

化學治療對身體的影響衛教指導



❖化學治療對身體的影響-食慾不振、噁心、嘔吐

少部份化學治療藥物（例如：金鉑類）會有食慾不振、噁心或嘔吐等副作用，嚴重程度因人而異，通常在藥物注射一至四小時後發生，一週內會漸漸消失。為了將副作用減到最低，在用藥前後，醫師會給您預防性止吐劑，包括口服與注射劑型。

此時，在家休養的您應注意些什麼呢？

- 1.少量多餐：減少每餐用量，增加用餐次數。食用高熱量、高蛋白之食物，如牛奶、布丁、奶昔、蒸蛋、豆漿及冰淇淋等。
- 2.用餐時，不要喝太多液體食物，以免胃部過度飽脹而感到不舒服。
- 3.由於早上比較不會有噁心感，所以早餐量可酌量增加。
- 4.選擇喜歡的食物，和您的家人或朋友一同進餐，或是飲用蘋果汁、檸檬汁，吃些酸梅、橘子，以及較乾的食物如麵包、饅頭、餅乾等開胃食物，可減少噁心的感覺。
- 5.嘔吐後應立即漱口，以保持口腔清潔，避免口腔異味與細菌滋生。
- 6.避免產氣性食物，包括豆製品、地瓜、韭菜等，以減少脹氣。
- 7.避免聞到會讓您覺得噁心的氣味，例如油煙味、菸味。嘔吐後以開水漱口、清潔口腔，以避免再嘔吐。
- 8.飯後坐著休息半小時，不要躺下，以免阻礙消化或造成胃酸逆流。
- 9.在接受治療後，若嘔吐情形持續二十四小時以上、嘔吐物帶血或呈現棕黑色，應立即求診。
- 10.汽水、可樂、沙士等碳酸飲料可抑制噁心。
- 11.攝取足夠水份。
- 12.吃溫和飲食如乾的餅乾或麵包、滷味、三明治、水果、清淡的湯，避免太甜、太油膩及油炸之食物。
- 13.當有噁心發生時，可嘗試做深呼吸減輕之。
- 14.宜保持生活環境明亮、整潔，避免視覺感受不佳或異味造成不適。

❖化學治療對身體的影響-靜脈炎

由於藥物本身具有的刺激性，產生注射部位的局部反應，症狀包括紅腫、疼痛，待紅腫消失後局部皮膚會變得較黑，通常症狀都是輕微的，可以使用冰敷以減輕不舒服的症狀；若是藥物滲到血管外面，則有局部潰爛的危險；由於化學治療次數頻繁，醫護人員多會建議您做人工血管植入；此外，若藥物滴到皮膚上，應馬上以大量清水沖洗，即可避免傷害。

❖化學治療對身體的影響-疲倦

疲倦是接受化學治療常見的副作用。主要的原因包括：貧血、化學治療後被破壞的細胞堆積體內、營養不良或是熱量攝取不足、以及沒有充分的休息與睡眠等。平日，您需要注意些什麼呢？

- 1.若有頭暈情況，應採漸進式下床活動，並注意活動時的安全。
- 2.當出現呼吸急促、臉色蒼白、暈眩、心悸、四肢無力等症狀時，應立刻坐下來休息。
- 3.若無任何疾病上的限制（例如：心臟病或洗腎病人），每天喝水2000~3000 cc可促進代謝，以防止化學治療後細胞廢物的堆積。
- 4.維持平常的生活型態是很重要的，依照自己的體能安排合適的活動，適度的活動具有提神作用。
- 5.日夜顛倒的生活容易讓人疲累，在白天儘量只做短暫的休息，以免晚間不易入睡。
6. 攝取足夠的熱量，以應付日常活動所需。

參考文獻：

杜玲、陳秀勤、劉清華(2015)·癌症病人之護理·於胡月娟總校閱·內外科護理學上冊(5版，223-316頁)·台北市：華杏。



寶建醫療
社團法人 寶建醫院
PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw