

# 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。