

## 放射線治療的自我照顧衛教指導



### 何謂放射線治療？

放射線治療是藉由高能量之游離放射線，來破壞癌細胞的生長及複製能力。放射線治療可能產生的副作用因部位不同而有不同的影響，如下述。

#### ❖全身反應

大多發生於治療後 6~12 小時，主要為腫瘤細胞受放射線破壞、心理因素影響所致，常會覺得全身軟弱無力，不想活動，可休息一會兒或做些和緩運動(如散步)可改善症狀。

#### ❖血球減少

骨髓是體內對放射線最敏感的器官之一，如果大範圍的骨髓或淋巴組織被照射，則較易產生血球減少的現象，以白血球較明顯，一般於接受放射線治療後 2~4 週會恢復正常，所以這段期間減少到入多的公共場所，以避免感染。

#### ❖消化道功能障礙

在放射線治療期間，會依照射部位不同，可能會有唾液分泌減少，唾液酸度及黏性增加而覺得口乾、嘴內酸酸的，此時易有些蛀牙、口炎之現象，若照射部位在腹部則較易發生噁心、嘔吐、腹瀉、便秘的情形。

#### ❖毛髮脫落

當您接受腦部放射線治療後 2~3 週時，可能會出現掉頭髮的情形，大部份人於治療停止後可再生。

#### ❖皮膚反應

於放射線治療部位，剛開始會有發紅或出現紅斑情形，漸漸色素會沉著，皮膚會變黑，表皮有脫屑情形，有些人可能會破皮、潰瘍情形，於放射線停止後數週會慢慢改善。

#### ❖喉嚨痛、口腔痛

照射部位在頸、頭、口腔、咽喉、胸部時，會產生喉嚨痛、口腔痛、紅舌、嘴巴有白點等的症狀。於治療後二至三週開始，五週後減輕，治療結束後四到六週消失。

## 日常生活照護須知

### ❖皮膚護理方面

1. 請保持照射部位乾燥。
2. 在治療期間及治療後三週內都不要用肥皂清洗，照射部位只可用清水洗，輕輕的拍乾，不可用力擦乾。
3. 除非是放射腫瘤科醫師的指示，否則不要在照射部位擦任何的油膏、藥粉或乳液，以免增加皮膚反應。
4. 在治療過程中或後，照射部位請不要照射陽光、熱敷及吹冷風。
5. 請不要洗掉放射腫瘤科醫師為妳(你)所作的記號，若有脫落請勿自行描繪。
6. 請選擇質料柔軟的衣服，避免衣服壓迫，束縛或粗糙衣服的摩擦，以穿寬鬆衣服為原則。
7. 每日檢視皮膚是否有發紅、或表皮脫落的情形，皮膚發紅處請勿按摩，輕微之癢感，不可用指甲抓，以減少皮膚的刺激及破損，若有上述現象請告知醫護人員。
8. 請剪短雙手指甲，以防止抓傷破皮。

### ❖喉嚨痛方面

1. 使用食鹽水漱口，保持口腔清潔。
2. 使用軟毛牙刷刷牙，不需用牙線。
3. 利用吸管吸吮液體食物。
4. 進食食物以室溫為宜，避免太刺激及太燙的食物，並採細嚼慢嚥。
5. 採流質飲食。

### ❖消化道方面-噁心、嘔吐

1. 鼓勵少量多餐及攝取高蛋白、高熱量的飲食，食用清淡的流質，避免過甜、過鹹、過油膩的食物，如果汁、汽水、餅乾、吐司等食物也很適合。
2. 可吃酸性食物，以抑制噁心、嘔吐，如：酸梅、八仙果、陳皮、無花果、羅漢果。
3. 避免接觸到會令你噁心的氣味，如油煙味、餐盤味道、香煙味，進餐後最好在椅子上休息，不要躺在床上，可坐在靠窗或門的位子，保持空氣新鮮與流通。
4. 避免在進餐前、中、後，攝取過多的水份，可減少飽脹感。
5. 避免在治療前一小時內進食。
6. 服用止吐劑，以預防或減輕噁心、嘔吐。

7. 若有其他問題，可詢問你的醫師或護士，會診營養師，協助作飲食計劃。

#### ❖其他注意事項

1. 請多休息，避免過度勞累。
2. 在治療中，白血球數目可能會減少，當白血球下降時，請減少出入公共場所，並請戴上口罩。
3. 請保持口腔衛生、常漱口、多喝水，每日水份攝取量建議在 2500 cc~3000 cc。
4. 有任何問題請隨時提出，護理人員非常樂意為你服務。

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  
PAOCHIEN HOSPITAL

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