

## 放射線治療護理指導

### \* 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部位，破壞癌細胞的結構，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。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。

### \* 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. 在治療期間及治療後三週內都不要用肥皂清洗，盡量使用清水(溫水)以減少皮膚乾燥的情形，清洗後再以柔軟的布輕拍、拭乾治療部位的皮膚。照射部位不要使用乳液、油膏、藥粉、香水，以免增加皮膚反應，除非是醫師給予的處方。
5. 治療部位避免陽光直接照射，可以使用傘或帽子遮陽，避免用熱或用冷，如:熱敷、電熱器、冰敷等的刺激。
6. 多攝取高熱量、高維生素的食物，增加皮膚修復能力。
7. 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：

由於腫瘤生長、心理因素，或味蕾被放射線破壞，再加上腫瘤破壞的過程中，釋放出的毒素會抑制腦內飢餓中樞而影響食慾，產生厭食的現象。

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. 少量多餐，避免空腹，注意水分及電解質的平衡。每天可進食6至8次；用餐前可食用少許開胃食物，如果汁、酸梅湯等。
3. 攝取高熱量、高蛋白、軟質、易咀嚼的食物，如：麵條、豆腐、蒸蛋、煮軟的蔬菜、布丁等；食用清淡的流質飲食(果汁)；避免太甜、油膩及辛辣、多纖維、易產氣或刺激性食物，嚴禁煙、酒。
4. 盡量不要自己烹煮油膩食物，避免冷熱食同時攝取，因易刺激嘔吐中樞；

且熱食的味道常會加重噁心感，冷食可能比溫熱飲食較易入口。

5. 採低渣飲食，如稀飯、雞、魚、嫩肉、菜泥，減輕腹瀉情形。
6. 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。
7. 用餐前後的簡易運動可刺激食慾、幫助消化。

### (三) 頭髮脫落

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，但是不同的部位也有不同的敏感度，而其中以頭髮最為明顯。明顯掉髮常出現在治療第 2 至 3 週後。若為暫時性掉髮，大多數患者在停止治療後 2 至 3 個月可恢復，但新生的毛髮則較捲且細柔；高劑量治療至少 5 週才可能造成永久性脫髮。

1. 若照射部位為頭頸部時，治療前可先剪短髮；在治療期間避免對毛囊的刺激，如燙髮、染髮等。
2. 恢復期間，可以使用個人所喜愛之假髮或帽子。

### (四) 口腔黏膜炎

頭頸部的放射治療是其主要因素，大約在照射 2 至 3 週會感覺口腔乾燥，導致唾液流量減少、粘稠度及酸度增加、口腔黏膜疼痛、吞嚥困難，進而影響食慾。口腔黏膜可見紅、腫帶白點，之後呈現白色及黃色潰瘍面；一般會漸漸恢復，但無法恢復至原來情況。

1. 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使用之。鼓勵進食香蕉、木瓜等軟質水果、含豐富維生素 C 的果汁及在醫生建議下可使用之市售高熱量多種營養素專用製品。
2. 避免煙、酒，多喝水，若無禁忌則每日至少喝 2000 毫升水。
3. 如有嚴重口腔黏膜炎時，需告知醫護人員，並按時服用處方之止痛藥物、口腔用藥或停止治療。
4. 放射線治療時暫時不要使用假牙。使用活動假牙者注意其每日的清潔，若有假牙不合適者宜

### (五) 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。

(六) 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。

(七) 泌尿生殖系統：

1. 常見反應:膀胱炎、頻尿、排尿困難、生殖系統功能改變、停經、骨質疏鬆。
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侶……等。

(八) 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. 避免燙髮或染髮，減少洗頭或梳頭，選擇梳牙較稀疏的梳子；鼓勵使用取代物，如：假髮、頭巾、帽子，並適度化妝。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2776