



【醫藥百寶箱】

## 淺談化療副作用及處理（上）

藥劑科藥師/高啓蘭

### 引起副作用的原因？

化學治療是使用能殺死癌細胞的藥品來治療癌症。在阻止癌細胞生長和複製的同時，正常細胞特別是快速分裂中的造血、消化、生殖系統和毛囊細胞也會受害，傷害了這些細胞，就會產生副作用。

### 副作用會持續多久？

一般而言，正常細胞於化學治療後都能恢復，但恢復的速度則不一，受諸多因素影響，視病人個別健康狀態和所接受的化療藥品之療程及種類而有所不同。

### 常見的化療副作用及處理原則：

#### 一、疲勞

感覺疲倦和缺乏活力是癌症病人最常見的症狀，引起原因不明。宜規劃每天的作息，短時間多次休息，儲備精力做最重要的事，並嘗試散步、冥想、瑜珈、禱告或唸經等活動來放鬆心情，以減輕疲勞感<sup>四</sup>

。飲食宜採少量多餐方式，並補充大量水份，限制咖啡和飲酒。參加病友團體，與他人作經驗分享，應與醫療團隊充分溝通，詳實記錄每日心情，隨時修正活動計劃。

## 二、噁心和嘔吐

預期接受化療會產生噁心和嘔吐，是許多病人擔心的問題。目前已有強效的止吐藥可大幅降低其發生率及嚴重程度。但每個人對藥品反應不同，病人可能需要一種以上的止吐藥來解除不適。建議病人將飲水與正餐至少間隔1小時以上，掌握少量多餐原則，細嚼慢嚥，吃清淡食物，喝天然果汁或淡蘇打水，避免太甜、油炸或油膩食物，餐後2小時內不可平躺。如果晨間噁心嚴重，起床前可先吃一些餅乾或吐司等較乾的食物。避開油煙、香菸或香水。不要穿太緊的衣服，當感覺噁心時，慢慢深呼吸，放輕鬆並分散注意力。

## 三、疼痛

化療藥品可能致使神經損傷而引起疼痛，從灼熱、麻木、刺痛或劇痛感都有，好發於手指或腳趾。不是每個癌症病人在接受化療後都會感到疼痛，但如果有疼痛發生，在與醫療團隊溝通時，必須清楚描述：哪裡痛？痛的感覺？痛的強度？（通常以0-10分作評估，分數愈高表愈痛）；疼痛持續多久？什麼處置會止痛？什麼處置會更痛？止痛藥品的效果如何？疼痛控制的目標在避免可以預防的痛和處理無法預防的痛。有持續或慢性疼痛時，須固定按時服藥。嘗試放鬆技巧來降低焦慮及處理疼痛。若有突發疼痛，可搭配短效止痛藥品。



## 四、毛髮脫落

毛髮脫落（禿髮）是化療藥品常見的副作用，但並非所有病人都會發生。它可能發生在身體任何部位，當治療結束，毛髮會慢慢長回來。在化療期間可選用溫和的洗髮精，柔軟的髮梳，低溫吹髮，剪短髮，採取防曬措施及避免染燙頭髮。可訂製配戴個人合適的假髮。

## 五、貧血

化療藥品可降低骨髓的造血功能，使紅血球生成不足，無法提供充足的氧氣。當出現貧血症狀如異常虛弱和疲倦、暈眩、呼吸急促、心跳變快時，請儘速告知醫療團隊。建議病人在化療期間充分休息，限制活動，需要幫忙時，適時向家人和朋友求助，力求飲食均衡，當變換姿勢時，放慢動作，可預防暈眩。

## 六、感染

化療藥品亦會使白血球生成不足，接受化療後病人比一般人容易得到感染。若出現發燒、畏寒、排尿灼熱、嚴重咳嗽或喉嚨痛、陰道有異常分泌物或搔癢、傷口或注射部位有紅、腫或壓痛現象、頸部僵硬、唇或皮膚起水泡等，請儘速告知醫療團隊。要預防感染請勤洗手，便後確實清潔肛門部位，避免出入公共場所，並避免和患有麻疹、水痘等傳染病的人及最近曾接受疫苗注射的孩童接觸，不要用剃刀刮鬍子，維持良好口腔衛生，不要擠壓青春痘，每天洗溫水澡、不要用力搓洗，並使用乳液保護皮膚。種植花草或清洗動物及小孩排泄物時，記得戴手套。未經醫師許可，不要接受疫苗注射。避免生食。🍌