



林口長庚醫院肺癌病友座談會

# 肺癌病人的生活照顧

林口長庚紀念醫院 胸腔內科系 呼吸道疾病科  
張博瑞 醫師

Po-Jui Chang, MD, PhD\*

24/10/2015

\* National Heart and Lung Institute, Imperial College London

處方用藥請參考衛生福利部核准仿單說明書



# 標靶治療

肺癌標靶治療的照顧

飲食  
營養

肺癌病人的  
營養支持

化學治療  
放射治療

肺癌病人的  
生活照顧



# 常見化學治療的副作用與處理

# 白血球下降

- 通常無症狀或稍感倦怠
- 對病菌抵抗力較低
- 出現下列症狀時，須考慮感染



發燒



寒顫、發冷、冒汗、  
呼吸急促



小便時感到疼痛  
或燒灼感



嚴重咳嗽  
或喉嚨痛

# 注意事項

避免接觸  
感冒者



避免至  
公共場所



勿食  
生食



經常  
洗手



# 紅血球下降

- 常見症狀
  - 倦怠，虛弱、頭昏、蒼白、心悸
- 請即刻告訴您的醫師或護理人員

# 血小板下降



瘀青



皮下有小紅點出現



牙齦容易出血或流鼻血



大小便中帶血絲或月經量過多



傷口流血時間較正常人時間長

# 注意事項



禁止碰觸  
尖銳物品



使用電動  
刮鬍刀  
勿用剃刀



使用軟毛  
牙刷取代  
硬毛牙刷  
勿用牙線



勿用力擤  
鼻涕、  
挖耳朵、  
咳嗽



慎用抗凝  
血藥物  
並請教醫  
師





# 口腔潰瘍



## 注意事項：

- 進食後，使用鹽水或醫師建議之漱口水漱口
- 可含冰塊或攝取冰淇淋等冰涼食品，以降低疼痛，但須注意衛生
- 避免進食刺激性食物
  - 過辣、過酸及油炸食物
- 避免抽煙及喝酒



# 噁心及嘔吐



## 注意事項

- 遵循醫囑服用預防性及治療性止吐藥
- 少量多餐
- 攝取清淡飲食，避免油膩、辛辣及含氣味過重食物
- 注射化學藥物時，可聽音樂、看書、閱讀、睡覺等方法轉移注意力

# 腹瀉



## 注意事項

- 多喝水、果汁或湯以預防脫水
- 改吃低纖維食物
  - 稀飯、果汁、蛋、蘋果
- 避免進食油膩及刺激性食物
  - 辣椒、炸雞、麻辣火鍋、咖啡、酒、茶葉



# 便秘



## 注意事項

- 多吃高纖食物
  - 蔬菜、水果、麥片粥
- 多喝水
- 每天固定時間上廁所
- 使用軟便劑
- 每天做適當的運動
  - 散步30分鐘或打球

# 掉髮



## 注意事項

- 預先剪短頭髮，可使掉髮不那麼明顯和突然
- 準備假髮、頭巾、帽子或適當髮飾，在掉髮前先改變裝扮，慢慢適應
- 勿用力梳頭髮
- 整理頭髮時，動作輕柔避免使用染髮劑、髮膠或燙髮

# 做完化學治療後，何時需立即就醫？



發燒、發冷或顫抖



嚴重腹瀉或便秘



嘔吐厲害無法進食



呼吸急促



血尿或血便



流血不止或  
大面積瘀青



暈眩、臉色蒼白、  
煩躁不安



不尋常之疼痛

# 化療後自我照護原則

- 用餐前先清潔口腔及準備用餐環境以促進食慾。
- 盡量熟食，水果儘量吃剝皮的或皮要削乾淨。
- 可吃自己喜歡吃的食物，並注意調味以增加食慾。
- 採少量多餐方式進食，以增加食慾及促進消化。
- 避免產氣食物：如地瓜、韭菜等。
- 儘量遠離廚房地地方，以免煮食所產生的氣味引發噁心和嘔吐。
- 如果無法進食，必要時可插鼻胃管協助灌食
- 不可赤腳外出。

# 常見放射治療的副作用與處理

# 放射性食道炎

- 胸部放射線治療開始後兩週左右，有些病人會出現喉嚨乾、痛、吞嚥困難的現象
- 這種現象於放射線治療結束後會消失，罕有發生永久性食道萎縮的病例

## 注意事項

- 烹調方法可改採用蒸、煮、燉方式
- 多吃軟質的食物
  - 稀飯、蛋糕、糊泥狀的食物
- 避免吃煎、烤及油炸和太硬的食物
- 避免太甜、太鹹或辣的食物，含酒精飲料亦應避免

# 放射性肺炎

- 通常發生放射線治療後一個月至一年內，也可能在治療期間內發生
- 持續性乾咳或合併有呼吸困難、短促、發燒

## 注意事項

- 盡速就醫

# 疲倦

- 病人在接受放射線治療期間常會覺得疲累，尤其是在治療的最後幾週

## 注意事項

- 休息雖然很重要，但是醫師通常會建議病人儘可能地適度活動
- 癌因性疲憊症候群

# 皮膚過敏

- 放射治療範圍之皮膚，依照射所給之劑量，隨時間有不同的反應
- 一般於第三、四週後，開始有紅、熱和很癢之反應，好似在太陽下曝曬的皮膚
- 膚色可能會變黑，有脫屑情形
- 治療結束後皮膚可逐漸恢復原來膚色

# 皮膚過敏

## 注意事項

- 照射部位所劃的線或記號應保持完整
- 輕微之搔癢感，不可用指甲抓，可用冷毛巾輕敷局部或放射線治療後擦拭少許嬰兒油，以減少皮膚乾燥之搔癢感。
- 避免過度日光照射，治療後一年內應盡量避免曝曬。
- 避免穿緊身衣褲，穿著以輕鬆、輕便的棉質衣物為宜，並避免衣物與皮膚磨擦。
- 若有嚴重濕性脫屑反應，醫師將視情況停止治療1~2週或給予藥物塗抹
- 如需刮除治療區域之毛髮，盡量使用電動刮鬍刀

# 頭髮掉落

- 在治療停止後，大多數病患可於2~3個月後恢復
- 新長的頭髮細柔，數目較少，但不注意不易查覺。
- 如果治療是採高劑量治療（約治療5週以上）才可能造成永久性脫髮

## 注意事項

- 治療前可先剪短頭髮，可使掉髮不那麼明顯。
- 準備假髮、頭巾、帽子或適當髮飾，在掉髮前先改變裝扮慢慢適應。
- 治療期間，避免使用吹風機、髮捲、髮夾。
- 整理頭髮時，動作輕柔避免使用染髮劑、髮膠或燙髮。

# 噁心、嘔吐

- 因為放射線對食道、胃及小腸之上皮細胞可能會造成一些腸胃的不舒服
- 這些副作用並不是每個人均會發生。

## 注意事項

- 食用冷食或微溫之食物，因熱食的味道常會加重噁心的感覺。
- 食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀
  - 檸檬、酸硬的糖果。
- 避免太甜、油膩、辛辣、多纖維、易產氣或刺激性的食物。
- 應注意水份及電解質的平衡。
- 少量多餐，避免空腹。
- 嚴重嘔吐時，可經由醫師處方服用止吐劑。

# 放療後自我照護原則

- 保持照射部位的乾燥。
- 照射部位清洗時避免使用刺激性之清潔劑；要輕輕的拍乾，不要用力擦乾。
- 在治療過程中或治療後，照射部位不可敷熱，避免直接陽光照射或吹冷風。
- 在放射部位擦任何藥粉、乳液、藥膏前，應先諮詢醫師
- 不可洗掉放射線治療醫師在皮膚上所做的記號。
- 如皮膚發紅或疼痛時則不可刮鬍鬚。
- 選擇柔軟衣物，避免摩擦或擦傷皮膚。

# 其他日常生活注意事項

- 戒煙及禁二手菸。
- 避免常至公共場所，減少呼吸道感染機會。
- 避免暴露於對呼吸道有刺激性的環境。
- 注意是否有感染或出血的徵象或症狀。

# 其他日常生活注意事項

- 改進烹調習慣、避免高溫烹調、烤炸。
- 避免攝食過多高脂肪食物。
- 適當的運動
- 如有發燒、寒顫、呼吸速度加快、臉潮紅、牙齦出血、血尿、脈搏速度加快，應立即回院就醫。

