

化學治療藥物的副作用

壹、 如何處理噁心、嘔吐

- 一、化療期間有噁心感時，應避免在治療前 1-2 小時用餐。
- 二、噁心感多在早上發生，起床前可吃一些乾燥食物，如穀類、麵包、土司。
- 三、少量多餐，不要一次吃太飽太多。避免用餐時喝太多液體，減少飽脹感。
 用餐前後 1 小時才喝水、湯。
- 四、避免太甜、油炸、油膩的食物，如糖果、蛋糕，吃冷食或接近室溫的食物，以免味道過重。
- 五、口渴時可喝涼的、無糖的果汁。
- 六、飯後 2 小時內儘量不要平躺。
- 七、感到噁心感時，試著深呼吸或放慢呼吸的頻率。
- 八、選擇較清淡的食物，如：土司、蘇打餅乾、麥片、去皮的雞肉、軟質的蔬菜水果。
- 九、細嚼慢嚥，要有充分時間進食，才可以消化的好。
- 十、避免特殊氣味（如香煙、香水...）
- 十一、依醫師處方服用止吐藥物。

貳、 如何改善食慾不振

- 一、早餐時間食慾較好，可多補充高熱量的營養。
- 二、少量多餐，逐漸增加進食的量。
- 三、避免產氣食物，如豆類製品、沙拉、甘藍菜等。
- 四、進餐時少飲用液體，避免因飽足感而吃不下。
- 五、使用香料、調味品來刺激味覺增進食慾。
- 六、排除環境中不愉快的刺激，如便盆、彎盆等。
- 七、進餐前 5-10 分鐘做緩和運動以促進食慾。
- 八、若有疼痛，可在進食前 30 分鐘先服用止痛劑。
- 九、加強口腔護理以減輕異味感促進食慾。
- 十、陪伴進餐，以促進進食動機。
- 十一、儘量讓病人自己選擇食物，並經常變換菜色。

參、 如何改善疲倦

- 一、疲倦是主觀的感覺，像是感覺很累、不想走動、眼皮很重很想睡覺、四肢軟弱無力、注意力不集中、不想說話等，處理方式以保存能量為主。
- 二、使用坐式馬桶、淋浴或泡澡時坐在椅子上，減少能量消耗。
- 三、穿寬鬆衣服以方便穿脫，把腳放在膝蓋上穿襪鞋就不必蹲下去，衣服儘量選擇釦子在前面的。
- 四、儘可能坐著做事，使用輔助物以幫助維持姿勢，如助行器、避免提重物、穿有口袋的衣服方便放東西。
- 五、調整生活作息並專注於喜歡的事物，預防過度勞累，避免爆發性的活動。
- 六、協助安排較節省體力的活動，可局部按摩指壓促進血液循環、增加舒適。
- 七、覺得到較舒適時，可計劃一些不讓自己太累的活動。

肆、如何處理便秘

- 一、當便意產生時應立即上廁所。
- 二、多攝取水份。
- 三、必用力排便，因易導致痔瘡肛裂與心律不整。
- 四、使用保護性軟化劑或潤滑劑，減輕排便時的疼痛。
- 五、養成每日定時排便的習慣。
- 六、在第一餐飯後 1 小時完成解便，因此時腸蠕動最強。
- 七、保持肛門週圍皮膚完整。
- 八、採易軟便，高纖維的食物蔬果，如：木瓜、柑橘、棗子、香蕉。
- 九、避免攝取高度精緻的澱粉食物，如糕餅、派類。
- 十、勿自行服用瀉藥，以免造成肌肉無張力而使便秘惡化。
- 十一、體力許可下，做適當運動。
- 十二、便秘情形嚴重時，務必告知醫師。

伍、如何處理口腔粘膜潰瘍

- 一、選擇質地柔軟細碎的食物以助吞嚥：
 - (一)乳製品：乳酪、布丁、奶昔、冰淇淋。
 - (二)水果類：香蕉、木瓜、果泥。
 - (三)肉魚豆蛋類：碎肉、豆腐、鮮魚。
 - (四)軟質蔬菜：冬瓜、萵菜、高麗菜。
 - (五)主食類：稀飯、細麵、冬粉、地瓜、麥片、馬鈴薯、綠豆、紅豆、蓮子等。

- 二、避免刺激性食物：酒精類、酸性飲料、調味重之香料如：辣椒、醋，減少疼痛。
- 三、可將食物剝碎、切細以利咀嚼。
- 四、利用加入肉汁肉湯來幫助吞嚥。
- 五、將食物放涼至室溫後再食用。
- 六、經常漱口去除食物殘渣及細菌，維持口腔衛生以助傷口癒合。
- 七、使用柔軟的牙刷，避免粘牙食物。
- 八、大量飲水。
- 九、依醫師處方服用口腔藥物。

陸、如何預防出血

- 一、浴室舖止滑墊及安置扶手，儘量穿止滑脫鞋。夜間適當照明。
- 二、去除室內外危險物品，如尖銳桌角碎玻璃片等。
- 三、避免用力擤鼻涕、用手指挖鼻孔、挖耳朵、咳嗽。
- 四、避免量肛溫、灌腸、用肛門栓劑。
- 五、吃軟質飲食，避免含骨頭食物。
- 六、預防便秘、多喝水，依處方使用軟便劑。
- 七、維持皮膚口腔粘膜完整，使用軟毛牙刷及電動刮鬍刀。
- 八、避免穿緊身衣服，選擇柔軟的衣服。
- 九、缺乏維生素 C 或 K 的病人，鼓勵多進食綠色蔬菜、橘子、柳丁、檸檬。
- 十、發生鼻出血時，應立即坐起並於鼻樑下的鼻孔部位施壓，持續 10 分鐘以上或大量出血，立即回診。
- 十一、當發生下列症狀時，請立即就醫：
 - (一)皮膚粘膜有出血點及瘀斑。
 - (二)呼吸急促、脈搏微弱、皮膚濕冷。
 - (三)解血尿、血便或黑便。
 - (四)臉色蒼白、頭暈、疲倦、不安。
- 十二、未在醫師許可下不要亂服任何藥物。
- 十三、避免從事激烈性的活動或運動，以減少受傷機會。

柒、如何處理腹瀉

- 一、急性腹瀉後，可在初期 12-24 小時用清流質飲食，補充流失的水份，並讓腸道休息。

- 二、攝取足夠的水份，食用清淡流質飲食（例如經過濾的果汁、菜汁、肉汁等）。在醫師許可下，可選擇含鈉、鉀量高的液體，如稀釋後的運動飲料、肉湯、水蜜桃等。
- 三、少量多餐，避免濃烈的調味料，如：胡椒、辣椒、咖哩。
- 四、避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份的食物，生菜、高麗菜、玉米、豌豆、胡蘿蔔、花菜、乾豆類。
- 五、限制含咖啡因的食物及飲料。
- 六、液體攝取以室溫為宜，避免溫度太燙或冰冷食物。
- 七、避免奶類及乳製品的使用。
- 八、嘗試低纖維食物，如：優格、麵條、葡萄汁、水煮蛋。
- 九、腹瀉情形嚴重時，務必告知醫師。

捌、如何預防感染

- 一、經常洗手，尤其是吃飯前上廁後。
- 二、排便後徹底清洗肛門部位，有發炎及痔瘡時請告知醫師。
- 三、勿自行使用灌腸或栓劑。
- 四、避免到公共場所及和感冒、麻疹等傳染病的人接觸。
- 五、剪指甲時不要撕破或剪破皮膚。
- 六、使用電動刮鬍刀，以免刮傷皮膚。
- 七、使用軟毛刷，不要擠壓或抓破青春痘及粉刺。
- 八、用溫水淋浴，勿用力摩擦皮膚。
- 九、皮膚乾燥龜裂時，使用乳液增加皮膚的彈性。
- 十、勿自行接受任何疫苗注射。
- 十一、當發生下列症狀時，請立即就醫：
 - (一)發燒超過 38 度、寒顫、冒汗、呼吸急促。
 - (二)腹瀉、嚴重的咳嗽或喉嚨痛。
 - (三)異常的陰道分泌物或搔癢。
- 十二、避免生食，可以食用煮熟的食物。