

化學治療的症狀處理及自我照顧

前言

化學藥物治療的特性之一，是在每一個治療療程結束後，有一段時間在家休息，目的是為了讓損傷的正常細胞恢復、身體抵抗力增強，再繼續藥物治療，然後再休息，如此循環直至整個治療結束，可能需要一年半載，此時如果病人能適當的自我照顧，再加上家屬的協助，就能更順利的完成整個治療。

為了讓您對化學治療副作用更清楚，同時提供居家照顧所需注意之事項，以下是針對化學治療常見的副作用，居家照顧應注意事項詳細說明：

1. 噁心、嘔吐：

有些抗腫瘤藥物會引發大腦的嘔吐中樞，而引起噁心、嘔吐的反應，甚至長達一或兩個星期。通常醫師會給您一些藥物來預防或減緩噁心嘔吐和胃部不適的感覺。以下方法可幫助您減輕噁心、嘔吐的現象：

- 採少量多餐，細嚼慢嚥。
- 治療前勿攝取過多的食物。
- 避免在進餐前或餐中喝過多的水，可減少胃部飽脹感。
- 避免太甜或油膩、油炸的食物。
- 感到噁心時，試著深呼吸來緩解。

2. 腹瀉：

腹瀉現象若持續超過一天，或覺得腹部疼痛、絞痛就必須就醫。控制腹瀉的方式有：

- 採少量多餐。
- 食用清淡流質飲食。
- 避免刺激性的食物，如：咖啡、茶、辣椒。
- 避免奶類製品。

3. 掉髮：

提早告訴病人是必然的現象，建議可在進行化學治療前將頭髮剪短，使病人面臨禿髮時，衝擊較小。並告知脫髮情形會在藥物停用後慢慢恢復。

4. 口腔及咽喉潰瘍：

有些抗癌藥物會引起口乾舌燥、潰瘍、刺痛等副作用。以下幾個方

法可減輕不適感：

- 避免酸性果汁，如：檸檬汁、柳橙汁。
- 保持口腔清潔及衛生，避免感染發生。
- 若無限制時，可大量飲水，每天 2000-3000cc。
- 使用軟毛牙刷刷牙，以減少口腔組織受傷害。
- 避免使用含有酒精及過鹹的漱口水。

5. 生殖系統的毒性:

放射線及荷爾蒙治療有時會造成不孕症(男、女皆有影響)。若預期化學治療對精蟲有不可逆的影響，而病人希望保留生殖能力時，宜討論是否做精蟲冷凍保存。

6. 骨髓造血功能抑制：

抗癌藥物會影響骨髓的各種血球的製造，如紅血球、白血球及血小板等。

(1) 紅血球：紅血球是攜帶氧氣至身體各部位，當紅血球降低就會產生貧血的問題，貧血會讓您容易感到疲倦、頭暈、心悸或呼吸喘，若有這些症狀，必須立即告知醫師。以下幾點建議可以讓您較舒適：

- 充分的休息及營養，以加速體力的恢復。
- 採漸進式活動，減緩行動速度，可避免頭暈及心悸。
- 若紅血球過低，醫生可能會幫您輸血，以改善貧血所造成的不適感。

(2) 血小板：體內的血小板具有凝血的功能，當血小板降低時，會有出血的問題，所以當您發現身體有出現出血點或紅斑、刷牙流血、經血不止，甚至有血尿或血便，若有這些症狀必須立即告訴醫生。以下有幾點可避免產生意外：

- 不可亂服用任何藥物，尤其是含有阿司匹靈的藥物。
- 避免從事激烈的運動或活動，以減少受傷出血的機會。
- 當您有以上的出血症狀時，要立即告知醫生。

(3) 白血球：白血球能幫您抵抗外來的細菌感染，並保護身體，所以當白血球數量減少，會使您成為容易被感染的危險群，以下幾點可避免或預防感染：

- 飯前、如廁後需洗手，保持乾淨衛生。
- 儘可能少去公共場所，避免與有感冒、水痘等傳染病的人接觸。
- 外出時可配戴口罩。

- 避免生食，食用煮熟食用及需剝皮的水果。
- 如廁後，肛門部位保持乾淨乾燥。可使用溫水清洗，避免過度使用衛生紙擦拭而導致破皮。

7. 其他：

靜脈注射化療藥物時，如不小心脫落，有時可能會因為化療藥物滲出而引起組織傷害，所以在注射時須格外小心。抗癌藥物雖有副作用，大都是暫時性的，但卻是常見的，所以當有困擾著您的副作用可記錄下來，可與醫療人員或有經驗的病人分享。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 7151