

## 化學治療後的注意事項

### 一、化學治療常見的副作用：

#### 1. 腸胃道系統的影響：

噁心、嘔吐、腹瀉或便秘，嚴重會導致營養不良、脫水、降低腎排泄藥物的能力、食道撕裂傷及吸入性肺炎。

#### 2. 骨髓造血功能的抑制：

a. 白血球過低/感染

b. 紅血球減少/疲倦、貧血

c. 血小板過低/出血、瘀青。

#### 3. 口腔黏膜的改變：

口乾、口腔及喉嚨的潰瘍。

#### 4. 皮膚及指甲的影響：

皮膚可能會出現變紅、癢、脫皮、色素沉著、乾燥或指甲也可能變得脆弱、易斷。

#### 5. 對腎臟及膀胱的影響：

排尿時灼熱感、疼痛或血尿情形。

#### 6. 掉頭髮、禿頭。

#### 7. 疲勞並可能導致注意力散漫、情緒低落、挫折感及憂慮，對生活品質及負面影響。

#### 8. 對肺臟影響：

乾咳、進行性呼吸困難、缺氧、呼吸雜音、呼吸困難及多痰。

### 二、化學治療後應注意事項：

1. 飯後及睡前須以軟毛牙刷刷牙、漱口，若有嘔吐，則於嘔吐後漱口，去除口中異味。

2. 多吃鹼性食物，如蘇打餅以中和胃酸，避免吃過熱及酸冷之食物，可採流質或軟質飲食以少量多餐方式，選擇自己喜歡的口味，並多吃蔬菜水果以防便秘。

3. 避免抽煙及喝酒，可減少口腔炎之嚴重度。

4. 注射藥物部位紅腫時，應立即告之醫護人員。

5. 選擇軟質的梳子可減少掉髮，掉髮是暫時的現象，化學療法停止後以後仍會再長，可選擇適合的假髮。
6. 要有充份適當的休息，並減少會客時間，避免出入公共場所。
7. 病人及家屬訪客都需戴口罩，若有流鼻涕、咳嗽的人請勿探訪。
8. 有腹瀉時，少吃纖維質多的食物，如蔬菜、水果，要多補充水份，並注意肛門的清潔及乾燥。
9. 如果口乾及口腔發炎時：
  - (1) 避免吃刺激食物，例如：過冷、過熱飲料、咖啡、酒精及奶類製品。
  - (2) 吃東西後給予口腔護理。
  - (3) 用軟毛牙刷刷牙，或選用溫和而非刺激性的漱口水，以維持口腔清潔。
  - (4) 若出現潰瘍時可依醫囑局部使用藥膏。
  - (5) 多攝取維他命 C 及高蛋白及高熱量食物。
  - (6) 避免高脂肪及油炸食物。
10. 如果皮膚乾燥時：
  - (1) 避免使用肥皂洗澡，必要時使用中性肥皂。
  - (2) 用乳液擦拭全身，防止皮膚乾燥。
11. 如果疲勞時應調整活動及休息時間。
12. 如果咳嗽、呼吸喘時：
  - (1) 調整生活習慣。
  - (2) 定時服用藥物，特別是類固醇，因其對化學藥物引起之肺損傷有抑制惡化之效果。
  - (3) 建議給予低氧療法。
13. 可以口含冰塊，以減輕疼痛或口乾。

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