編印單位：DON-4-外 027
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：112 年 03 月 28 日第 8 版

衛 教 指 導

放射線治療的自我照顧衛教指導

體外放射線治療的自我照顧

❖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，常見反應有：

(1)厭食：會有味覺改變，食物甜的常變為酸的，或有異常的味道而難以下嚥，可採少量多餐，必要時給予藥物治療。

(2)疲倦：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人多的公共場所，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

通常在開始接受治療後 2~7 天出現，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，有些人可能會有破皮、潰瘍情形，一般於治療結束後，症狀會慢慢改善，建議穿無領、寬鬆的衣服，避免照射部位皮膚摩擦，外出時以衣帽或洋傘遮蓋照射部位。

❖放射線治療的自我照顧—噁心、嘔吐

因為放射線對治療範圍（包括食道、胃及小腸）之上皮細胞直接影響，所以會造成一些副作用，但這些副作用並不是每一個人都會產生。

預防及注意事項：

1.食用冷藏或室溫之食物，如三明治、麥片及甜點，因熱食的味道會加重噁心的感覺。

2.食用清淡的流質飲食可緩和噁心的感覺，如果汁、汽水、餅乾、吐司等食物也很適合。

3.嘗試酸的食物，如檸檬、酸硬的糖果。

4.避免甜、油膩及辛辣的食物。

5.試著改變進食形態，避免在治療前一小時內進食，少量多餐。

6.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。

7.服用止吐劑，以預防或減輕噁心、嘔吐。

8.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。

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。