

## 化學治療副作用注意事項

### 化學治療副作用-紅血球低下(貧血)

癌症治療時除了疾病本身因素影響、受到化學藥物及放射治療等會使體內紅血球受到破壞，血球數生長回升緩慢，而長期下來可能造成貧血。貧血通常開始緩慢發生，所以一開始不一定會發現症狀；當血液中的血色素過於降低時，可能會有心跳加快、呼吸急促、頭暈、臉色蒼白、極度疲勞、胸悶心悸等症狀。

在治療期間醫師會定期安排抽血檢查，當發現血色素數值偏低，建議改善方式可能包括飲食改善、藥物治療或進一步檢查找出原因，必要時會輸血或調整治療方向來改善血色素過低問題。如果是輕度的貧血，可建議在平日飲食上多吃含鐵的食物。含有大量鐵的食物像是深綠色蔬菜、葉菜、紅薯、檸檬和葡萄乾、豆類、魚肉類、穀物等。

### 化學治療副作用-白血球低下

在化療期間，常見副作用之一是白血球細胞數量的下降，而導致抵抗力變弱、感染風險增加。一般在化療後第 7~14 天降到最低再慢慢回升，此時不見得會出現有不舒服症狀，而大多數人在化療結束後白血球會逐漸恢復，少部分的人可能需要花很長時間才能回升，這時醫師依據每次抽血檢驗結果來評估是否會需要注射白血球生長激素(G-CSF)，使白血球細胞數量快速增加以增加抵抗力及避免感染風險。

#### ■ 施打白血球生長激素(G-CSF)注射後常見副作用：

頭痛、發燒、骨頭痠痛、虛弱疲倦類似感冒等症狀，建議多喝水及休息，同時醫師會視狀況給予預防性藥物或症狀治療以緩解不適感。

#### 當出現白血球低下時的注意事項：

- 盡量避免到人群較多地方或接觸感冒的人。
- 搭乘大眾運輸及人多的地方須配戴口罩。
- 每天早晚要測量體溫。
- 多休息，避免吃生食及維持均衡的營養。

## 化學治療副作用-血小板功能低下

血小板主要是凝血功能及防止出血作用，接受化學治療時，因血球易受破壞且恢復緩慢時會造成有些患者出現血小板數值低下的問題，通常化療引起的血小板低下是暫時性的，治療結束後會慢慢改善。

血小板低下較易出現稍微碰撞或割傷而出血不止或造成的瘀傷、皮膚呈現的小紫色或紅色斑點瘀血、流鼻血或牙齦出血、排便出現黑便或血便等狀況。醫師視情況可能會調整化療藥物的劑量或者延後下次化療時間，必要時會輸血小板以預防自發性大量出血。

**當出現血小板低下時的注意事項：**

- 刷牙時使用柔軟的牙刷，如果牙齦出血，不要使用牙線。
- 咳嗽及擤鼻子時不要過與用力。
- 小心使用剪刀，刀具，針頭或其他尖銳工具，避免外傷出血。
- 盡量注意勿碰撞及受傷。
- 有些藥物會影響凝血功能，可先與醫師討論是否可服用。
- 如有不正常出血或血流不止應儘速就醫。