

接受乳房放射治療衛教

■ 治療過程中，可能會出現的症狀

- **急性放射性皮膚炎** (因放射所引起之皮膚反應)：治療後二到三週時，照射部位的皮膚會出現像「曬傷」、「變紅」、「刺痛感」、「搔癢」、「乾性脫屑」等症狀。症狀於治療結束後二到四週後逐漸改善。
- **放射治療疲憊**：部分人在放射治療開始的二、三日內出現「噁心、食慾不振、身體倦怠」等所謂「放射治療疲憊」的症狀，症狀在照射過程中會逐漸緩解。
- **放射性食道炎、咽喉黏膜炎**：此為鎖骨週邊的淋巴結受到照射後所產生的症狀，若僅做乳房照射患者不會出現（鎖骨淋巴結照射與否由醫師視癌症分期而定）。食道和喉嚨的黏膜被放射線照射到而出現的發炎反應，治療初期會先產生黏膜水腫，隨後發生「吞不下去」、「吞下時會痛」等症狀。一般來說，症狀會在治療兩週後出現，並在治療結束後一週左右獲得緩解。
- **放射性肺炎**：治療結束後3~6個月後可能會出現的副作用。放射性肺炎發生的機率僅有5~30%左右和肺部受到的放射線劑量以及放射治療技術有關，可能會出現咳嗽、呼吸困難、發燒等症狀。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- **淋巴水腫**：放射線的照射可能會造成淋巴管運行的阻礙、斷裂和淋巴結的阻塞導致淋巴水腫。並非所有接受治療的人都會出現淋巴水腫，通常會在治療結束後數個月到數年之間才開始出現症狀，其症狀表現也是因人而異。一旦淋巴症狀惡化，皮膚可能會變得乾燥、變硬、因嚴重浮腫而導致舉手困難、甚至皮下組織發炎(蜂窩性組織炎)等情形。



■ 治療過程中的保養工作

★皮膚的照顧(治療結束後的二到四週也要持續照顧)

- 保持清潔，可以正常沐浴、淋浴，治療期間避免泡澡使用。避免太用力去摩擦照射部位的皮膚。擦乾水分的時候請用「輕拍」的方式來進行。
- 清潔皮膚建議使用弱酸性的沐浴乳及洗面乳。洗臉請用溫水、不要用太強的水壓來沖洗照射部位的皮膚。
- 洗澡或清潔皮膚時，請盡量不要將皮膚上的「定位劃線記號」清洗掉。
- 必要時可諮詢醫師使用保濕性乳液使用。(使用時間建議入浴後及睡覺前)
- 請穿著不會太緊、對肌膚較不刺激的棉質材料內衣。
- 請不要隨意在放射照射的皮膚部位使用OK繃、濕敷或任何軟膏。有疑慮時請務必先與您的醫師討論。

★飲食的建議

- 避免食用粗糙、高纖、易產氣的食物，如豆類、洋蔥、青花菜、啤酒、牛奶、碳酸飲料等。
- 少量多餐，食物溫度不可太熱或太冷。
- 勿吃有刺激性，及未煮熟之食物。
- 務必戒酒、戒菸。尤其是戒菸，香菸內的物質會降低放射線治療效果。



★淋巴水腫的照護

- 請每天檢查皮膚有沒有浮腫。就算只有輕微的浮腫，也請使用枕頭等物品墊高該部位10公分左右進行休息。
- 浮腫部位請不要用力地按摩。由於淋巴液是在靠近皮膚淺層表面的地方流動，輕柔地按摩肌膚才是有效的方法。
- 請避免過度的「體力勞動」、「提重物」等會增加治療側之手臂負擔的動作。此外也請避免穿著鬆緊帶很緊的內衣，並注意保護皮膚不要被蚊蟲叮咬以及曬傷。

■ 出現以下狀況時請通知醫療人員！

- 持續腹瀉拉肚子(4-5次/天)或嚴重便秘。
- 體溫高於攝氏38.5度等感染症狀。
- 吞嚥時感到困難及疼痛加劇。
- 皮膚發紅、出現上肢浮腫、疼痛感變強烈。



■ 複習一下

問題1：治療期間可以泡澡紓解壓力。

問題2：當皮膚搔癢、乾燥時可以詢問醫師合適的保濕乳液使用。

問題3：治療期間若有吞嚥疼痛的問題，只要攝取流質食物就好。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：X

參考資料：

陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、...顧乃平(2017)。癌症護理學。台北市：華杏

JASTRO日本放射線腫瘤學會2020年版

特定非營利活動法人日本放射線腫瘤學研究機構

<https://www.jrosg.jp>

衛教諮詢電話：(02)2737-2181 放射腫瘤科分機 2127/質子中心分機 2133 轉301

制訂單位：放射腫瘤科、質子中心/制訂日期：112/06/09

F-5350-03