

臺北醫學大學
北醫附設醫院·萬芳醫學中心·署立雙和醫院
癌症中心聯合衛教手冊系列（一）

認識化學治療及如何自我照顧



癌症中心聯合衛教手冊編輯委員會

認識化學治療及如何自我照顧

目 錄

	頁數
壹、前言-----	2
貳、認識化學治療-----	2
一、何謂化學治療	
二、化學治療的功能	
三、化學治療的種類及使用時機	
四、化學治療的給藥途徑	
參、化學治療前的準備-----	4
一、化學治療計劃之設計	
二、化學治療前之評估	
三、化學治療的次數及時間表	
四、好的心情有好的病情	
肆、化學治療的副作用及自我照顧-----	4
一、骨髓造血功能抑制：	
1.紅血球下降	
2.白血球下降	
3.血小板下降	
二、消化道障礙	
1.口腔、喉嚨疼痛	
2.噁心、嘔吐	
3.腹瀉	
4.便秘	
三、皮膚、毛髮的影響	
1.皮膚反應	
2.毛髮反應（掉髮）	
四、其他副作用	
1.化學治療對性器官的影響	
2.類似感冒的症狀	
伍、化學治療中的營養照顧-----	10
一、化學治療為什麼會發生營養的問題	
二、營養對化學治療的重要性	
三、營養的自我照顧及建議	
陸、壓力與情緒的舒緩-----	11
一、如何面對情緒反應	
二、如何擁有更舒適的生活	
三、如何調適壓力	

壹、前言

『認識化學治療及如何自我照顧』，是一本用來幫助癌症病人及其親友了解化學治療的手冊，其中有您想問的化學治療各種問題及解釋，也包含了化學治療期間各種自我照顧的方法。然這本手冊不能完全代替您與醫師或護理人員的聯繫與溝通，因此當您有任何和治療相關的問題，請您直接與我們聯絡洽詢，聯絡方示請參照底頁所列。希望這本手冊除了能提供您認識化學治療之外，更希望能幫助您預備自己。

貳、認識化學治療

一、何謂化學治療？

化學治療是治療癌症的方法之一，醫師根據病人癌症的種類、部位、侵犯的程度，選擇合適的化學藥物及給藥方法，提供最適當的治療。

二、化學治療的功能：

1. 殺死分裂快速的癌細胞，達到治癒癌症的目的。
2. 抑制癌細胞繼續生長，減輕因癌細胞所引起的不適症狀。

三、化學治療的種類及使用時機：

1. 輔助性化學治療：使用於癌症局部手術或放射線治療後，屬於預防性的化學治療，目的在消滅殘餘的癌細胞，防止再發或轉移。
2. 新輔助性（先期性）化學治療：使用於癌症手術或放射治療之前，藉用化學治療來縮小過大的局部腫瘤，以利日後開刀或放射治療；或用於先期控制癌細胞的轉移，減少日後再發的機會。
3. 同步放射及化學治療：與放射治療合併同時期進行，來加強放射治療的效果，提高癌病治癒的機率。
4. 姑息性化學治療：針對沒有治癒效果的癌症病人，使用病患未曾用過的化療藥物來抑制腫瘤成長，嘗試控制病人的症狀或延長其生命。

四、化學治療的給藥途徑：

依據不同的化學治療方式及藥品種類而有所不同。

下列三種方法最常見：

1. 口服錠劑或膠囊：給藥方法方便，但須考慮腸胃吸收的問題。
2. 肌肉或皮下注射：只有極少數的化療藥物可經由此方式給與。
3. 靜脈或動脈注射：化學藥物注入血管內，快速提高血中藥物濃度，達到治療效果。注射途徑有：周邊靜脈或動脈注射或以人工導管埋入靜脈或動脈血管注射。

參、化學治療前的準備

一、化學治療計劃之設計

醫師依照病人的癌症種類、位置、期別、年齡、性別、營養狀況及身體各器官之功能，並與患者或家屬討論後，提出最合適的化療計劃。

二、化學治療前之評估

1. 抽血檢驗，包括紅、白血球計數、血小板數和肝腎功能等，須確定在正常範圍或治療計劃可接受的範圍值內。
2. 測量身高及體重換算體表面積，計算藥物的劑量。
3. 心肺功能的評估，若藥物會影響心肺功能，在治療前也會安排檢查。

三、化學治療的次數及時間表

化學治療療程和頻率，是依癌症的種類及身體對藥物所產生的反應而定。有些治療可能是每天一次，每週一次或每個月一次的給予。醫師會針對病患個別狀況而安排最合適的化學治療時間表。

四、好的心情有好的病情

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相同的人，都能成功地面對相同的感覺和問題，並順利完成治療，唯有保持開朗的心情才能走出癌病的陰影，讓病情轉好。

肆、化學治療的副作用及自我照顧

化學治療對正常組織細胞常有不可避免的副作用。

一、骨髓造血功能抑制

每天骨髓都會製造新的血球細胞來取代已經衰竭的老細胞，而化學藥物會干擾血球細胞的製造，因而產生副作用。

當您在接受化療時，醫師會幫您在一定時間內抽血檢查，看看血球數目，如果化學治療讓您的血球數目降低到某一指數下，則藥物可能要減量，或暫時停藥直到血球數目恢復為止。

1. 紅血球下降

當紅血球下降時，就會產生貧血，可能出現的症狀有：

- 疲倦、無力
- 臉色蒼白
- 暈眩、昏厥
- 心悸、呼吸困難。

如有上列症狀，請告知醫護人員

*正常血色素值：男性 14~16gm/dl；女性 12~16gm/dl

自我照顧的要點如下：

- 要有充足的睡眠休息，保持足夠的體力。
- 每天多攝取各種不同顏色的蔬菜水果，深色尤佳，份量盡可能達到小孩 5 份，女性 7 份、男性 9 份。相關份數的算法，詳見附錄。
- 注意營養，維持均衡的飲食。
- 改變姿勢時，宜注意安全，如下床時，先坐於床緣片刻，無頭暈不適再下床。
- 當血色素值低 8gm/dl，醫師會視當時的身體狀況，給予必要的輸血，不需擔心。

2. 白血球下降：

白血球藉吞噬作用或製造抗體，來幫助抵抗外來的病菌，提昇免疫，保護身體。當白血球下降時，身體防禦能力會降低，易受到感染，可能出現的症狀有：

- 發燒（體溫高於 38.5°C），畏寒。
- 咳嗽、流鼻水、喉嚨痛。
- 頻尿、解尿有燒灼感。
- 傷口出現紅、腫、熱、痛的炎症反應。

如有上列症狀，請告知醫護人員。

*正常白血球值：4000~10000/cumm

自我照顧的要點如下：

- 預防感染—尤其是在化療後 1~2 星期之間，是抵抗力最差的時候。
 - *避免出現在公共場所，如有必要應戴口罩保護自己，口罩應經常更換。
 - *避免接觸生病的人，例如：患有麻疹、感冒、水痘的病人。
 - *居家環境保持潔淨，暫不擺盆景、鮮花、不養寵物、垃圾桶需加蓋。
 - *化學治療後的第 7~14 天，請每天早、晚，各量一次體溫，如果腋溫超過攝氏 38°C，請儘速就醫。
- 注意個人衛生—
 - *常洗手，在準備食物或用餐前、如廁後應以肥皂洗手。
 - *排便後均應清洗肛門周圍，由前往後沖洗擦乾，預防肛門黏膜發炎。
 - *建議採淋浴，淋浴後使用潤滑乳液保護皮膚預防乾裂。
 - *修平手指甲、腳趾甲，保持清潔。
 - *注意口腔衛生。
 - *使用電動刮鬍刀，不要用剃刀，以免刮傷皮膚。

3. 血小板下降：

血液中的血小板下降易造成出血，可能出現的症狀有：

- 皮膚或粘膜上出現紫斑或點狀出血。
- 傷口出現持續性的滲血。
- 大小便顏色改變，帶有血跡。
- 牙齦容易出血。
- 若有頭痛、嘔吐、昏睡、神智混亂，極可能有腦出血，應立即就醫。

如有上列症狀，請儘速就醫。

*正常血小板值： $150 \times 10^3 \sim 350 \times 10^3 / \text{cumm}$ (15 萬~35 萬)

自我照顧的要點如下：

- 避免外傷造成出血—
 - *避免容易造成身體傷害的運動，如打籃球、足球。
 - *小心使用尖銳性的用具。
 - *利用電鬍刀刮鬍子，利用軟毛牙刷刷牙，禁用牙線。
- 儘量避免侵入性的處置方式：如灌腸、塞劑、量肛溫、肌肉注射。
- 如有痔瘡要持續治療及觀察。
- 如有便秘習慣，宜使用軟便劑。
- 治療牙齒前，請先與您的主治醫師討論。
- 飲食方面—
 - *避免粗糙的食物，食用軟的、溫和的食物。
 - *多攝取蔬果、水份以預防便秘。
- 避免使用會造成或延長出血的藥物，如阿斯匹靈、抗凝血劑。
- 抽血及移除針頭後，請加壓止血至少五分鐘以上。

二、消化道障礙

口腔到直腸均屬消化道的一部份，消化道常見的副作用有：

1. 口腔、喉嚨疼痛

口腔、喉嚨的黏膜細胞是屬於快速生長的細胞，所以化學治療可能會造成口腔、喉嚨粘膜的破損或潰瘍，產生疼痛而造成進食或吞嚥困難。

自我照顧的要點如下：

- 多吃軟質和口味溫和的食物，如香蕉、西瓜等，避免酸辣和太燙的食物。
- 注射某些化學藥物時，請遵循醫師指示口含冰塊，以預防口腔潰瘍。
- 遠離煙酒與檳榔。

- 保持良好的口腔衛生—
 - *以軟毛牙刷溫和的刷牙，避免造成口腔組織的傷害。
 - *多喝水，每天應攝取二公升水份。
 - *有假牙時，每日應按時清洗。
 - *時常檢查口腔內有無破皮、斑點。
- 若有破皮、疼痛出現，可諮詢醫師開立藥物以減輕不適。
 - *可使用醫師處方的漱口水漱口，或將一茶匙的蘇打水加入 200 毫升的溫開水漱口。
 - *如有口腔疼痛，可吃軟質食物，如燕麥、牛奶、冰淇淋、濃湯、布丁等。
 - *有時醫師會開立塗抹藥膏，以減輕口腔潰瘍的不適。

2. 噁心、嘔吐：

有一些化學治療藥物會刺激大腦的嘔吐中樞而引起立即性嘔吐，或因後續腸胃年末損傷而引起延續性噁心與嘔吐的反應，此出現時機往往在給藥後的數小時至數天內。

自我照顧的要點如下：

- 與醫師討論使用預防性止吐劑的必要性，包括針劑與口服藥物，並確實依照醫師指示服用。服用止吐劑後若無明顯改善，需回診告知醫師。
- 避免過甜、油膩、過鹹及辛辣的食物。
- 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如白吐司、蘇打餅乾等。
- 避免帶有強烈味道的食物。
- 可採少量多餐，細嚼慢嚥，以緩和噁心感。
- 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，建議使用吸管。
- 在用餐時少喝飲料，以免腹脹而導致噁心感加劇。
- 避免同時取用冷、熱的食物，減少刺激與嘔吐。
- 常常漱口或口含薄荷糖、酸梅，以清除口腔異味。
- 轉移注意力，如欣賞音樂、看喜愛的電視節目或閱讀。
- 試著在進食後休息片刻，可以嘗試飯後在椅子上休息或散步，避免飯後馬上平躺，造成不適。
- 當您覺得噁心時，可嘗試用一些放鬆的技巧，如深呼吸，或諮詢醫師開立藥物以減緩噁心感。
- 發生嘔吐後，可食用少量冰塊或水分，直到嘔吐情形改善，並飲用運動飲料以補充體內流失的電解質，可避免脫水的情形。若持續嘔吐，無法改善，必要時應以點滴補充營養及水分。請立即回診或聯絡個案管理師。
- 避免在化學治療前進食太多的食物。
- 進行放射線或化學治療前 1~2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。

3. 腹瀉：

化學治療使快速生長的腸黏膜細胞受損，造成消化吸收不正常時，便會發生腹瀉。接受治療中的病人約有 75% 發生腹瀉，不過仍視治療時使用的劑量，持續期間與個人體質而定。當有嚴重腹瀉時，醫師會適當地提供止瀉劑處理。腹腔及骨盆腔的放射治療亦會傷及大小腸黏膜細胞，而引起腹瀉，其處理方式與上述處理方式相同。

自我照顧的要點如下：

- 確實依照醫師指示服用止瀉劑，服用後若無明顯改善，請立即回診告知醫師。
- 避免攝取過多的油脂、油炸食物與過甜的食物。
- 多取用清淡流質飲食（如果汁、菜汁、肉湯等），提供腸胃休息的機會。
- 注意水份及電解質的補充，避免脫水。
- 避免接觸含有咖啡因及刺激性的食物，如咖啡、茶、汽水、辛辣飲食等。
- 若無特殊限制，可攝取富含鉀離子的食物，如馬鈴薯、比目魚、香蕉、綠色蔬菜、橘子汁、蕃茄汁，防止低血鉀。
- 乳糖不耐受者，避免食用乳製品。
- 注意直腸肛門部位皮膚的清潔
 - *每次排泄後以溫水及無刺激性肥皂，清潔肛門部位，洗淨後以柔軟的毛巾拍乾。
 - *若有破皮時，使用醫師處方之皮膚藥膏，以促進皮膚復原。

4. 便秘

癌症病人因腫瘤壓迫腸道，癌症治療及其他相關因素都會出現便秘，如某些化學治療藥物會造成腸胃平滑肌的神經毒性，使腸蠕動減少，或產生痙攣性腸阻塞，就會出現便秘。所以日常生活中，應該多注意排便的通暢，是否有解便疼痛不適，解便次數減少或不規律的現象。

自我照顧的要點如下：

- 必要時與醫師討論使用預防性的糞便軟化劑。並確實依照醫師指示服用，服用軟便劑後若無明顯改善，需回診告知醫師。
- 多攝取富含纖維素的蔬菜、水果、全穀類、地瓜等。
- 若無禁忌，建議每日攝取 2000~3000 毫升的水份。
- 一有便意，應儘快如廁，維持正常的排便習慣。
- 在能力允許的範圍內維持適當的活動，有助於排便通暢。
- 必要時與醫師討論使用預防性的軟便劑。

三、皮膚、毛髮的影響

1. 皮膚反應

- 紅斑或蕁麻疹：並非常見，通常是在給藥後數小時內發生，大部份會在數小時內改善。
- 色素過度沈著：因體內的黑色素刺激荷爾蒙（MSH）增加而引起的。經常是在給予化療藥物後的二至三週內發生，大部份會在整個治療過程結束後，持續十至十二週。
- 微血管擴張：某些化療藥物於注射七天後，若四肢的末端接觸熱源，會造成微血管床的破壞並產生色素沉澱，因此需要冰敷預防。
- 光敏感反應：皮膚在日光下，對日光產生敏感的反應。
- 似瘰癧反應：初為紅斑，尤其是在臉部，然後迅速地變成類似瘰癧的丘疹，膿包及開放性粉刺，很多標靶藥物常有此現象。

自我照顧的要點如下：

- 保持皮膚的清潔與乾燥。
- 儘量避免皮膚暴露於日光中。
- 若無法避免日曬時，
 - *穿戴保護衣物，如寬緣的帽子或棉製的長袖襯衫。
 - *出門在外時可以使用防曬乳液（防曬系數 15），以預防皮膚的灼傷。

2. 毛髮反應（掉髮）

某些特定的化學治療藥物才會造成掉髮，完全視所接受的化學治療藥物的種類，劑量與用藥時間的長短，來決定掉髮的嚴重程度與持續時間，輕者頭髮稀疏，重者禿頭，當化學治療結束後頭髮會慢慢再長出來的。

自我照顧的要點如下：

- 選用溫和不刺激的洗髮精、潤髮乳來洗髮和護髮，並避免用力抓頭皮，以指腹圓形按摩頭皮。
- 避免使用髮捲、電捲髮器、髮夾等飾物。
- 避免使用髮膠、染髮劑。
- 避免過度梳理頭髮，最好使用寬齒的梳子梳頭髮。
- 可選用適合自己的帽子、睡帽、圍巾或頭巾掩飾嚴重的掉髮。
- 在頭髮開始掉落時，即可開始試戴假髮。在頭髮完全掉落前，讓戴假髮成為生活的一部份，可使適應假髮的過程較為順利。

四、其他副作用：

1. 化學治療對性器官的影響：

- 化學治療並不一定會影響生殖器官，其發生的機率依化學治療藥物的種類、病人的健康狀況、年齡而有所不同，部份情形與壓力或疲倦有關。
- 對女性而言，有些化學治療藥物可能會影響月經，月經會變得不規則或是令卵巢停止功能，造成暫時或永久的不孕症。化學治療期間最好不要懷孕，因為某些化學治療藥物可能會導致胎兒一些先天性的缺陷
- 對男性而言，有些化學治療藥物可能會減少精子的數目及活動性，造成暫時或永久的不孕
- 因此在接受化學治療前，可與醫護人員討論是否預先儲存精子(卵子)。

2. 類似感冒的症狀：

在治療後一小時到一天內可能會有一些像感冒的症狀，包括肌肉疼痛、頭痛、疲倦等，可能會持續一到三天之久。

伍、化學治療中的營養照顧

一、化學治療為什麼會發生營養上問題：

在化學治療的期間除了破壞癌細胞，正常細胞也會受到影響。其副作用包括黏膜炎、口唇炎、胃炎、食道炎、噁心、嘔吐、味覺改變、食慾減退、腹瀉、便秘或抑制免疫反應。副作用因人而異，也要視藥物種類、劑量、治療的時間而定。某些藥物如皮質類固醇，會引起組織裂解及蛋白質、鉀和鈉的流失。

二、營養對化學治療的重要性：

在化學治療期間營養的需求例如熱量與蛋白質都較平常增加。足夠的營養可幫忙修補正常細胞，提供較佳的免疫功能，保持病人的體能，減少癌症治療所產生的副作用，或減輕其嚴重性。所以良好的營養狀態，對於病患的治療預後是有正向的影響。

三、自我營養的照顧及建議

1. 必要時會診營養師，諮詢如何在化學治療期間，攝取均衡的飲食。
2. 少量多餐，採高熱量、高蛋白飲食（如魚、肉、蛋、奶、豆類），和富含維他命 A 和 C 的蔬果（如：甜瓜、木瓜、草莓、柑橘、菠菜、甘藍菜、紅蘿蔔）。
3. 提供舒適的用餐環境。可與他人一起用餐，增加食慾。
4. 提供吸引人的食物，注意調配食物的色、香、味，以增加食慾。
5. 用餐前減少取用飲料，避免引起飽足感。

陸、壓力與情緒的舒緩

一、如何面對情緒反應：

接受化學治療時，需要調整生活型態來配合治療時間及治療可能帶來的不方便。因此會有焦慮、憂愁、害怕、憤怒等情緒反應。您可以藉著和您的家人、朋友、醫護人員、志工、宗教人員或與您有相同遭遇的病友談話、交換心情、寫日記、記事本來幫助您瞭解所有活動，是有助於適應，而開朗愉快的情緒對身體恢復健康是非常重要的。

二、如何擁有更舒適的生活：

1. 配合體力狀況，調整生活型態，訂定較實際的生活目標及社交活動及適當的活動，可幫助您減少壓力，提高自信。
2. 注意營養的攝取，來保持好體力，提高組織修復及提高抵抗力。
3. 參加醫院的癌症病人團體，可使您了解癌症病人如何調適解決所面臨的問題。

三、如何調適壓力：

1. 適度運動活動筋骨：在您的體力允許的情況下，儘量找機會做。運動能幫助您減輕壓力，減輕噁心感，有助於提高免疫的功能。
2. 讓自己多休息：容易疲倦、體力不濟時及有睡眠方面的問題，可以：
 - 在睡前看書、聽音樂或洗熱水澡，幫助心情平靜。
 - 避免在睡前喝茶、咖啡等含有咖啡因的飲料。
 - 拔掉電話或其他可能干擾您睡眠的因素。
 - 若真的無法入睡，可以請醫師開藥。
3. 進行一些休閒活動：在您的體力許可範圍內作一些令您心情愉快，忘卻煩惱的休閒活動，如練瑜珈、氣功、打太極拳等。
穩定的情緒可增強免疫能力，減輕治療的副作用，對您的病情大有幫助。



臺北醫學大學
北醫附設醫院・萬芳醫學中心・署立雙和醫院
癌症中心聯合衛教手冊系列（一）
聯絡電話：總機（02）2249-0088
分機：1261, 1262

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。