

乳癌的化學及荷爾蒙治療

一、化學及荷爾蒙治療的介紹

(一) 什麼是化學治療、荷爾蒙治療？

化學治療及荷爾蒙治療是利用特殊化學藥物或荷爾蒙製劑來治癒或控制癌細胞的生長。有些為口服劑型、有些為注射劑型。

(二) 治療的目的：

1. 治癒癌症。
2. 預防癌細胞轉移、復發。
3. 緩解癌細胞、腫瘤造成的身體不適，如減輕疼痛。
4. 癌症復發或轉移時，抑制癌細胞生長，在良好的生活品質下，延長生命。

(三) 輔助性、先期性、轉移性化學治療之分別

1. 輔助性：指乳癌術後之化學治療，為預防性，兼具治療可能隱藏的殘存癌細胞。通常由過去之經驗、文獻查證及臨床試驗之結果來選擇特定藥物。其效果需待日後追蹤有無復發，才能確認有無療效。
2. 先期性：若腫瘤較大不宜立即開刀時，可在手術前先以化學治療或荷爾蒙治療，使腫瘤變小再開刀。
3. 轉移性：若有轉移時，選擇有效、安全、副作用不大之藥物治療。通常沒有固定次數，常須多次治療，以達緩解後才停止用藥。

(四) 乳癌常用之化學治療藥物，荷爾蒙治療藥物製劑及其主要副作用：

1. 化學治療製劑類

藥名	副作用
Cyclophosphamide	白血球降低、貧血、噁心、嘔吐、口腔炎、出血性膀胱炎。
Methotrexate(小藍莓)	白血球降低、貧血、口腔及消化道潰瘍。
5-Fluorouracil	白血球降低、噁心、嘔吐、掉髮、口腔炎、腹瀉、皮膚指甲色素沉著。
Epirubicin 或 Adriamycin (小紅莓)	白血球降低、貧血、噁心、嘔吐、掉髮、口腔炎、腹瀉、尿液變紅、心臟毒性。
Lipo-Dox	白血球降低、口腔炎、心臟毒性較少、掉髮嘔吐較少、有手足症候群。
Taxol(太平洋紫杉醇)	白血球降低、貧血、掉髮、過敏反應、肌肉關節疼痛、四肢末梢麻刺感。
Taxotere(歐洲紫杉醇)	白血球降低、貧血、掉髮、過敏反應、

	肌肉關節疼痛、四肢末梢麻刺感、體液滯留、流淚。
Navelbine(溫諾平)	白血球降低、貧血、噁心、嘔吐、四肢酸麻。
Cisplatin(白金製劑)	噁心、嘔吐、貧血、四肢末端麻木感、聽力減退、腎功能下降。
Xeloda(截瘤達)(口服)	腹瀉、噁心、嘔吐、貧血、口腔炎、皮膚癢、手足症候群。
UFUR(友復)(口服)	消化性潰瘍、貧血、皮膚色素沉著、手足症候群。
Herceptin(賀癌平)	感冒症狀、發燒、寒顫、心臟毒性。
Gemcitabine	血小板降低、白血球降低、貧血、輕微噁心嘔吐。

2. 荷爾蒙藥物製劑

Tamoxifen(泰莫西芬)	臉潮紅、發熱、月經不規則、血栓、子宮內膜病變。
Arimidex(亞美達錠)	腹瀉、噁心、腹痛、骨質疏鬆症。
Femara(復乳納)	腹瀉、噁心、腹痛、骨質疏鬆症。
Aromasin(諾曼癌素)	熱潮紅、噁心、疲勞、流汗增加。
Zoladex(Leuplin)	心悸、熱潮紅、視力模糊。
Megace	輕微水分鬱積、體重增加、食慾增加。
Farlutal(福祿多)	輕微水分鬱積。

絕大多數化學治療引起之副作用多為短暫性，在治療結束後都可以回復正常。

(五) 為什麼化學治療會產生副作用？副作用通常會持續多久？

化學治療除了會殺死癌細胞之外，也會傷害到生長較快的正常細胞。可能受到傷害的正常細胞包括：血球細胞、頭髮的毛髮細胞、口腔內膜細胞及腸胃道的細胞。

血球細胞中之白血球的功能為對抗感染，血小板幫助血液凝固，紅血球攜帶氧氣到身體的各個部位。因此當化學藥物造成血球細胞損傷時，可能發生感染、出血或貧血的症狀。當頭髮的毛髮細胞受到損傷時，會有頭髮脫落現象。當腸胃道的細胞受到損傷時，會有食慾差、

噁心、嘔吐、腹瀉或口腔炎等症狀。

化學治療結束後，大部分正常的細胞會很快的恢復功能。因此副作用會在治療結束後一週內逐漸的改善，甚至於消失。但每個人的整體健康狀況以及所使用的藥物類型不同，因此副作用消失及恢復體力的時間因人而異。通常在每二次化學治療間會有一段休息時間，供身體正常細胞恢復功能。

二、化學治療常見副作用的處理及自我照顧

(一) 疲倦、倦怠、無力感

1. 當有疲倦感出現時，就應該休息一下。
2. 儘可能維持個人的平常生活。
3. 有計畫安排固定的活動時間，避免一下子活動太多或太少。
4. 除非有醫療上的禁忌，否則應儘量攝取水分，每天 2000~3000 c.c. (包括湯、飲料、果汁、開水等)，以維持正常體力。

(二) 噁心、嘔吐

1. 採少量多餐。
2. 嘔吐後應漱口，以保持口腔清潔與舒適。
3. 選擇喜歡的食物，或者可以更換食物的烹調方式變更口味。
4. 早餐前可進食少量的點心或可增加早餐的進食量(因早上比較不會有噁心現象)。
5. 可吃些糖果、酸梅、橘子或較乾的食物如麵包、饅頭等，以減輕噁心嘔吐情形。
6. 不要吃太甜或太油膩的食物。
7. 避免接觸任何會使你不愉快的氣味，如食物的特殊氣味、煙味、和水味。
8. 避免同時攝取冷、熱的食物，以免因刺激而導致嘔吐。
9. 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，化學治療前 2 小時避免過分進食。

★如果因

嘔吐而無法進食，持續超過 24 小時以上，或有脫水的現象時，應告知醫師。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 噁心、嘔吐於治療後 3~5 天會漸漸消失。• 化學治療前後醫師會給予止吐劑，以減少嘔吐發生。 |
|---|

(三) 如何改善食慾不振？

1. 採少量多餐（一天 5~6 餐）。
2. 試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配，以增加食慾。
3. 飯前 30 分鐘做運動 10~15 分鐘有助於改善食慾。
4. 可食用一些開胃食物、飲料，如：檸檬汁、酸梅汁、洛神茶、果汁等，以促進食慾。
5. 除了吃飯時間，應避免接觸或看到太多的食物，以免因可能之噁心感而影響食慾。選擇自己喜歡的食物。
6. 用餐時，應保持愉快的心情及輕鬆的環境。與家人或朋友一起進食，可增加食慾。
7. 可以服用適量的維生素。

（四）腹瀉

1. 選擇清淡的食物，採少量多餐方式。
2. 保持肛門外清潔、乾燥。如廁後可以使用清水或熱水清洗來減少肛門皮膚刺激。
3. 多攝取水分，維持水份平衡，以防止脫水。
4. 腹瀉情形若改善，可適當增加低纖維食物，例如：米飯、吐司等。
5. 腹瀉不止時，應儘速就醫。
6. 若乳製品對某些人易造成腹瀉現象，應盡量避免食用。
7. 化學治療前後應攝取足夠的水分，可減輕毒性反應，每天應喝取水份 2000~3000 c.c.（包含水、果汁等）。

（五）嘴巴破了，怎麼辦？

1. 化學治療前即應做好口腔衛生，以預防口腔潰瘍、疼痛等不適，有嚴重蛀牙、牙周病者應事先至牙科治療。
2. 多喝開水，保持口腔濕潤。
3. 每次吃完食物後，須清潔口腔，最好每 2~6 小時漱口一次。
4. 避免吃刺激性的食物及粗糙生硬的食物。
5. 口腔有潰瘍時，可用食鹽水漱口或以軟毛刷、棉棒清洗口腔，切勿用手或不潔物品觸摸潰瘍處。
6. 口腔潰瘍造成之疼痛會影響進食，可攝取涼、軟、不帶酸味的食物，例如蛋糕、冰淇淋、蒸蛋、清蒸魚等。
7. 口腔消毒藥水含有刺激性成分，因此如果有口腔潰瘍時，不要使用口腔消毒藥水。
8. 若口腔潰瘍嚴重，應儘速就診；可以請醫師開立口內膏以減少疼痛。

（六）預防感染、發燒

1. 化學治療後的 7~14 天，儘量避免進出公共場所，以免因抵抗力降低，而被傳染疾病。如必需外出時，請戴上口罩。
2. 避免與感冒、咳嗽者接觸。

3. 注意保暖，以防感冒。
4. 隨時注意體溫及身體的變化。
5. 勿食用未煮熟的食物。
6. 各類食物應均衡攝取，但對蛋白質的攝取須較高(尤其是動物性蛋白質)。動物性蛋白質可以提高免疫力及修復受損的組織。
7. 家中保持整潔，室內暫不放鮮花、盆栽；垃圾桶需加蓋。
8. 養成良好的衛生習慣：保持身體清潔，勤洗手、修剪指甲等。

(七) 掉髮

1. 若出現明顯掉髮時，可考慮先將頭髮剪短，以方便整理與清潔。
2. 使用溫和的洗髮精與軟毛梳子。
3. 可暫時戴假髮或帽子或使用頭巾，保護頭皮。若需要頭巾，請與向日葵病友關懷協會聯絡。(頭巾由向日葵病友所製作，免費提供；該會也可提供假髮資訊。)
4. 減少洗頭、梳頭、燙髮的次數。

•掉髮症狀通常出現於累積多次治療劑量之後，有時在第一次治療開始後的2~4週即會發生。
•掉髮是暫時性的。化學治療停藥後約一個月左右，頭髮會重新長出。

(八) 口乾

1. 為減低口乾的感覺，可以口含冰塊、咀嚼口香糖、飲用淡茶、檸檬汁等飲料。
2. 避免調味太濃的食物，含酒精的飲料亦應避免。

(九) 手腳麻刺感

1. 可多吃含維生素B群的食物，如：牛奶、肉類、綠色蔬菜及五穀雜糧、糙米、胚芽米、麥芽、鮭魚等食物，來改善手腳末梢麻刺感。
2. 也可服用維他命B6、B12等。
3. 避免端熱食，以免因末梢感覺較差，燙到手指或打翻熱食燙傷自己。
4. 注意腳趾保暖，可以穿襪子或襪套。

(十) 體液滯留、水腫時

1. 可能因體液蓄積而出現水腫、體重增加的情形，一般在化學治療結束之後，就會慢慢恢復正常。
2. 避免食用高鹽及醃製品如：滷味、鹽、醬油、醬菜等食物，因以上食物會使水份在身體蓄存。
3. 少數病患會有肋膜積水、心包膜積水等較嚴重之體液滯留，這些病患需立即住院處理。
4. 注意尿量是否有減少，並觀察尿液的顏色。

(十一) 倦怠無力，無法入睡時

1. 正常作息，多運動，白天維持正常工作。
2. 不要胡思亂想。盡量讓自己心情沉靜下來，閉眼休息一下也好。
3. 若已有一段時間睡不著或睡不安穩時，可告知醫師，開立鎮定劑或短效安眠藥，以改善睡眠品質。
4. 若服用短效安眠藥仍無法入睡時，請求診精神科醫師。

(十二) 臉潮紅、發熱等類似停經徵候群之症狀

1. 常在化學治療後或服用賀爾蒙製劑時產生。
2. 可以做些輕微戶外運動來改善症狀。
3. 多服用大豆製品如豆漿，或可緩解一些症狀。

★如有下列情況發生時請立刻返院治療

- * 發燒、發冷或顫抖，體溫大於 38°C。
- * 流血不止或大面積淤青。
- * 皮膚紅疹或其他過敏反應。
- * 打針部位潰爛或紅腫。
- * 呼吸急促、呼吸困難。
- * 嚴重的腹瀉或便秘。
- * 血尿或血便。

三、化學治療中的營養問題

(一) 均衡飲食

食物選擇上並沒有任何的禁忌，三餐仍以基本均衡飲食為主，如：蔬菜、水果、米飯、全麥麵包、魚、肉、蛋、奶、豆類食物。可增加高熱量、高蛋白、含維他命 C 的食物。兩餐之間或睡前食用點心或零食，例如：乳酪、核果、花生、餅乾均可。

(二) 食物選擇實例

- 選擇高鈣之食物，如：牛奶、起司、小魚干。
- 避免產氣之食物，如：洋蔥、蕃薯、洋芋、韭菜。
- 避免味道濃烈之食物，如：洋蔥、西洋芹菜。
- **白血球下降宜多服用紅肉，如：牛、羊、豬肉。**
- 貧血者可多攝取含鐵質的食物，例如動物或家禽之肝臟，其次則是牡蠣、貝類、腎臟、心臟、瘦肉、雞、魚等。乾豆類及蔬菜是植物中鐵質的最佳來源，其次如葡萄乾、紅棗、黑棗、綠葉蔬菜、全穀類等。

(三) 若吞嚥困難、疼痛造成體重下降，可進食高熱量和蛋白質流質食物，如奶油，蛋，蜂蜜，蛋糕，冰淇淋，牛奶、魚、肉、水果，果汁。

- (四) 下列為我們不建議之事項
1. 若非素食者，請勿在化學治療期間改變飲食習慣。勿變成純素食者。
 2. 於化學治療期間，原則上不建議使用生機飲食。若您在慎重考慮後仍有所需求時，請在化學治療結束並諮詢專家意見後才可實施。
 3. 請勿自行服用中藥。若您需要時，可徵詢有執照之中醫醫師意見，來改善不適狀況或調理身體。

四、化學治療期間心理的調適

- (一) 維持正常作息正常運動
1. 儘量找機會活動筋骨，就算躺在床上或坐著看電視時都可以做伸展運動。
 2. 在您感覺舒適的範圍內，儘可能的運動，並逐漸增加運動量。
(定期運動，至少每週3次，每次15~30分鐘，例如：散步、做體操。)
 3. 當您感覺體力比較好時，可試著進行一些活動量較大的運動。
(每天30分鐘，例如：快走、慢跑、跳舞等的活動。)
- (二) 良好的睡眠與休息
1. 在睡覺前，看書、聽音樂或洗個熱水澡，可以幫助心情平靜、入眠。
 2. 避免在睡覺前喝茶、咖啡等含咖啡因的飲料，以免因咖啡因使精神興奮，造成睡不著。
 3. 或許可以拔掉電話插頭，或者關掉其他可能發出聲響，影響您睡眠的因素。
 4. 若真的無法入睡，可以告知您的醫師，請醫師開藥。
- (三) 注意化學治療引起之體力、外表變化；對外表產生的副作用如掉髮、臉色變黑、指甲變黑等，不要太在意，這些症狀是會減輕或消失的。
- (四) 保持心情愉快，勇於面對挑戰。對情緒低落時，可以用下列方法改善，如：聊天、寫文章、聽音樂、看電影、用工作來轉移注意力、維持正常的社交活動等。
- (五) 只要在體力許可範圍內，多進行一些休閒活動，都是對您有幫助的。您可以看電影、培養嗜好、與朋友聚餐等，進行一些令您覺得心情愉快的活動。
- (六) 尋求家人、朋友、醫護人員、病友關懷協會的幫忙。可多參加病友團體，與其他病友分享經驗與心得，可以從中獲得更多的幫助及支持。

五、荷爾蒙治療副作用的處理

荷爾蒙治療發生的副作用症狀通常較為輕微。常見的副作用為月經停止或陰道分泌物增加。如有持續性月經不規則應至婦產科就診。如有血栓症狀出現或其他異狀時應立即就診。其他與化學治療類似之症狀，可比

照化學治療副作用之處理與自我照顧。

六、給親友的叮嚀

1. 讓病患知道您對她的關心，並且聽她傾訴，與她分享心中的感受。
2. 患者的情緒可能較不穩定，請發揮您的耐心，協助患者度過低潮期，並接納她的情緒。
3. 盡量鼓勵患者保持希望，並接受完整的醫療照護。
4. 在安全第一的前提下，盡量讓患者有正常的社交活動。
5. 準備一些營養均衡的食物，少量多樣，以增加患者的食慾。
6. 讓患者在吃東西時有所選擇，選擇她比較喜歡的食物，不要強迫她吃某種食物。
7. 多陪患者吃飯可使她心情愉快，胃口更好。

七、協助機構及關懷團體

- * 長庚紀念醫院台北外科乳房腫瘤中心
住址：台北市敦化北路 199 號
電話：02-27135211 轉 3145
網址：<http://www.cgmh.org.tw/intr/intr1/c12100/web/index.htm>
- * 長庚紀念醫院林口院區癌症中心
住址：桃園縣龜山鄉復興街 5 號
電話：03-3281200 轉 2512
網址：<http://ctpc.cgmh.org.tw/>
- * 林口長庚紀念醫院向日葵關懷聯誼會
住址：桃園市郵政 7-8 號信箱
電話：03-3281200 轉 2919
網址：<http://www.cgmh.org.tw/intr/intr1/c12100/web/index.htm>
- * 台灣癌症基金會
住址：臺北市仁愛路一段 4 號 10 樓
電話：02-23968017
網址：<http://www.fcf.org.tw>
- * 中華民國乳癌病友協會
住址：台北市民權西路 258 號 2 樓
電話：02-25578050

網址：<http://nbca.womenweb.org.tw/>

* 美國國家癌病協會 American Association for Cancer Research

網址：<http://www.nci.nih.gov/>

* 美國癌病協會 American Cancer Society

網址：<http://www.cancer.org/docroot/home/index.asp>

* 賓州大學癌症網站 Abramson Cancer Center of the University of Pennsylvania

網址：<http://www.oncolink.org/>

祝您早日康復

林口長庚紀念醫院 一般外科系乳房外科
腫瘤中心乳癌治療小組