

放射線治療護理指導

一、什麼是放射線治療？

放射線治療是一種局部治療，利用具有穿透力的高能量離子射線照射腫瘤，破壞癌細胞結構，並進而破壞癌細胞的再生能力，減少其增生的可能性，以達到預防癌細胞復發的目的。

二、放射線治療常見之副作用及其護理：

(一) 皮膚系統：

1. 常見反應:皮膚起紅疹、皮膚色素沉著、乾性脫屑、溼性脫屑。
2. 接受照射部位所作之記號須保留至治療結束，不可洗掉，若模糊不清時，應立即告知醫護人員重新標示。
3. 應選擇寬鬆柔軟、棉、麻類、易吸汗的衣服，避免穿著粗糙或過緊的衣服，以減少治療部位因摩擦導致皮膚受傷。
4. 使用溫水或中性清潔用品清潔皮膚，盡量避免使用肥皂清洗，清洗後再以柔軟的布輕拍、拭乾治療部位的皮膚。
5. 治療部位不可使用任何的化妝品、清潔劑、保養品、藥品等，除非是醫師給予的處方。
6. 避免治療部位受到強光、熱或冷的刺激，可以使用傘或帽子遮陽。
7. 多攝取高熱量、高維生素的食物，增加皮膚修復能力。
8. 治療部位如有傷口未癒合，請醫師檢查後再決定是否要繼續接受治療。

(二) 胃腸系統：

1. 常見反應:口腔炎、味覺改變、乾口症、噁心、嘔吐、食慾不振、腹瀉。
2. 可採取少量多餐，避免空腹，注意水分及電解質的平衡。每天可進6至8次，用餐前可食用少量開胃食物如果汁、酸梅湯等。
3. 選擇溫和不刺激之高蛋白、高熱量、軟質、易咀嚼的食物，如：麵條、豆腐、蒸蛋、煮軟的蔬菜、布丁等，避免太酸、辣、冷、熱、硬之食物。
4. 避免油膩食物、避免冷熱食同時攝取，因易刺激嘔吐中樞。選擇偏冷食物、較溫熱食物易入口。
5. 加強口腔清潔，使用生理食鹽水或不含酒精之漱口水，於飯前、飯後及睡前執行口腔清潔。
6. 應避免抽煙、喝酒、嚼檳榔，減少感染機會。
7. 採低渣飲食，如稀飯、雞、魚、嫩肉、菜泥，減輕腹瀉情形。

8. 每次腹瀉或排便，要注意肛門周圍皮膚的護理，可使用溫水坐浴。

(三) 骨髓系統：

1. 常見反應:感染、貧血、出血。
2. 避免出入公共場所或接觸已受到感染的人，平時應戴口罩隔離。
3. 應避免碰撞受傷，可使用電動刮鬍刀刮臉，及軟毛牙刷刷牙。
4. 如果發現身上有瘀血、血尿、血便、流鼻血等現象，請立即就醫。
5. 加強洗手及清潔習慣。
6. 避免不必要之侵入性治療。

(四) 呼吸系統：

1. 常見反應:初期為有分泌物性咳嗽，至後期黏膜逐漸乾燥會出現乾咳。
2. 調整日常生活作息及活動量，保持體力，活動時應採漸進式。

(五) 泌尿生殖系統：

1. 骨盆腔、包含生殖器官、膀胱、結腸及直腸得放療，會引起膀胱炎、頻尿、排尿困難、生殖系統功能改變等症狀。
2. 澄清不正確的看法及錯誤觀念，如：癌症病患不宜有性生活，放射治療會將輻射線傳給性伴等。
3. 改善排尿問題如多喝水、避免攝取咖啡因、酒精、吸菸等。
5. 穿寬鬆的褲子、並避免憋尿行為。

(六) 中樞神經系統：

1. 常見反應:頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、視力改變、運動功能障礙、禿髮。
2. 當有感覺或運動功能障礙，宜注意活動安全。
3. 放療結束後數月或數年，可能出現認知和記憶力下降，若出現問題應及時就醫。

(七) 頭髮脫落

1. 放射線治療會影響照射部位毛囊周圍上皮細胞，這些部位與毛髮的生長有關，明顯掉髮常出現在治療第2至第3週後。若為暫時性掉髮，大多數患者會在停止治療後2至3個月恢復；高劑量治療至少5週才可能造成永久性掉髮。
2. 避免燙髮或染髮，減少洗頭或梳頭，選擇梳牙較稀疏的梳子；鼓勵使取代物，如：假髮、頭巾、帽子，並適度化妝。

(八) 口腔黏膜炎

1. 頭頸部放療是主要因素，大約在照射 2 至 3 週會感覺口腔乾燥、唾液流量減少、黏稠度及酸度增加、口腔粘膜疼痛、疼痛困難，進而影響食慾。
2. 口腔黏膜可見紅腫、帶白點，之後呈現白色及黃色潰瘍面；一般會逐漸恢復，但無法恢復至原來樣貌。
3. 養成良好口腔衛生，使用牙線、軟毛牙刷清潔牙齒，並以醫師指定之漱口水輔助。
4. 鼓勵進食香蕉、木瓜等軟質水果，富含維生素 C 的果汁，於醫師建議下可使用市售之高熱量多種營養素專用製品。
5. 若有嚴重口腔黏膜炎，須告知醫護人員，並按時服用處方之止痛藥物、口腔用藥或停止治療。
6. 可時常喝水、保持口腔濕潤，若無禁忌至少每日飲水 2000 毫升。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康