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 26 病房 分機 5261-5263

轉 27 病房 分機 5271-5273

轉 5 東病房 分機 5501-5503

新竹國泰綜合醫院(03)5278999 轉 10 病房 分機 8101-8103

汐止國泰綜合醫院(02)26482121 轉 10A 病房分機 2051-2052

我們將竭誠為您服務

國泰綜合醫院關心您！

AA000.242.2020.04 八修

2023.01 審閱