

化學治療是使用化學藥物來抑制癌細胞的增生，以控制及減緩病情，化療藥物不僅對癌細胞造成危害，也會對正常的細胞造成損害，但只要攝取充足的營養，大部分因化療導致的傷害是可恢復的。

◎化學治療引起常見的副作用及相關照護：

一、噁心、嘔吐及食慾不振：

- 1.少量多餐，採清淡飲食，避免甜食、油膩及刺激性食物。
- 2.選擇喜歡的食物或藉由改變食物烹調方法以增加食慾。
- 3.嘔吐後應漱口，清除口腔異味並保持口腔清新。



嘔吐後可漱口

圖引自 <https://reurl.cc/d2VDpD>

二、腹瀉：

- 1.適時攝取水分或運動飲料，以防脫水。
- 2.採低纖維食物，如：稀飯、麵條、吐司等。
- 3.觀察大便顏色性質、次數、量，若水瀉持續24小時或腹部疼痛、絞痛，應儘速就醫。
- 4.必要時依醫師處方使用止瀉劑及溫水坐浴以預防肛門黏膜破皮。



適當補充水分

圖引自 <https://reurl.cc/WrEGqx>

三、便秘：

- 1.攝取高纖維的食物，例如：橘子、奇異果、香蕉、火龍果、蔬菜。
- 2.沒有限制時可飲用水份每日至少2000~3000cc。
- 3.保持適當的運動，例如：散步。
- 4.避免用力解便，必要時依醫師處方使用軟便劑。



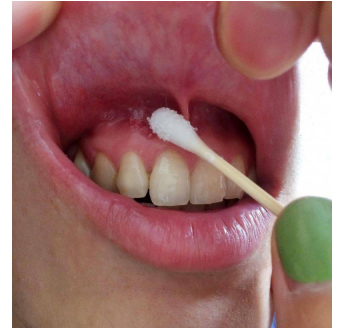
食用高纖維質蔬果

圖引自 <https://reurl.cc/QL7X3O>

四、口腔潰瘍：

預防口腔潰瘍引起的疼痛及不適，化學治療前應做好口腔照護

- 1.每餐飯後，需清潔口腔並避免勿抽菸、喝酒、吃檳榔。
- 2.避免吃粗糙、太燙、太硬、刺激性食物、如辛辣、油炸類的食物。
- 3.口腔潰瘍、疼痛會影響進食，可攝取高熱量、高蛋白質的食物，選擇涼而軟的食物為主，如：蛋糕、冰淇淋、豆花、蒸蛋等。
- 4.口腔潰瘍時可使用煮沸過的白開水或不含酒精性的漱口水漱口，用軟毛刷或棉枝清洗口腔，勿用手去觸摸潰瘍處，必要時依醫師處方使用藥膏。



用棉枝清洗口腔潰瘍
圖引自 <https://reurl.cc/2ZbLkO>

五、白血球減少，抵抗力降低易導致感染：

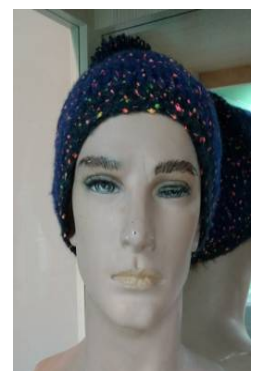
- 1.洗手:加強個人衛生，尤其在餐前及如廁後。
- 2.避免與感冒、咳嗽者接觸，減少進出公共場所，外出時請戴口罩。
- 3.隨時注意體溫變化，注意保暖，以防感冒。如有發燒、體溫大於38°C時請立即返院就醫。
- 4.手指、腳趾應剪短修平。避免外傷發生，以免增加感染的機會。
- 5.攝取足夠的營養食物，勿食用生食，室溫放置超過1-2小時的食物，避免食用。



外出時請戴口罩
圖引自 <https://reurl.cc/zZb6Ma>

六、掉髮時：

- 1.可配戴假髮、頭巾、帽子來遮蓋頭部直到頭髮重新長出。
- 2.適時修剪短髮，適時修剪短髮，會使頭髮看起來



可戴頭巾遮蓋
圖引自 阮綜合醫院門診護理站

比較厚、比較多，若掉頭髮也較好處理。

3.選用溫和的洗髮精及寬齒軟毛的梳子。

七、疲倦：

1.充足睡眠，盡量維持6-8小時。

2.適度的運動如：散步或做輕鬆的運動，有助提高活力及舒緩心情。做輕鬆的運動，有助提高活力及舒緩心情。



要有充足休息

圖引自 <https://reurl.cc/55o61n>

八、人工血管的自我照護：

1.週邊置入中心靜脈導管(PICC)每隔7-10天定期換藥，若發現傷口有滲血、紅、腫、熱、痛、敷料弄濕、導管脫落時，請盡快返院換藥。

2.人工血管(Port)如未使用，至少每個月需注射一次抗凝血劑，以防管路阻塞。

3.人工血管植入處勿碰撞，避免搬重物及360度旋轉動作，以防人工血管阻塞或移位。

4.若有頸部或手臂腫脹情形，須立即返院就醫。



避免 360 度旋轉

圖引自阮綜合醫院門診護理站

★化學治療後小叮嚀：

◎少量多餐、清淡飲食、勿吃生食。

◎外出戴口罩，勤洗手，加強口腔清潔養成良好的衛生習慣。

◎充足睡眠，適當的運動。

諮詢電話：07-3351121 轉 1325

◎戒菸、戒酒、戒檳榔。