

化學治療與您的關係

一、認識什麼叫做化學治療？

化學治療是利用化學藥物，將體內的腫瘤細胞殺滅，以克制腫瘤的生長。

二、認識接受化學治療該有哪些準備？

首先：測量身高、體重，以便計算藥物劑量，抽血檢查紅血球、白血球、血小板的數目及腎功能、肝功能等，或先與醫師討論，了解有關化學治療種種，以備有良好心理預備。

三、化學藥物給予的方式有那些？

一般可分為口服及靜脈注射，但大多數以靜脈注射為主。

四、化學治療會造成疼痛嗎？

化學藥物並不會引起疼痛，但有些藥物可能會使您有不舒服的感覺，不過這只是暫時的。有些藥物若滲出了靜脈血管，可能會引起組織產生紅腫及癢痕，所以當您接受靜脈治療時感到任何疼痛、燒灼、腫脹，請立刻將這種情形通知您的醫師及護理人員。

五、化學治療時間，應隔多久做一次？

接受化學治療的長短，次數是依疾病的種類、本身藥物應反應如何，可能可能每天、每週、每月，有時也可能斷斷續續，醫師會評估個別反應及治療的需要，做時間的調整。

六、化學治療可能產生什麼反應？

化學藥物一方面可以阻止體內快速生長的腫瘤細胞，但是也會波及正常細胞的生長，遂造成身體的不適反應，這些反應重的有：1.造血功能降低(如白血球下降) 2.毛髮皮膚改變反應 3.口腔腸胃道的改變 4.性與生殖功能方面可能受影響

七、化學治療期間吃很重要嗎？

均衡良好的飲食能讓您有足夠的體力去應付疾病，和抵抗治療期間所產生的副作用，故選擇多樣化食物，如：蛋白質、維他命、礦物質等，才有足夠的熱量來維持體重，修補皮膚、肌肉和器官。吃不在多，要吃得好。

八、化學治療期間胃口不好怎麼辦？

化學治療期間可能會改變您的飲食習慣，有時候——

會有肚子空空的卻吃不下，建議您可以少量多餐或試著改變烹調方式，另外在進食前輕鬆一下，可以散散步，也許能幫助您增加食慾。

九、性功能會受到影響嗎？

答案是因人而異的，對某些人來說並無影響，有些人則性慾會降低，有些人卻和配偶更親近，有些人認為性在這個時候並不重要，在治療中若有個人問題困擾，可以和您的醫師與護士討論，如此就能預期知道一些答案及處理問題的方法。

十、可以改善化學治療中兩人性關係的方法有：

1. 尋找資料，運用資源：如醫師、護士、心理治療師。
2. 開放溝通管道：和關心您的人分享您的感受、需要和擔心。
3. 試著找出表達的方式：您的性生活可以有新的方式如觸摸、情感表達、姿勢改變，若您的身體仍有疑惑，務必直接向您的醫師討論尋求瞭解。
4. 最重要的是：您並不孤單，我們熱切希望協助——

您，與您攜手同行。

十一、月經週期會受到影響嗎？

某些化療對女性會使月經週期不規則、停經或出現更年期現象。

十二、好的心情可以改善病情嗎？

這是可以肯定的！當您開始接受化療時，您必須改變日常生活活動以配合治療計劃，在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一樣的人，正成功且順利地面對與您相同的感受和問題。您可以藉著多和您的家人談話，或您的朋友與您有相同遭遇的病友談話、寫記事本、日記來幫助您瞭解所有活動，如此也可使您知道該問醫師或護士什麼問題，而得到最好的幫助。——

便秘及腹瀉的照顧

一、便秘的照顧

(一) 造成便秘的原因

1. 腸道腫瘤
2. 高血鈣症
3. 活動力減少
4. 脫水
5. 纖維食物攝取不足

(二) 照顧事項

1. 提醒病人一有便意即如廁
2. 增加高纖食物
3. 除非有禁忌每日應攝取3000CC水份
4. 適度運動
5. 必要時使用軟便劑

二、腹瀉的照顧

(一) 造成病人腹瀉的原因

1. 化學治療及放射治療的病人，約有75%會發生腹瀉；腹瀉一般會持續到治療後2-3個星期後才會消失。——

2. 焦慮及壓力使腸胃蠕動增加。

(二) 照顧事項

1. 攝取高蛋白高熱量的低渣飲食。

例如：土司、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。

5. 若腹瀉愈趨嚴重則改攝取流質飲食。

6. 注意腹瀉對肛門黏膜刺激，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、冬筍、柑橘類。

8. 必要時給予以止瀉劑。——

白血球下降時的照顧事項

一、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，在有人的環境須戴口罩，並勤換口罩。
3. 避免接觸生病的人。

二、衛生的維護：

(一) 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。

(二) 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. 避免使用刮鬍刀、剪刀及刀子而致之傷害。
4. 養成洗手的習慣。

(三) 會陰及肛門：

1. 保持會陰、肛門、生殖器等處的清潔及乾燥。——

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

三、飲食調配：

進食高蛋白及富含維生素A、C、E、礦物質等食物，不吃生菜、生肉，

最好選擇帶皮的新鮮水果，但食用時需削皮。

四、感染預兆：

若有以下症狀，應告知醫師及護士：

1. 發燒超過37.8C。
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。——

口腔的照顧

病人在接受化學藥物治療會發生口腔黏膜破損的合併症，且多發生在接受治療後7-14天發生，也有於治療後3-4天發生。口腔的照顧可改善這些情形，也可降低感染率。

一、良好的口腔照顧

1. 使用軟毛牙刷清潔口腔
2. 飯前及三餐飯後用清水漱口
3. 有活動假牙飯後取出清洗
4. 避免須用力咀嚼硬的食物
5. 避免辛辣、酸性或過熱的食物
6. 避免抽菸喝酒
7. 鼓勵攝取軟質的或冰涼食物，例如布丁、冰淇淋
8. 鼓勵攝取高蛋白食物
9. 疼痛厲害影響進食時，可以2% xylocaine solution 15ml口含5分鐘吐掉(每二小時及三餐飯前15-20分鐘使用)
10. 潰瘍處可於進食畢完成口腔清潔後以Dexaltin ointment塗抹患部。

二、照顧事項

1. 口腔黏膜有瘀血、出血情形或牙齦腫脹時，不可用牙線，須

使用棉枝代替牙刷刷牙。

2. 口腔出血時，口咬止血紗布於患處待止血以後以生理食鹽水漱口，不要隨便去除血塊以防再次的出血發生。— 0 —

疲倦的照顧

一、會使病人感覺到疲倦的原因：

1. 貧血。
2. 做化學治療及放射治療，造成細胞遭到破壞而導致廢物的堆積。
3. 營養不良：蛋白質或熱量不足。
4. 休息和睡眠型態的干擾。

二、照顧事項

1. 當病人貧血時會出現以下症狀：包括臉色蒼白、無力、暈眩、昏厥、心悸、頭痛、呼吸困難。
2. 當病人做化學治療或放射治療，一定會造成短暫的疲倦現象。
3. 規劃活動計劃，盡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。——

毛髮皮膚改變的照顧

化學治療會造成掉髮、禿頭嗎？

有些化學藥物會影響頭部及身體的毛囊而使您在洗頭、梳頭有毛髮掉落的現象，通常這種脫髮在治療後數天到數週會出現，6-8週將可能恢復。

脫髮情形如何處理

對於化學治療所造成的嚴重脫髮，我們建議您可以使用頭巾或圍巾覆蓋住頭部，或在化療開始時，選擇自己喜好的髮色及髮型的假髮來戴。剛開始脫髮，您可能不太容易接受，有時會感到生氣，憂鬱或無奈，發洩出來將使您感到舒服。當化療結束後，您的毛髮還會繼續生長。——

噁心及嘔吐的照顧

1. 一次吃少量的食物，才不會有胃飽脹的感覺。
2. 進食時，應盡量避免喝過多的液體食物，以防止造成胃部的飽脹感。
3. 避免吃甜食、油炸、高脂肪的食物。
4. 不要吃太熱或太冷的食物。
5. 細嚼慢嚥及放鬆心情可使胃的緊張度減至最小。
6. 吃一些乾的食物，如：烤麵包、乾飯、餅乾。
7. 治療前避免一次進食過多的東西。
8. 喝冷的、清淡的、不會太甜的飲料。
9. 避免接觸到令您噁心的氣味，如油煙味、餐盤味道、香煙味。
10. 飯後稍微休息對您是有益的，最好是坐在椅子上休息，不要躺在床上。