

放射治療期間之 日常照顧手冊

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

日常生活須知

- 一、保持照射部位乾燥。
- 二、照射部位只可用清水洗，不可用肥皂洗，而且要輕輕拍，不可用力擦。
- 三、除非是醫師的指示，否則請不要在照射部位擦任何油膏、藥物或乳液。
- 四、在治療期間或治療結束後，照射部位請不要照射到陽光或受熱及吹冷風。
- 五、不要洗掉醫師為您所作的記號，若記號脫落，要通知醫護人員，不可自行描繪。
- 六、選擇質料柔軟的衣服，避免磨擦或磨傷皮膚。
- 七、接受長期放射治療者，可能有暫時性的脫髮現象，可佩帶假髮或帽子。
- 八、保持口腔衛生，若有口腔潰瘍的情形，需告知醫生。
- 九、為避免感染，請經常漱口，以保持口腔清潔。
- 十、禁止菸、酒、檳榔及過冷、過熱、辛辣刺激性食物。
- 十一、每天至少喝2000c.c.的水或飲料，以預防口腔乾燥。

- 十二、若照射頭頸部，需將活動假牙取下，以避免金屬假牙導致放射線折射而危害身體。
- 十三、進食後及睡前，請以軟毛刷徹底清潔牙齒，刷牙後用食指指腹做環形按摩牙齦，以促進牙齦血液循環，增進牙齦彈性。
- 十四、多休息及攝取高蛋白、高熱量的食物，如肉類、蛋、牛奶…。
- 十五、請定期抽血檢查，每一星期一次。
- 十六、治療期間，白血球數目減少至3000 以下，需減少出入公共場所，且為預防感染必須戴上口罩。
- 十七、出院後，請按醫師指示定期返院檢查。
- 十八、有任何問題請隨時詢問醫護人員。

皮膚照顧

前言：

不論照射的部位在何處，放射線治療會造成皮膚表皮的基底細胞受破壞而引發反應，大多發生在治療後的2~3週。

皮膚反應分別：

第一期：發炎反應，皮膚出現發紅。

第二期：乾性脫皮，皮膚出現發紅、乾燥。

第三期：濕性脫皮，皮膚出現紅、腫、起水泡。

第四期：纖維化萎縮，皮膚壞死，結痂。

預防及注意事項：

- 1.照射部位所劃的線應保持完整，不可用肥皂或水洗去，如有脫落，應請醫師重劃。
- 2.治療部位禁用油膏、藥物、膠布、首飾或化粧品，亦不可直接暴露於陽光下、強風中、或極冷極熱的水中。
- 3.未暴露的皮膚可用微溫水和溫和性肥皂輕柔的刷洗。
- 4.禁用指甲抓癢、剃刀刮臉，勿在放射治療部位作各種注射。
- 5.穿寬鬆而易吸汗的內衣。
- 6.皮膚出現紅斑、脫屑時，經醫師處方可用水溶性軟膏抹擦。
- 7.若反應嚴重，必要時暫停放射治療。

疲倦的照顧

使個案感覺到疲倦的原因：

1. 貧血。
2. 做放射治療造成細胞遭到破壞而導致廢物的堆積。
3. 蛋白質、熱量營養不良。
4. 休息和睡眠型態的干擾。

照顧事項：

1. 注意血紅素值及以下症狀，包括：臉色蒼白、無力、暈眩、昏厥、心悸、頭痛、呼吸困難。
2. 當病人做放射治療一定會造成短暫的疲倦現象。
3. 計劃一定時間活動，儘可能維持病人平常的生活型態，並根據其體能程度安排適當的活動。
4. 除非有禁忌，否則每日應喝水3000cc以防止細胞廢物堆積。
5. 維持適當的營養。
6. 控制疼痛。
7. 維持平常的休息及睡眠型態。

白血球下降的照顧

環境的維護：

- 1.家中保持整潔，室內暫不放鮮花、盆景、垃圾要能加蓋。
- 2.不到公共場所，在人多的環境須戴口罩，並勤換口罩。
- 3.避免接觸生病的人。

衛生的維護：

- 1.口鼻：每日檢查口腔有無紅斑、潰爛或白色浮皮，並時常以漱口水漱口。
- 2.皮膚：
 - (1)每日應沐浴，指甲剪短，保持清潔。
 - (2)觀察近日檢查所留下的傷口有無紅腫情形。
 - (3)應使用電動刮鬍刀剃，避免使用剃刀，以免導致皮膚破損。
 - (4)養成洗手的習慣。
- 3.會陰及肛門：
 - (1)便後保持會陰、肛門、生殖器等處的清潔及乾燥。

- (2)使用衛生紙時應由前往後擦拭，不可來回使用。
- (3)時常觀察會陰及肛門是否有紅、腫、痛、破皮及潰爛等情形。
- (4)保持大小便通暢，若有腹瀉或便秘情形，應告知醫師。

飲食調配：

進食高蛋白及富含維生素A、C、E、礦物質等食物，儘量不吃生菜、生肉，最好選擇帶皮的新鮮水果。

感染預兆：

若有以下症狀，應告知醫師及護士：

- 1.發燒超過37.8° C。
- 2.有發冷現象。
- 3.咳嗽、流鼻水、喉嚨痛。
- 4.小便有灼熱感。
- 5.排稀便兩次以上。

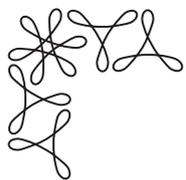
腹瀉的照顧

造成病人腹瀉的原因：

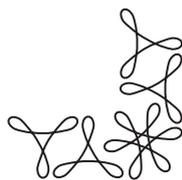
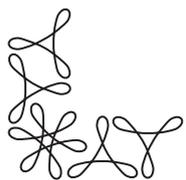
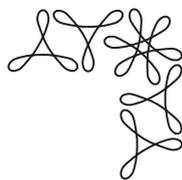
1. 放射治療的病人中約有75%會發生腹瀉，腹瀉一般會持續到治療後2-3個星期後才消失。
2. 焦慮及壓力增加使腸胃蠕動增加。
3. 乳糖不耐症。

照顧事項：

1. 攝取高蛋白、高熱量的低渣飲食。
例如：吐司、肉湯、布丁、煮熟之清淡食物，如綠豆、南瓜、紅蘿蔔。
2. 避免會刺激腸胃道食物及飲料。
例如：油炸食物、生菜、麥片、椰子、花生、咖哩、咖啡、酒精飲料。
3. 避免很熱或很冷的食物。
4. 每日至少飲水3000cc，優先選擇無咖啡因及碳酸飲料。
5. 若腹瀉越趨嚴重則改攝取流質飲食。
6. 注意腹瀉造成肛門黏膜皮膚的影響，每次排便後以溫水清潔並以軟的毛巾拍乾。
7. 注意腹瀉造成低血鉀故如可能應攝取高鉀食物。例如：香蕉、比目魚、柳橙。
8. 必要時給予止瀉劑。



備 註



以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，
達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／www.tmuh.org.tw