化學治療自我照顧手冊

■壹:前言

■貳:瞭解化學治療

■ 参: 瞭解化學治療的準備

■肆:瞭解化學治療的副作用及自我照顧

■伍:瞭解化學治療中營養的重要性

■陸:化學治療和您的情緒

壹、前言

『化學治療自我照顧手冊』是用來幫助癌症病人和親友們了解化學治療的相關資訊,其中有您想問我們有關化學治療的疑問,也包含我們向您的說明解釋。希望這本小冊子在提供訊息之餘,更能幫助您預備好自己。

這本冊子不能代替您與醫師和護士的聯繫及溝通,所以當您有任何有關治療的疑問,請您直接與我們聯絡。

貳、瞭解化學治療

■何謂化學治療

化學治療指的是用化學藥品治療。癌症化學藥物治療就 是使用化學藥品來治療癌症,醫師將會根據癌症的種類、 腫瘤的部位、侵犯的程度,選擇最好藥物及方法提供最 佳的治療。

■化學治療的功能

- ✓ 1.殺死癌細胞,治療癌症。
- ✓ 2.停止癌細胞繼續生長,控制病情。
- ✓ 3.減輕因為癌症所引起的症狀。

■化學治療的種類:

- 1. 輔助性化學治療:指在接受手術或放射線治療後,給 予合併多種藥物,短期高劑量的化學治療,來殺死殘 餘的癌細胞。
- 2. 初步性化學治療:用於主要治療前,降低局部腫瘤過 大的體積或控制癌細胞的轉移。
- ✓ 3. 姑息性化學治療:針對無法治癒的癌症病人,可用來 控制病人的症狀或延長其生命。

■化學治療給藥途徑:

- 1. 口服:錠劑或膠囊,屬較方便的投藥方法。
- 2. 肌肉或皮下注射:只有少數的藥物可經由此方式給藥。
- 3.直接注入靜脈或動脈:能快速地將化學藥物送入體內, 提高血清中藥物濃度,達到抗癌效果。(注射途徑方 式:周邊靜脈注射或人工血管導管注射)。

本單僅供參考,實際治療以醫師診治為主

參、瞭解化學治療的準備

一、設計化學治療計劃

醫師會依照病人的癌症種類、位置、期別、年齡、性別、 營養狀況及身體各器官之功能,與患者討論後,設計出 最合適的化療計劃。

- 二、化學治療前之評估
 - 抽血檢驗,包括全血球計數、血小板和肝腎功能等,需 確定在正常範圍或治療計劃的範圍值內才能開始進行化 學治療。另外,尚需測量身高、體重,以計算藥物的劑 量。
- 三、好的心情有好的病情 治療期間可能會有許多令您不愉快的副作用發生,但重 要的是,您並不孤單,因為有許多和您遭遇相同的人, 正成功且順利地面對與您相同的感覺和問題。
- 四、化學治療的次數及時間表 化學治療療程的長度和頻率,是依癌症的種類,身體對 藥物所產生的反應而定。有些治療可能每天一次,每週 一次或每個月一次的給予。醫師會針對病人個別狀況而 排最合適的化學治療時間表。

- 因為治療癌症的藥物作用強,所以對正常健康的細胞也有影響,而且會產生副作用。
- 一、骨髓造血功能抑制

每天骨髓都會製造新的血細胞來取代已經衰竭的舊細胞, 化學藥物治療會影響新血細胞之形成,所以造成一些副 作用。當您在接受治療時,醫師會幫您抽血檢查,確認 血球數目,如果化學藥物治療讓您的血球數目降低,醫 師可能將治療的藥物減量,或暫時停藥直到血球數目恢 復正常範圍為止。

> 1. 紅血球下降

主要功能: 攜帶氧氣至各細胞中,故當紅血球下降時, 就易有疲倦、無力、頭暈、呼吸不順、心悸或臉色蒼白 等症狀,若有上述情形,請告知醫護人員。

- 正常血色素值:男性14~16gm/d1;女性12~16gm/d1 請配合及預防:
- 要有充足的睡眠休息,保持足夠體力。
- 多攝取綠色蔬菜及維持均衡飲食。
- 改變姿勢時,宜注意安全,如下床時,先坐於床緣片刻, 無頭暈不適再下床。
- 當血色素值低8gm/dl,醫師會視當時的身體狀況,必要時給予輸血。

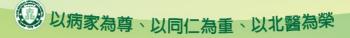
> 2. 白血球下降:

主要功能:白血球可抵抗外來的病菌,保護身體。 當白血球下降時,身體防禦能力降低,則易受到感染, 可能出現的症狀有:發燒(體溫高於37.5℃)、畏寒、 發抖、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頻尿、解尿有燒灼感、 傷口出現紅、腫、熱、痛的炎症反應。

如有上列症狀,請告知醫護人員。

- ✓ 正常白血球值:4000~10000/cumm 以下請配合及預防:
- 預防感染:避免暴露在公共場所,如有必要應戴口罩保護自己,口罩要常更換。
- 避免接觸生病的人,例如:患有麻疹、感冒、水痘的病人。
- 居家環境保持潔淨,暫不擺盆景、鮮花、不養寵物、垃圾桶需加蓋。
- 常洗手,在準備食物或用食前、如廁後應以肥皂洗手。
- 排便後均應清洗肛門周圍部,由前往後地洗擦乾,避免 肛門黏膜破損。
- ✓ 建議採淋浴,淋浴後使用潤滑乳液保護皮膚防乾裂。
- ✓ 修平手指甲、腳趾甲,保持清潔。
- ✓ 注意口腔衛生,請以煮沸的水刷牙。
- <mark>√ 使用電動刮鬍刀,不要用剃刀,以免傷到皮膚。</mark>

本單僅供參考,實際治療以醫師診治為主



> 3. 血小板下降:

主要功能:血小板可藉由形成塞子及小血塊而中斷出血情形。

當血液中的血小板下降易造成出血,可能出現的症狀有:

- 皮膚或粘膜上出現紫斑或點狀出血。
- 傷口出現持續性的滲血。
- 大小便顏色改變,帶有血漬或小便顏色較深。
- 牙齦易出血。
- 若有視力模糊、頭痛、嘔吐、昏睡、神智混亂,應懷疑 為腦出血症狀,應立即就醫。
- 如有上列症狀,請告知醫護人員
- ✓ 正常血小板值:150×103~350×103/cumm
- 以下請配合及預防:
- 防禦傷害造成出血
- ✓ 避免會有身體擦撞的運動,如打籃球、足球
- 小心使用尖銳性的用具
- 使用電鬍刀刮鬍子,使用軟毛牙刷刷牙,並禁用牙線。
- ✓ 避免侵入性的治療:如灌腸、塞劑、量肛溫、肌肉注射。
- 進行牙齒相關治療前先取得主治醫師的同意。
- ✓ 避免粗糙的食物,食用軟質、溫和的食物。
- 多攝取蔬果、水份以預防便秘。
- 避免使用會造成或延長出血的藥物如阿斯匹靈、抗凝血劑。
- 抽血及移除針頭後,請用手指加壓五分鐘以上,並注意 是否還有出血。

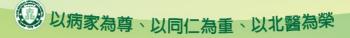
- 二、消化道障礙:口腔到直腸都是屬於消化道,腸胃道常見的副作用有:
- ▶ 口腔、喉嚨疼痛:口腔及喉嚨的粘膜細胞是屬於快速生長細胞,所以抗癌藥物有可能會造成口腔、喉嚨粘膜的破損或潰瘍,產生疼痛而造成進食時吞嚥困難。
- 以下請配合及預防:
- 吃軟質和溫和弱酸性的食物,如香蕉、西瓜等,避免酸辣和太燙的食物。
- 禁食酒精、抽煙、嚼檳榔。
- 保持良好的口腔衛生
- 以軟毛牙刷刷牙,以防造成口腔組織傷害。
- 可使用不含酒精漱口水漱口。
- 飲用多量液體,每天攝取二公升水份。
- 裝有假牙時,每日應按時清洗。
- 每日檢查口腔內有無破皮、斑點或粘膜發紅。
- 若有破皮、疼痛出現,可諮詢醫師開立藥物以減輕不適。
- 如有口腔疼痛,可吃軟質食物,如、燕麥、牛奶、冰淇淋、 濃湯、布丁等。
- » 噁心、嘔吐:有一些化學治療藥物會刺激大腦的嘔吐中樞 而引起噁心和嘔吐的反應,可能會出現在給藥後的數小時 至數天後。
- 以下請配合及預防:
- ✓ 避免過甜、油膩、過鹹及辛辣的食物。
- 在起床前後及運動前吃較乾的食物,如白吐司、蘇打餅乾
- ✓ 避免烹煮有強烈不好聞的味道。
- ✓ 可採少量多餐,細嚼慢嚥。
- ✓ 減少在用餐時飲用液體,以避免感到腹脹而使噁心感加劇。
- <mark>✓ 避免同時攝食冷、</mark>熱的食物,易刺激嘔吐。

- 常常漱口或含薄荷糖、酸梅,以清除口腔異味。
- 轉移注意力,如欣賞音樂、看喜愛的電視節目、閱讀。
- 試著在進食後休息片刻,可以試著飯後在椅子上休息或 散步,避免飯後馬上平躺,造成不適。
- 當您覺得噁心時,可試著做一些放鬆的技巧,如深呼吸來緩解,或諮詢醫師開立藥物以減緩噁心感。
- 若發生嘔吐後,可食用少量冰塊或水分,直到嘔吐情形 改善,再喝大量的水分,以避免脫水的情形。
- 若嘔進行放射線或化學治療前2小時內應避免進食過多 食物,以防止嘔吐。
- 吐情形嚴重,可飲用運動飲料以補充體內流失的電解質。
- 腹瀉:
- 化學治療使腸道上皮細胞快速生長受到破壞,造成消化 吸收不正常時,便會發生腹瀉。接受治療中的病人大多 數會發生腹瀉,不過仍視治療使用的劑量及藥物種類及 個人體質對藥物的反應而定。當有嚴重腹瀉時,醫師會 適當地提供止瀉劑處理。
- 以下請配合及預防:
- 避免攝取過量的油脂、油炸食物及太甜的食物。
- 採用清淡流質飲食(如果汁、菜汁、肉湯等),提供腸 道休息。
- 注意水份及電解質的補充,以防脫水及電解質不平衡。
- 避免含咖啡因及刺激性的食物,如咖啡、茶、汽水、辛辣味飲食等。
- 避免食用生食,如生魚片、生肉、未熟的蛋黃、生菜沙拉等。
- 若無特殊限制,可攝取含鉀的食物,如馬鈴薯、比目魚、香蕉、綠色蔬菜、橘子汁、蕃茄汁,防止腹瀉所造成的低血鉀。
- ✓ 乳糖不耐者,避免食用乳製品。

- 注意直腸肛門部位的皮膚清潔
- 若腹瀉已達3次以上,每次排泄後改以溫水及無刺激性肥皂,清潔肛門部位,洗淨後以柔軟的毛巾拍乾,勿再使用衛生紙擦拭,以避免肛門粘膜破損。
- 若有破皮時,請使用醫師處方之皮膚藥膏,以促進皮膚 復原。
- 便秘:癌症病人因癌症的病理變化,癌症的治療及其他相關因素可能會出現便秘,而化學治療會造成腸胃平滑肌的神經毒性,使腸蠕動減少,或產生痲痺性腸阻塞,就會出現便秘,所以日常生活中,應該多注意排便的通暢,注意是否有解便疼痛不適,糞便硬,解便次數減少或不規律。
- 以下請配合及預防:
- 多攝取含纖維質的蔬菜、水果、全穀類。
- 若無禁忌,建議每日攝食2000~3000毫升的水份。
- 一有便意,即需如廁,維持正常的排泄習慣。
- 在體力允許的範圍內適當的活動,有助於腸道蠕動。
- 必要時與醫師討論使用預防性的糞便軟化劑。
- 若血小板降低且便秘時,可食用內含維他命K之食物:如包括甘藍菜、菠菜、綠花菜、萵苣、高麗菜、白菜和蕃茄等都是富含維他命K的食物。
- 三、皮膚、毛髮影響
- 皮膚反應:會因使用不同用藥而有不同情形發生
- 紅斑或蕁麻疹:可能會是在給藥後數小時內發生,並於 數小時內消失。

- 色素過度沈著:因體內的黑色素刺激荷爾蒙 (MSH) 增加而引起的。經常是在給予化療藥物後二至三週內產生,並在整個治療過程完成後,會持續十至十二週後逐漸改善。
- 微血管擴張:微血管床被破壞而引起的,是一種永久性的反應,但一段時間後,靜脈的形狀將會較不嚴重。
- 光敏感反應:是皮膚在日光下,對日光產生敏感的反應。
- 似痤瘡反應:初時為紅斑,尤其是在臉部,然後快速地轉化成類似痤瘡的丘疹,膿包及開放性粉刺,於停藥後可逐漸改善。
- 以下請配合及預防:
- 保持皮膚的清潔與乾燥
- / 儘量避免皮膚暴露於日光中
- 若無法避免日曬時,請*穿戴保護衣物,如寬緣的帽子或棉製的長袖襯衫。
- 出門在外時可以使用防曬乳液(防曬系數15以上),以 防皮膚的灼傷。
- 毛髮反應(脫髮):某些特定的化學治療藥物才會造成 脫髮。一般是暫時性的,依照所接受的化學治療藥物的 劑量及用藥時間的長短,影響脫髮的程度及持續時間, 當化學治療結束後頭髮會慢慢再長出來的。
- 以下請配合及預防:
- 選用溫和不刺激的洗髮清、潤髮乳來洗髮和護髮,並 避免用力抓頭皮,以指腹圓形按摩頭皮。
- 避免使用髮捲、電捲髮器、髮夾等飾物。

本單僅供參考,實際治療以醫師診治為主



- 避免使用髮膠、染髮劑。
- 避免過度梳理頭髮,最好使用寬齒的梳子梳頭髮。
- 可選用適合自己的帽子、睡帽、圍巾或頭巾。
- 在頭髮未掉落,即可開始戴假髮,若在頭髮完全掉落前,戴假髮已是生活型態的一部份時,會使得適應假髮的過程較為順利。

其他副作用:

- 化學治療對性器官的影響:化學治療並不一定會影響 生殖器官,其副作用的發生依抗癌藥物的種類、病人 的健康狀況及年齡而有所不同。且有些人會因為壓力 或疲倦而受影響。
- 對女性而言,有些抗癌藥物可能會影響月經,月經會變得不規則或停止,造成暫時或永久的不孕症。化學治療期間最好不要懷孕,因為某些抗癌藥物可能會導致胎兒先天性缺陷。
- 對男性而言,有些抗癌藥物可能會減少精子的數目及活動性,故可造成暫時或永久的不孕;因此在接受化學治療前,可與醫護人員討論是否預先儲存精子。
- 感冒般症狀:在治療後一小時到一天內可能會有一些 像感冒的症狀。這些包括肌肉疼痛、頭痛、疲倦等, 可能會持續一到三天之久。

伍、瞭解化學治療中營養的重要性

- 一、營養對化學治療的重要性:
- 在化學治療期間的蛋白質及熱量需求需比平常增加。營養素可修補正常細胞,提供最佳的免疫功能,保持病人的體能,減少癌症治療所產生的副作用,或減輕其嚴重性。所以良好的營養狀態,對於病患的治療預後是有正向的影響。
- 二、化學治療為什麼會發生營養上的問題:
- 不同之化學藥物治療,會產生不同程度之腸胃功能障礙,如噁心、嘔吐、腹瀉、便秘等。
- 三、營養的自我照顧及建議
- 1.必要時會診營養師諮如何攝取均衡的抗癌飲食。
- 2.少量多餐,採高熱量、高蛋白食物(如魚、肉、蛋、奶、豆類),和富含維他命A和C的蔬果(如:甜瓜、木瓜、草莓、柑橘、菠菜、甘藍菜、紅蘿蔔)。
- 3.提供舒適的進餐環境,若您願意,可與他人共餐,以 促進食慾。
- 4.提供吸引人的食物,注意食物色、香、味美的調配, 以增加食慾。
- 5. 進餐前避免飲食大量液體,因液體會刺激胃部「容量接受器」而引起飽足感。
- 6. 用餐前半小時做適度的飯前運動,約5~10分鐘即可, 或食用少許開胃食物、飲料(如:酸梅湯、洛神茶)。
- ✓ 7. 若有疼痛情形,可在進餐前半小時到1小時間,服用止痛劑。

陸、化學治療和您的情緒

一、如何面對情緒反應:

在接受治療時,因需要調整生活型態來配合治療時間及治 療可能帶來的不舒服。您可能會感到害怕、焦慮、憂慮、 憤怒等情緒反應,請您必須調整

自己的行為態度來適應,因為愉快的情緒對身體健康是非 常重要的。您可以藉著和您的家人、朋有、醫護人員、志 工、宗教人員或與您有相同遭遇的病友談話、交換心情、 寫日記、記事本來幫助您瞭解所有活動。以上方法都可 以幫助您舒解壓力。

- 二、如何擁有更舒服的生活:
- 1. 配合體力狀況,改變生活型態,訂定較實際的生活目標 及社交活動。適當的活動,可幫助您減少壓力,提高自 信。
- 2. 注意營養的攝取,來保持好體力,提高組織修復及提高 抵抗力。
- 3. 参加醫院的癌症病人的團體,可使您了解癌症病人如何 調適解決面臨的問題。

陸、化學治療和您的情緒

- 三、如何調適壓力:
- 1. 在您體力允許的情況下,儘量找機會做運動活動筋骨。 運動能幫助您減輕壓力,減輕噁心感並有助提高免疫系 統的功能。
- 2. 在感到容易疲倦、體力不濟時,讓自己多休息。您若有 睡眠方面的問題,可以:
- 在睡前看書、聽音樂或洗熱水澡,幫助心情平靜。
- 避免在睡前喝茶、咖啡等含有咖啡因的飲料。
- 拔掉電話或其他可能干擾您睡眠的因素。
- 3. 在您體力許可範圍內多進行一些休閒活動,令您心情愉. 快,忘卻煩惱。穩定的情緒可增強免疫能力,減輕治療 的副作用,對您的病情大有好處。

複習一下

問題1:()化療可能產生嘔吐副作用。

問題2:()血小板低下時可能會有點狀出血。

問題3:()食慾不好的時候可採少量多餐。

正確答案

問題1:○ 問題2:○ 問題3:○

參考資料:

Zraik IM, Heβ-Busch Y. (2021). Management of chemotherapy side effects and their long-term sequelae, 60(7), 862-871. doi: 10.1007/s00120-021-01569-7.

Livshits Z, Rao RB, Smith SW. (2014). An approach to chemotherapy-associated toxicity. Emerg Med Clin North Am, 32(1), 167-203. doi: 10.1016/j.emc.2013.09.002. PMID: 24275174

諮詢電話:(02)2737-2181 分機 2126

制訂單位 /日期:7A病房/112.7.5

PFS-8100-658

