



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

認識乳癌 EC 化學治療及其副作用與照護

乳癌化學治療藥物 EC 是由 Epirubicin（小紅莓類藥物）、Cyclo-phosphamide（癌德星）二種化學藥物所組成，主要作用機轉在於阻礙細胞的 DNA 合成，干擾腫瘤細胞的生長，除破壞癌細胞外，也會作用於體內中任何正常生長的細胞，例如骨髓造血細胞、腸胃道黏膜、生殖系統和毛囊等器官均會受到影響，但在治療結束後就會逐漸恢復。治療療程為每 21 天注射一次，共 6 個療程。若合併施打其他化學藥物如 Taxotere、Phyxol，治療療程則改為 3-4 個療程。

一、副作用

常見的副作用有掉髮（70-96%）、噁心/嘔吐（83-92%）、嗜中性白血球低下（50-80%）、月經停止（69-72%）、貧血（13-72%）、口腔發炎（9-59%）、血小板低下（5-49%）、嗜中性白血球低下合併發燒（6%），但症狀因人而異，少數人也有臉潮紅、腹瀉等症狀。

二、常見副作用之照護方法

（一）掉髮：

此副作用為可逆性，自化療後 1-2 星期開始，於 2 個月內達到高峰，停止化療後約 1-2 個月毛髮會再生，在治療期間可採取以下措施：

1. 開始治療前可考慮剪短頭髮，因化療後開始掉髮，頭髮會散落於家中地板、床單等，不易清潔。
2. 可穿戴假髮或頭巾，以保護頭皮及增加美觀。
3. 在化療過程，可睡冰枕或戴冰帽。
4. 使用中性洗髮精，避免使用髮膠。

（二）噁心/嘔吐：

可能在化療後的第 1-3 天發生，症狀約持續一週。

1. 化療前可進食清淡飲食及少量多餐，避免飽脹感而導致噁心感產生。
2. 可攝取酸性飲料或食物，如：檸檬汁、梅子或蜜餞等，減緩噁心感。
3. 早上起床前若有噁心感，可先進食乾鹹的食物，如：蘇打

餅、乾的穀製類食物，有助於改善胃部不適。

4. 避免飯後立即運動，容易造成消化不良，增加不適感。
5. 在每次進食或嘔吐後，以清水或生理食鹽水漱口，改善口腔異味，維持口腔衛生。
6. 可於化療前、後依醫囑服用止吐藥，減緩噁心感。

(三) 白血球低下：

於化療後的第7天發生，第10天為最低點，於第21天後開始恢復。白血球低下會使免疫力降低，在白血球低下期間，可執行下列措施：

1. 食物以熟食為主，避免食用生菜、生蛋、生魚片、含酵母菌類奶製品（如：優酪乳、優格、養樂多等）、生奶製品（如：生食起司、乳酪、奶油等）與炙燒食物、生菜擺盤裝飾內的所有食物。
2. 飲用煮沸過的開水，避免食用市售冰塊、冰品及礦泉水。
3. 水果必須是有完整果皮，並以清水刷洗後削皮食用。
4. 補充蛋白質食物，如：魚、蛋、肉以增強免疫力。
5. 處理生食與熟食之砧板、菜刀等器具須分開，不可混用；每次器具使用後須以溫水及清潔劑清洗乾淨。
6. 避免出入公共場所，限制有傳染病之訪客，如：新冠肺炎、疱疹、流行性感冒、水痘、帶狀疱疹、麻疹等，並禁止6週內接受活菌疫苗注射者（如：水痘、小兒麻痺、麻疹、德國麻疹、腮腺炎等疫苗）探病。流行性感冒疫苗並非活菌疫苗，則不限制探病。
7. 病人及照顧者需經常以肥皂洗手並擦乾，假牙水杯與肥皂碟須每日清潔，且不可穿戴人工指甲。
8. 每日清潔居家環境，所有表面須以濕布擦拭去塵。
9. 室內不可放置鮮花或植物盆栽。
10. 避免接觸寵物，尤其是寵物之唾液、排泄物等，若有接觸須徹底洗手。
11. 剪指甲時不要剪破皮膚，也勿抓破皮膚。
12. 若要拔牙，應事先告知醫師有化療事宜。
13. 治療期間，若是體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，或持續 $>38^{\circ}\text{C}$ 超過4個小時，須立即返院就醫。

(四) 月經停止：

目前因注射此化學藥物後導致永久停經的機轉仍不明。多發生在注射藥物數月後，開始會月經不規則而慢慢停經。若您正值生育年齡並有備孕需求，在治療前請先和醫師討論治療計畫，此外，因為停經而出現的更年期症狀，如：熱潮紅、盜汗、失眠、心情煩躁、體重增加、性交困難、不孕等，不可使用荷爾蒙藥物，可能會增加乳癌復發的風險，可以採以下症狀控制：

1. 熱潮紅及盜汗常發生在夜間，導致睡眠中斷、失眠、心情煩躁等，經醫師許可，可開立安眠鎮靜藥物幫助睡眠及穩定情緒。
2. 養成規律運動習慣以維持體態，如：走路、慢跑、游泳、跳舞、騎單車或有氧運動等，維持一週3天，每次30分鐘。
3. 於性交前，可使用潤滑劑或陰道保濕劑，增加陰道潤滑度，降低性交疼痛的發生。

(五) 貧血：

需注意有無貧血徵兆，如：臉色蒼白（雙下眼瞼或指甲床無血色）、頭暈、走一小段路會心悸或呼吸不順、呼吸喘等情形。貧血可能隨著化療次數的增加而導致血色素降低，此情形會於化療結束後數月逐漸恢復。

(六) 血小板低下：

平日需注意有無血小板低下徵兆，如身體出現出血點或血斑、刷牙易流血或經血不止、痰或鼻涕有血絲，甚至血尿或血便、黑便等。隨著化療次數的增加而導致血小板低下，若有嚴重出血症狀，必要時可能需要輸注血小板，此情形會於化療結束後數月逐漸恢復。在血小板低下及貧血期間，可執行下列措施：

1. 儘量多休息以減少體力耗損。
2. 增加綠葉蔬菜、動物肝臟、紅肉（牛、豬肉）的攝取。
3. 採漸進式及緩慢的活動方式以預防跌倒。
4. 若血色素或血小板過低，必要時醫師會進行輸血以改善貧血及血小板低下之症狀。
5. 治療期間不要亂服用任何藥物，尤其含阿斯匹靈類的感冒藥或止痛藥物。

6. 使用海綿牙刷或軟毛牙刷清潔，避免牙齦受傷導致出血。
7. 不要挖鼻孔或用力擤鼻涕，以避免鼻黏膜受損而流血。
8. 避免從事激烈的運動或活動，以減少受傷出血的機會。

(七) 口腔黏膜發炎：

多發生在化療後第 7-14 天，症狀約持續一週，適當的口腔照護可改善此症狀，並降低感染率，可執行下列措施：

1. 一天使用一次牙線，若使用後出現牙齦疼痛、出血超過 2 分鐘或血小板小於 5 萬，則避免使用。
2. 牙刷先浸泡溫水 30 分鐘，每日以不含顆粒的含氟中性牙膏刷牙 2-4 次，並且每個月更換一支牙刷。
3. 刷牙後漱口 30 秒，每日 4 次，可使用市售不含酒精性漱口水或自製漱口水（1 公克小蘇打粉+1.25 公克食鹽+開水 25c.c.），但需每日重新泡製。
4. 每次口腔護理後或需要時，以含蘆薈的潤滑油濕潤嘴唇。
5. 進食後及睡前需清潔假牙，浸泡漱口水 10 分鐘，每日牙齦需休息至少 8 小時。
6. 每日 2 次使用舌苔刷清潔舌苔，降低革蘭氏陰性厭氧菌及念珠菌的菌叢聚集。
7. 如無特殊限制(如洗腎病患)，宜每日攝取 2000-3000c.c.水分，避免過度刺激、過熱、過酸或過甜的食物。
8. 可攝取軟質或冰涼食物，如：布丁、冰淇淋等，可減輕口腔發炎造成的不適感。
9. 如有口腔潰瘍情形，可開立口內膏，於進食後並口腔清潔後塗抹於潰瘍處，加速修復黏膜及減輕疼痛。
10. 體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，口腔有白點、發紅或腐臭味、呼吸困難、口腔出血持續至少 2 分鐘、無法進食超過 24 小時、吞嚥困難、口腔疼痛等無法控制的症狀，需立即返院就醫。
11. 可使用自費口服左旋麩醯胺酸(L-glutamine)，可減緩口腔黏膜破損及疼痛感。

(八) 嗜中性白血球低下合併發燒

若體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，切勿自行服用退燒藥，需立即返院就醫，評估是否安排住院使用抗生素治療及注射白血球生成劑。

三、貼心小叮嚀

- (一) 治療過程中可能導致手指或腳趾膚色變得乾燥暗沉，可塗抹乳液緩解症狀，此狀況於療程結束後數月逐漸消失。
- (二) 皮膚對陽光的敏感度增加，避免直接在烈日下曝曬，外出時使用遮陽帽或太陽眼鏡遮擋陽光。
- (三) Epirubicin (小紅莓類藥物) 副作用有心臟毒性，造成心衰竭機率依其累積劑量逐漸升高，若日常生活活動中有呼吸喘或嚴重心悸等症狀，需告知醫師評估是否安排相關檢查。
- (四) Epirubicin (小紅莓類藥物) 注射液為紅色，注射後 1-2 天尿液呈紅色為正常現象。

若您返家後有任何疑問，可來電諮詢 (07) 8036783轉3602、3603 (6A病房) 或3622、3623 (6B病房)

小港醫院外科病房關心您