



高雄市立小港醫院(委託財團法人高雄醫學大學經營)

認識肺癌化學治療藥物副作用及自我照顧

肺癌治療日益月新，常見的治療有放射線治療、化學治療、標靶治療、**免疫治療**，依據癌症種類、腫瘤大小與擴散的程度來決定治療方法。常見的化學藥物治療是使用口服或注射抗癌藥物，藉由血流至身體各部位去破壞癌細胞的生長及分裂，因而達到抑制或**殺死癌細胞的目的**。

化學治療前醫師會進行評估，針對不同種類的癌症及分期，治療計畫也不同，除了針對病況訂定化學治療計畫，**於化學治療給藥前也會預防性使用藥物來幫助減輕副作用的發生**，同時也會教導病人副作用出現時的照護，並透過定期檢驗及追蹤檢查來評估化學治療後的效果。

一、化學治療常見副作用及處理方法

- (一) 食慾不振：選擇喜歡食物(但盡量避免生食、太鹹、油膩、辛辣食物)，注重食物的性質、色、香、味，採高熱量或高蛋白飲食以增加營養攝取，以及營造舒適的用餐氣氛。
- (二) 噁心、嘔吐：選擇清淡易消化食物，少量多餐，避免口味太重的食物，進食時應細嚼慢嚥，用餐時不要喝水、進食後可稍微活動不要立刻平躺，必要時可依醫囑服用止吐劑以減輕噁心及嘔吐情形。嘔吐後，利用漱口維持口腔清潔、去除口腔異味，**口含冰塊**或吃酸性食物抑制噁心嘔吐。
- (三) 口腔黏膜炎：通常在治療後 7-14 天發生，常見症狀有口乾、潰瘍、感染、出血等，導致進食量少進而造成營養失衡問題。每日三餐飯後及睡前使用軟毛牙刷或海綿牙棒，減少口腔組織受到傷害。每次刷牙後，觀察自己的牙齒及口腔黏膜是否有泛紅、泛白或潰瘍，如有可用濕棉花棒清潔牙齒或以中性或無酒精的漱口水清潔口腔，若情況嚴重、出現疼痛問題，應告知醫護人員，適時使用藥物如口內膏或止痛藥物，**也可選擇較柔軟好入口的食物、避免熱食**，

以緩解症狀。

- (四) 骨髓功能抑制：治療後五到七天會造成白血球及血小板數目開始下降，最低點約在七到十天發生，二到四週會恢復。當體內白血球下降時身體抵抗力也開始降低，此時保護措施如下：
1. 洗手是最有效預防感染的措施。
 2. 外出時戴口罩，避免產生呼吸道感染，盡量避免前往公共場所，遠離感冒及其他具感染力之病人。
 3. 食物一定要煮熟，絕對禁止吃生的食物(生菜沙拉、生魚片、半熟蛋、礦泉水等)，選擇可以削皮的水果，如：蘋果、橘子、葡萄、香蕉等。
- (五) 脫髮：掉頭髮是一種暫時性現象，停藥數月後大多可恢復生長，治療期間可以選擇適當的修剪頭髮，在脫髮這段時間可戴帽子、頭巾或假髮來保護頭部，使用軟毛梳並避免染燙、使用髮膠等刺激造成頭皮傷害及落髮加劇。
- (六) 疲倦：癌因性疲倦通常出現在化療後三到七天，若體力許可，可適當運動減輕疲憊、無力感，如出現肌肉無力、周邊神經病變，如：手腳麻、刺痛感、平衡失控，可適時告知醫師協助調整藥物減緩不適。
- (七) 腹瀉或便秘：化療後如出現腹瀉或便秘情形，應注意水分補充，腹瀉時採清淡或流質飲食，避免辛辣油膩食物，便秘時盡量挑選高纖食物、蔬菜水果，必要時請醫師開立軟便藥物服用，勿自行灌腸或使用栓劑。

二、化學治療結束後居家注意事項：

- (一) 化學治療期間血球可能降低，容易被感染，每日以濕布或酒精擦拭清潔居家環境、室內不可放置鮮花或植物盆栽、避免飼養寵物，以免接觸性感染。
- (二) 維持清潔，經常以肥皂洗手，減少飛沫傳染風險，排便後立即清洗肛門部位或採溫水坐浴，有發炎及痔瘡時，請告知醫師勿自行灌腸或使用栓劑。
- (三) 訪客進入室內均需戴口罩並限制訪客人數。外出時需配戴

口罩(每日應更換一個，有髒污或滲濕時須立即更換)，儘量避免搭乘大眾運輸工具及出入公眾場合，減少居家訪客及外出，以免接觸性感染。

- (四) 飲用蒸餾水或煮開的水，生食與熟食的砧板、菜刀等器具須分開不可混用，食物烹調必須確定煮熟且清潔，盡量吃自己料理的食物，不建議於外用餐，不吃生食，例如生肉、生的蛋類、乳酪、沙拉、生乳，以避免吃入細菌。
- (五) 盡量避免共享用食物、餐具、毛巾及牙刷等，用餐時應使用公筷母匙，只要是口、鼻會直接接觸的都避免共用。
- (六) 保持良好的個人衛生習慣，每天沐浴並經常更換乾淨衣物，換洗衣物建議烘乾或於陽光下曝曬，住家床單、枕套須每週清洗或曝曬太陽一次，避免潮濕使黴菌滋長。
- (七) 用溫水淋浴，勿用力摩擦皮膚也不要擠壓或抓破青春痘及粉刺，皮膚乾燥龜裂時，可使用不含香料及酒精的乳液緩解乾燥。
- (八) 若有拔牙、洗牙或侵入性處置需求，須提前告知醫師近期曾施打過化療藥物，由醫師評估是否有急性需求，且必須使用預防性抗生素。
- (九) 依醫師治療計劃定期返院追蹤檢查與治療，勿自行接受任何疫苗注射、勿隨意服用不明藥物，勿自行終止療程。
- (十) 攝取足夠的水分，因某些化療藥物可能造成肝臟腎臟功能的影響，可每日適量飲水 2000-2500ml 增加藥物代謝及排出，嚴禁飲酒或服用含高濃度酒精食品，以免影響藥物作用或造成更嚴重的副作用。
- (十一) 隨時注意身體狀況及變化，並保護自己，避免受傷流血增加感染風險，如身上有瘀斑、流鼻血、血尿、血便、發燒(大於 38.5 度)、喉嚨痛、咳嗽、排尿燒灼感等症狀應懷疑感染發生，須立即就醫。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3922 或 3923

小港醫院內科病房關心您