

化學治療副作用之照護



阮綜合醫院

阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2019/03 製訂

2022/03 修訂

2023/02 審閱

一、關於化學治療的副作用

接受化療前，很多人都會擔心副作用的困擾，但並不是每人都會發生，副作用的嚴重程度會依化學治療的藥物種類、劑量以及身體反應而有所不同，但療效沒有任何直接的關聯。而這些副作用也會在化療結束後慢慢消失，正常組織也會不斷進行新陳代謝製造新的細胞以代替那些被摧毀的細胞，所以發生副作用時不用太驚慌。



圖片出處:健談·化療這樣做再也不怕副作用·<https://reurl.cc/mGAyQ7>

二、化學治療中可能會出現那些副作用？應該如何預防及改善呢？

1. 毛髮脫落

可選用溫和的洗髮精及避免過度洗頭及吹整頭髮，也可適時修剪頭髮，讓頭髮較好整理，此時頭皮會變得敏感及脆弱，可戴帽子或頭巾避免陽光直射，行化學治療時，可睡冰枕使頭部血管收縮，治療結束後頭髮會再慢慢長回來。

圖片出處:【治療迷思】化療後頭髮會重新長出來嗎?·褐藻糖膠·<https://reurl.cc/g0bz6N>



2. 口腔及喉嚨潰瘍

每餐飯後使用軟毛牙刷刷牙或以漱口水漱口，牙齦較敏感時可使用沾濕棉棒清潔牙齒、避免攝取過熱或過冷之食物，避免戴假牙、預防感染，每二小時漱口。

圖片出處:化療副作用口腔潰瘍的輔助食品-麩醯胺酸·李宜霖腸胃肝膽科·<https://reurl.cc/DdMZKE>



3. 噁心嘔吐

化學治療前後勿大量進食，採少量多餐，避免一次攝取太多食物，採清淡飲食，避免油膩及太甜或味道過重之食物，進食時儘量細嚼慢嚥，勿同時攝取冷熱食物，以免造成噁心嘔吐，維持口腔清潔，於飯後漱口、環境內避免有刺激性的味道。

圖片出處:化療後噁心、嘔吐怎麼辦?專家有話說·乳腺癌互助圈·<https://reurl.cc/mGbvXm>



4. 腹瀉或便秘

腹瀉時多攝取水分，攝取清淡、流質、少油、少刺激飲食；便秘時仍須多攝取水分，適度運動可幫助腸胃蠕動，多攝取高纖食物。

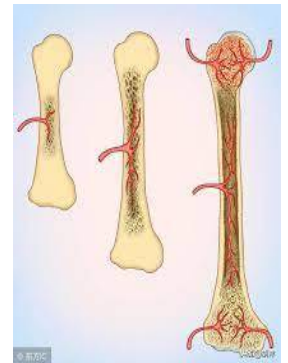
圖片出處:化療後大便乾燥、排便困難怎麼辦?專家說，可以這樣做·珍乳網·<https://reurl.cc/Zrdrel>



5. 骨髓造血功能的破壞

維持身體清潔、勤洗手、避免接觸人群及有感冒的人、充分休息、多攝取高蛋白及高熱量飲食、避免皮膚碰撞及穿著緊身衣物、使用軟毛小牙刷，減少對牙齦之刺激，化學治療前，先做血液之檢驗，若低於正常值，需待血液值正常後才可治療。

圖片出處:化療後出現血小板下降，是化療抑制了骨髓，還是腫瘤擴散到了骨髓·健康·<https://reurl.cc/Rj7je6>



6. 神經及肌肉系統狀況

手腳麻刺、感覺遲鈍時避免接觸碰觸太燙或尖銳物品，以免受傷；穿著止滑鞋子避免碰撞或跌倒；可按摩肢體末稍以促進血液循環。

圖片出處:為什麼化療後會出現手麻腳麻?·健康·<https://reurl.cc/19b9yQ>



皮膚及指甲變化

保持身體清潔，若皮膚搔癢時可塗抹乳液，避免長時間曝曬、適當防曬措施，做家事時可使用手套保護手指及指甲。

圖片出處:化療最可怕的不是掉頭髮?便秘、指甲變黑、傷難癒合，媽媽曝抗癌辛酸·每日健康·
<https://reurl.cc/02b2d1>



參考資料：財團法人癌症基金會 (2022)·面對化學治療·16(6)癌症希望基金會編輯群, 1-54。

製作單位：護理部 8B 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2873