

# 接受抗癌藥物治療之自我照護

各位先生/女士您好：

我們要提醒您以下自我照護的重點，期望您在化學治療過程中，能藉由適切的自我照護，有較好的生活品質！

## 一、化學治療簡介

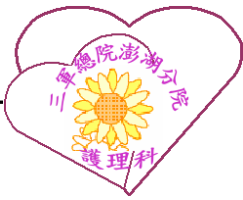
癌細胞是生長快速且不易受控制的細胞，而化學治療對此快速分裂的細胞進行毒殺，以抑制或破壞腫瘤生長。

## 二、化學治療之副作用

常見化學治療的副作用，包括：血球下降、噁心、嘔吐、口腔黏膜炎及皮膚紅疹等，因此，您在生活上要注意避免感染、預防出血以及營養補充。另外，除了造成生理上的不適外，也可能有外觀暫時改變，如頭髮脫落等。

## 三、接受化學治療期間之注意事項

- (一)當您執行化療藥品注射時，為避免針頭移位，造成皮膚刺激、損傷，應多臥床休息，請儘量避免不必要的活動，尤其注意接受化療側的肢體應儘量避免過度出力。
- (二)當您感覺注射部位有「針刺感、燒灼感、疼痛、紅腫、皮膚涼涼」的感覺等異常現象時，或發現注射部位有「腫脹、產生硬結、注射時流速減慢」，請立即通知醫護人員。
- (三)當您白血球下降，外出時應戴口罩，避免出入公共場所，多休息，避免與有傳染疾病者接觸，如感冒、咳嗽、呼吸道感染者，若無法避免出入公共場所，請記得戴口罩。
- (四)當您血小板下降時，要避免肢體產生碰撞，並注意身上有無「異常出血點」；充足的休息與睡眠很重要，不要熬夜。



- (五)可依您的體力進行適當的運動，以不疲倦為原則。
- (六)飲食部分，可多攝取「高蛋白質、高熱量」之食物，如魚肉、蛋等，以及含豐富「維生素及礦物質」食物，如深綠色及深黃色的蔬菜、菠菜、白菜、蕃茄、胡蘿蔔、茄子、黃瓜等；請避免食用生菜、生肉，水果以剝皮或刨皮的水果為佳。
- (七)每次進食後應刷牙與漱口，保持口腔清潔，以預防口腔黏膜炎，但勿用力過度，並選用軟毛牙刷，以減少口腔內產生傷口機會，必要時可於醫師指示下，使用具清潔作用或黏膜保護作用的漱口藥水；口腔疼痛厲害時，可請醫師開立具止痛效果之藥物使用。
- (八)噁心、嘔吐時，仍要進食以保有體力。化學治療前，可先進食少量點心，避免高油脂食物；治療後，採取少量多餐及清淡飲食，可進食碳水化合物，食物以室溫或低溫為佳。飯後不要立即平躺，建議至少坐30分鐘，以避免噁心、嘔吐的發生。

### 參考資料

張黎露、許麗珠、周文珊、張瀨文、張淑惠、李佩怡、林盈秀(2013)•抗癌化療藥品外滲照護指引•*腫瘤護理雜誌*，13(增訂刊)，55-73。

Buckley, L., & Caple, C. (2013). Chemotherapy-Related Nausea and Vomiting. *CINAHL Plus with Full Text, EBSCOhost*.