

談化學治療的自我照顧

- 化學治療的定義：將化學藥物投與體內和腫瘤細胞接觸，摧毀、壓制腫瘤細胞的發育。
- 投與方法：
 1. 口服、
 2. 靜脈注射、
 3. 肌肉注射。
- 化學藥物對癌細胞的作用：抑制癌細胞的生長及複製進而摧毀它，摧毀速率依不同癌症而有差別。
- 化學藥物對正常細胞也有破壞作用，包括：
 1. 骨髓細胞、
 2. 胃腸道細胞、
 3. 生殖細胞、
 4. 毛髮細胞。

然而正常細胞再生能力旺盛，停藥後恢復正常，掉頭髮可再生。
- 影響決定治療方式的因素包括：
 1. 癌症種類、
 2. 癌症對藥物的反應、
 3. 身體對治療的反應、
 4. 身體的恢復能力、
 5. 對副作用的耐受力。

因此治療方式可以是：

 - A. 門診或住院、
 - B. 單一或多種藥物組合、
 - C. 多重組合療法（化療 + 手術 +- 放射治療）、
 - D. 間隔依及藥物而定。

- 俗語曰：『良藥苦口』，但是副作用強的抗癌藥物並不表示抗癌效果也強。
- 化療會痛嗎？

答案是：不會的。只有暫時性不舒服感。如果靜脈注射局部疼痛、腫脹、燒灼，注意是否藥物滲出血管外。

- 化療期間均衡飲食、提高療效：吃得好，能保持充沛體力，吃得營養，比較能輕鬆承受化療。均衡適當營養，能提高身體復健能力，重建組織與細胞。
- 化療的副作用：因人而異，有人甚至無副作用，不同藥物對不同病患產生的副作用也不同，同一病患同一劑量，每次副作用的程度也不同。

《絕大多數副作用：治療結束後逐漸消失》

- 如何減輕噁心嘔吐？

1. 少量多餐以防胃部過脹
2. 進食時不喝水或飲料
3. 避免甜食煎炸或油膩食物
4. 細嚼慢嚥以利消化
5. 多吃乾的食物能減輕胃的不適
6. 喝清涼不含甜味的飲料
7. 旨治療前吃清淡的食物
8. 飯後不立即躺下及過多活動因會減緩消化
9. 噁心嘔吐很嚴重時找主治醫師開藥治療

- 腹瀉時：

1. 避免過熱食物：高溫會在食物被消化前加速腸蠕動，加劇腹瀉。
2. 忌食會產生胃氣胃痙攣的食物：如甘藍菜、汽水、豆子、辛辣。
3. 保持定時進食。
4. 多吃低纖維食物：如香蕉、麵食、乳酪等
5. 忌吃高纖維食物（因會使腸蠕動）：如生水果、蔬菜、全麥麥片、全麥麵包、爆米花。

- 化療引起口腔與喉嚨乾燥或疼痛時：

1. 多吃水份高的食物，
2. 多喝水或飲料

進食時、幫助順利吞嚥的方法：

將食物浸泡在湯或水裡，使其軟化易於吞嚥，用果菜機將食物絞碎，用吸管吸食，吃軟的食物，如：冰淇淋、布丁、西瓜、嬰兒食品。

- 口腔破裂時：

1. 避免酸性食物，如：果汁、柑橘、蕃茄、葡萄柚等
2. 食用不刺激的食物，如：桃子、南瓜、豆子、水梨等
3. 少用調味料；特別是鹽會使口腔發熱不適
4. 忌飲酒
5. 保持口腔衛生避免感染
6. 症狀嚴重時，找主治大夫開藥治療

《口腔衛生：很重要！因為口內細胞通常會受到抗癌藥物的影響》

※ 口腔清潔與衛生

1. 用最軟的牙刷刷牙，特別是在白血球過少時。
2. 不可用力刷牙以免破壞口腔內部組織。
3. 避免含過多酒精或鹽份的漱口水。
4. 如口腔變得脆弱易破、改吃未調味食物如煮蒸蛋麥片粥。
5. 用唇膏保持嘴唇濕潤。
6. 請教牙醫師有關每天應該用多少量的氟保護牙齒免生蛀牙：化療後，唾液分泌減少易生蛀齒。

- 化療期間驗血的目的是：檢驗白血球數、血小板數、紅血球數。

- 白血球減少時：

1. 抵抗外來細菌能力降低。
2. 避免到有傳染病的人群裡去。

感染時的症狀如下（應立即報告主治大夫）：體溫 $>37.8^{\circ}\text{C}$ 、畏寒、腹瀉超過 2 天、小便時感到疼痛、咳嗽。

- 血小板過少時，小傷口也會不易凝固、流血不止、傷口會惡化。

※ 注意事項：防止受傷

1. 用棉花清潔口腔不用牙刷
2. 用刀或工具時要特別小心。
3. 劇烈運動時避免受傷。
4. 受傷時，以乾淨的布、衛生紙或用手緊壓在傷口數分鐘，如流血不止，立即找主治醫師。
5. 搬動熱餐具時使用手套。
6. 忌服用阿斯匹靈。
7. 容易有瘀傷或皮膚下有紅點出現，找主治大夫。
8. 任何不正常出血，如：齒齦、鼻子、大小便出血、找主治大夫。

- 紅血球過少（貧血）時：

貧血時，無法輸送充份的氧到全身組織維持正常功能。症狀有倦怠感、暈眩、易躁怒、畏寒、呼吸急促等，有以上症狀請找主治大夫。可能須服用鐵劑、維他命或輸血。

- 脫毛：

掉頭髮是令人非常不愉快的事。但化療期間的脫毛是暫時性的，停藥後會恢復生長，也有可能是在治療過程中恢復過來。通常脫毛的部位是頭髮及鬍鬚，有時眉毛、睫毛、腋毛、陰毛、腿毛也會脫毛；這期間可使用漂亮的頭巾覆蓋頭部或戴假髮一直到頭髮再生之時。

- 肌肉無力、全身倦怠：

有可能是貧血或是藥物直接作用於肌肉與神經的結果。有時會有手足刺痛、灼熱的感覺，有時會有遲鈍感或失去平衡感。有時這些副作用是呈現相反的症狀。

- 皮膚疹、皮膚搔癢、接受注射血管的皮膚變黑、指甲變黑萎縮：

這些副作用是暫時性的，停藥後就會消失。

- 化療對泌尿系統的影響：

在女性方面會造成經期不準、停經、潮紅等等停經的症狀。通常不會受孕，但是仍有可能。因為化學藥物對胎兒的威脅、催化畸形作用，化療期間應該避孕。在男性方面會造成精蟲數減少，生殖力可能永遠降低。如果化療後希望再生育，可在化療前冷凍保存精蟲，以備將來做人工受精。化療雖然可能使生殖力喪失，但大多數情況之下不會影響性生活。仍然有人在化療後完全恢復卵巢或睪丸的功能，產下健康的寶寶。有些藥物因為本身顏色的緣故，尿液會呈紅色、黃色，甚至有藥味，不過都是暫時性的現象。

- 抗癌藥物可影響情緒變化：

罹患癌症及接受化療本身是令人感到精神威脅的。然而化療中的情緒變化(沮喪、憤怒、冷漠等)也有可能是化學藥物直接造成的。週遭的親友、配偶事先應有心理準備，適時給予精神上的支持。建議接受化療的病友：

1. 當負面情緒發生時，毫不猶豫地要求別人（包括病友、朋友、家人、神職人員、專業醫護人員）幫助。
2. 記住自己不是孤單的，社會上有許多人願意伸出援手。
3. 打坐、冥想、氣功及其他鬆弛身心的方法都有幫助。
4. 重心調整生活方式、生活步調及社交生活。
5. 在兩次的化療之間應有下述的心理準備：下次化療後可能體力會較上回差，最好調整生活步調多休息以養精蓄銳，讓身體和抗癌藥物一起與癌細胞搏鬥。

- 化療期間有下列症狀馬上告訴主治醫師，即：發燒、出疹子、嚴重便秘或腹瀉、體重突增或突減、任何出血不止現象、不正常程度的疼痛（包括頭痛）、呼吸急促或困難及化療後 24 小時仍然有嚴重嘔吐時。（謝家明醫師）