

# 化學治療自我照顧注意事項

## Q一 什麼是化學治療？

化學治療就是利用藥物來治療癌症的方法，屬於全身性的治療。

## Q二 接受化學治療時您應知道的事項：

大多數之副作用是暫時發生的，醫護人員會盡力幫助您及處理您的不舒服，若化學治療造成較嚴重副作用，醫師則會考慮或暫停給藥，直至您狀況穩定。

## Q三 做化學治療可能出現的副作用及建議處理方式：

(一) 白血球下降：1. 發燒：顛溫高於 37.9°C。 2. 小便時感到疼痛或燒灼感。  
3. 發冷、呼吸急促。 4. 嚴重咳嗽或喉嚨痛



### 建議您：

1. 經常洗手，勿接觸感冒者，勿到公共場所。
2. 採熟食及剝(削)皮之新鮮水果或罐裝包果汁。

(二) 紅血球下降：容易倦怠、頭昏、臉色蒼白、心悸。

(三) 血小板下降：1. 瘀青、皮下有小紅點出現。  
2. 牙齦容易出血或流鼻血、大小便中帶血絲。

- ### 建議您：
1. 使用軟毛牙刷，不要用牙線、牙籤。
  2. 使用電動刮鬍刀不要用剃刀。
  3. 不要服用含阿斯匹靈之藥物。
  4. 不要用力擤鼻涕、挖耳朵、咳嗽。

#### (四) 口腔黏膜破皮：

- 建議您：
1. 每次進食後使用鹽水或醫師建議之漱口水漱口。
  2. 每天服用高單位維他命 B+C 或綜合維他命，如克補(一天一顆)。

#### (五) 噁心、嘔吐：

- 建議您：
1. 避免油膩、辛辣及含香料食物。
  2. 採高熱量、高蛋白食物(豆魚蛋肉類)，少量多餐。
  3. 進食溫和飲食，如：烤麵包、蘇打餅、三明治、土司、麥片。
  4. 如無法進食，必要時可插鼻胃管協助灌食，以補充營養。

#### (六) 腹瀉：一天內發生超過三次未成形的排便。

- 建議您：
1. 多喝水、稀釋後的運動飲料，預防脫水。
  2. 避免油膩及刺激性食物，如炸雞、麻辣火鍋、咖啡、酒、茶葉。
  3. 吃低纖維食物，例如：稀飯、白土司、蛋。

#### (七) 便秘：便較乾、較硬或超過 2-3 天未排便。

- 建議您：
1. 多吃高纖維食物，如：蔬菜、水果、麥片粥。
  2. 可多喝水、梅子汁或蜂蜜汁。

#### (八) 掉髮：某些化療藥物治療後，身體毛髮會掉落，停藥 3-4 個月後會改善。



- 建議您：
1. 剪短頭髮，使掉髮不那麼明顯。
  2. 戴假髮、頭巾、帽子，掉髮前先改變裝扮，慢慢適應。

Q五

若有下列症狀出現時，請儘速與我們聯絡或至急診室就診。

- 建議您：1. 血尿、血便(黑便)、嚴重腹瀉或便秘。2. 呼吸急促、寒顫、發燒(顫溫高於37.9℃)。  
3. 暈眩、臉色蒼白、流血不止或大面積瘀青。  
4. 嘔吐厲害無法進食。 5. 任何其他不尋常之疼痛。

你的個案管理師：\_\_\_\_\_ 電話：05-2756000 轉\_\_\_\_\_

#### 參考資料

李佳栩、洪燕萍、李珮萱(2022)。協助一位白血病復發病人經歷嚴重化學治療副作用之照護經驗。臺大護理雜誌，18(1)，18-29。

陳敏俊、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2021)。治療的何合併症處理。於鄭春秋編著。癌症護理學(四版，289-338)。台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 95 病房分機 1951、1952

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2019年8月第一版制 2025年07月校閱