



## 接受化學治療期間之自我照護

針對臨床上接受化學治療期間常見的副作用（症狀），我們要提醒您以下自我照護的重點，期望您在化學治療過程中，能藉由適切的自我照護，而有較好的生活品質！

### 一、化學治療簡介

癌細胞的生長及分裂速度比正常細胞快，且不受控至會擴散至身體其他部位。而化療藥品治療便是對此快速分裂的細胞進行非特異性的毒殺，以抑制或破壞腫瘤生長。

### 二、化學治療之副作用

常見化學治療的副作用，包括：血球下降、噁心、嘔吐、口腔黏膜炎、掉髮及神經性疼痛等，因此，您在生活上要注意避免感染、預防出血、營養補充及行動時注意安全。

### 三、接受化學治療期間之注意事項

- （一）當您執行化療藥品注射時，為避免針頭移位，造成化學藥品外滲引起皮膚刺激、損傷，應多臥床休息，儘量避免不必要的活動，不要以注射化療藥物的手臂來支撐身體或過度用力。
- （二）當你感覺注射部位有針刺感、燒灼感、疼痛、紅腫、皮膚涼涼等異常現象，或感覺注射部位有腫脹、產生硬結、注射時流速減慢，請立即通知醫護人員。
- （三）外出時需戴口罩並勤換口罩，避免出入公共場合，避免與有傳染疾病病人接觸，如感冒者、呼吸道感染者，若無法避免出入以上場所，請務必戴口罩。
- （四）當您血小板下降時，要避免肢體產生碰撞，注意身上有無異常出血點；充足的休息與睡眠很重要，不要熬夜，相關護理指導請詳見「ONC-18 血小板減少症居家照顧注意事項」。

三軍總醫院 護理部 編印  
血液腫瘤科  
諮詢電話：(02)24633330



- (五) 可依您的體力進行適當的運動，以不疲倦為原則；特別在夜間走動時注意安全，預防跌倒。
- (六) 飲食部分，可多攝取高蛋白質、高熱量之食物（如魚肉、蛋等），以及含豐富維生素及礦物質食物（如深綠色及深黃色的蔬菜、菠菜、白菜、蕃茄、胡蘿蔔、茄子、黃瓜等）；請避免食用生菜、生肉，水果則以剝皮或刨皮的水果為佳。
- (七) 每次進食後應刷牙與漱口，保持口腔清潔，以預防口腔黏膜炎，必要時可於醫師指示下，使用具清潔作用或黏膜保護作用的漱口藥水；口腔疼痛厲害時，可請醫師開立具止痛效果之藥物使用。
- (八) 化學治療期間避免高油脂食物，採取少量多餐及清淡飲食，可進食碳水化合物、食物以室溫或低溫為佳；飯後不要立即平躺，建議至少坐 30 分鐘，以避免噁心、嘔吐的發生，相關護理指導請詳見 ONC-21 化學治療引起之副作用-噁心嘔吐食慾不振。

### 參考資料

林美良、林佳靜、張鶴齡、羅琦、馮清淳、鄭春秋（2020）。贅生性疾病之護理。於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*（八版，695-706 頁）。華杏。

Hesketh, P. V. (2020). Prevention and treatment of chemotherapy-induced nausea and vomiting in adults. In D. MF. Savarese (Ed.), *UpToDate*. Retrieved March 17, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/prevention-and-treatment-of-chemotherapy-induced-nausea-and-vomiting-in-adults/print>

### 護理指導評值：

◎是非題

1. ( ) 常見化學治療的副作用，包括血球下降、噁心、嘔吐、口腔黏膜炎等？
2. ( ) 您在生活上要注意避免感染、預防出血以及營養補充？

三軍總醫院 護理部 編印  
血液腫瘤科  
諮詢電話：(02)24633330



3. ( ) 當你感覺注射部位有針刺感、燒灼感、疼痛、紅腫、皮膚涼涼的感覺等異常現象時，或感覺注射部位有腫脹、產生硬結、注射時流速減慢，可以再觀察一下？

◎選擇題

4. ( ) 哪一種情況需戴口罩？  
(1)外出時；(2)出入公共場合；(3)感冒時；(4)以上情形都需要。
5. ( ) 當您血小板下降時，應注意？  
(1)身上有無異常出血點；(2)有無運動；(3)可以做身體按摩，舒緩身體不適；(4)可以用力擤鼻涕。
6. ( ) 那些是高蛋白質、高熱量之食物？  
(1)菠菜；(2)麵包；(3)葡萄；(4)魚肉、蛋。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2.(O) 3.(X) 4. (4) 5. (1) 6. (4)

三軍總醫院 護理部 編印  
血液腫瘤科

諮詢電話：(02)24633330