



患者与照护者资讯

对治您的化疗副作用

这份资料将帮助您对治化疗带来的副作用。

化疗可能的副作用

您的护士将与您一起仔细阅读这份资料，并告诉您您可能会出现什么副作用。您可能会遭受其中一些或所有这些副作用，也可能这些副作用全都不会出现。

□ 削弱免疫系统

中性粒细胞减少症可以引发免疫系统虚弱。患有这种疾病的人，血液中的中性粒细胞数量低。中性粒细胞是一种白细胞，帮助身体对抗感染。中性粒细胞减少症通常是由化疗引起的。

当您患有中性粒细胞减少症时，您有感染风险。以下说明将帮助您预防感染。请务必遵守它们，直至您的中性粒细胞计数恢复正常。

如何对治

- 避免靠近生病的人。
- 经常用肥皂和水或以酒精为主的消毒洗手液清洁双手。记住在以下情况下始终都要清洁双手：
 - 吃饭前
 - 在触摸过可能有病菌的东西后（比如在上过厕所或摸过门把手后）

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 发烧100.4° F (38° C) 或更高
- 正在颤抖或发冷

有关感染预防办法的更多信息，请参考本院的资讯《手卫生与预防感染》（*Hand*

Hygiene and Preventing Infection) (www.mskcc.org/pe/hand_hygiene) 和《中性粒细胞减少症（白细胞计数低）》(*Neutropenia [Low White Blood Cell Count]*) (www.mskcc.org/pe/neutropenia)。

□ 流血风险增加

在您的化疗之后，您的血小板计数可能会低10到14天。血小板计数低会降低您的身体止血或化掉瘀青的能力。

如何对治

- 用软毛牙刷刷牙和刷牙龈。
- 小心不要割伤或撞到自己。
- 如果您需要剃须剃毛，只能使用电动剃刀。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 您有尿血（小便中有血液）、便血（大便中有血液）、呕血（呕吐物中有血液）或咳血（当您咳嗽时咳出血液）
- 大便颜色非常暗或黑便
- 原因不明的瘀青，或者鼻子或牙龈出血
- 视力改变
- 头痛或者任何的中风征象，比如身体一侧虚弱无力

有关降低您的流血风险的更多信息，请参考《血小板计数低》(*Low Platelet Count*) (www.mskcc.org/pe/low_platelet_count)。

□ 疲倦



请访问www.mskcc.org/pe/manage_fatigue_video，以观看该视频。

疲倦是指感觉到不寻常的疲累、虚弱无力，或者好像没有精力。来自治疗的疲倦可从轻微到极度疲累不等。

如何对治

- 如果您感到疲累，就休息一会儿。您可以在一天里小睡几次（每次大约15到20分钟）来缓解疲倦。小睡因为睡得时间短的缘故而不会干扰到您晚上的睡眠。
- 努力保持活力，以保持较好的精力。例如，去外面散一会儿步或者去跑步机上走一会儿。进行轻微运动（比如走路）的人，疲倦程度会降低，且能更好地耐受治疗。有关您能如何通过运动来缓解疲倦的更多信息，请参考《通过运动来缓解与癌症相关的疲倦》（*Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise*）（www.mskcc.org/pe/fatigue_exercise）。
- 把活动安排在您知道自己会更有精力的日子。
- 对于让您觉得疲倦的任务或活动，不要怕让家人朋友来帮您。
- 饮用足量液体。每天尽量饮用约8杯（一杯8盎司）不含咖啡因的液体。

有关如何缓解疲倦的更多信息，请参考《缓解与癌症相关的疲倦》（*Managing Cancer-Related Fatigue*）（www.mskcc.org/pe/managing_fatigue）并观看以下的视频。

□ 恶心、呕吐或食欲不振



请访问www.mskcc.org/pe/chemo_nausea，以观看该视频。

有些化疗导致恶心（感觉好像您就要呕吐）和呕吐，这是因为化疗刺激您的脑中控制恶心的区域或口腔、咽喉、胃和肠的粘膜细胞。

如何对治

- 按照您的医生或护士的指示使用抗恶心药物。
- 每天饮用8杯（一杯8盎司）液体，这样您就不会脱水了。水、用水稀释的果汁或者含有电解质的液体（比如Pedialyte®、Gatorade®[佳得乐]、Powerade®和其他运动饮料）是很好的选择。
- 避免饮用含有咖啡因的饮料（比如咖啡、茶和碳酸饮料）。
- 少食多餐。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 24小时内呕吐最多达3至5次
- 即使您使用了抗恶心药物，恶心也没有消退
- 喝不下去东西或胃里留不住任何东西
- 感觉头昏眼花或眩晕
- 胃灼热或胃痛

有关在化疗期间恶心和呕吐的更多信息，请参考《因化疗而导致的恶心和呕吐》
(*Nausea and Vomiting Due to Chemotherapy*)
(www.mskcc.org/pe/nausea_vomiting_chemotherapy)。

□ 便秘



请访问www.mskcc.org/pe/chemo_constipation，以观看该视频。

便秘是指排便次数少于正常排便次数或排便艰难。这是用来治疗疼痛和恶心的药物所常见的一种副作用。有些化疗还可以导致便秘。

如何对治

- 吃高纤维的食物。水果、蔬菜、全谷物、西梅和西梅汁含有纤维。
- 如果可以的话，每天饮用至少8杯（一杯8盎司）液体。
- 如果可以的话，去散散步或做些轻运动。
- 如果需要，使用非处方（无需处方就能买到的药物）大便软化剂（比如Colace®）或通便药（比如Senokot®或Miralax®）。对于这些药物，您的护士将告诉您应使用的药量。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 超过两三天没有排便（大便）或排气
- 超过两三天排便艰难或困难

有关如何对治便秘的更多信息，请参考《便秘》（*Constipation*）（www.mskcc.org/pe/constipation）。

□ 腹泻

腹泻是指稀便或水样便。

如何对治

- 每天饮用8至10杯（一杯8盎司）液体。确保水和含有电解质（比如Gatorade® [佳得乐]、Pedialyte®、肉汤或果汁）的液体都要饮用。
- 使用非处方抗腹泻药物，比如洛哌丁胺（易蒙停）(loperamide [Imodium®])，除非您的医生或护士告诉您不要这样做。
- 至少12小时请勿使用任何大便软化剂或通便剂，或者直至腹泻停止。
- 少食多餐软而清淡的食物。吃处于室温下的食物。
- 遵循BRATY饮食：香蕉（Banana）、大米（Rice）、苹果酱（Applesauce）、白吐司（white Toast）和酸奶（Yogurt）。

有关如何对治腹泻以及您应食用和不应食用的食物的更多信息，请参考本院的资讯《腹泻》（*Diarrhea*）（www.mskcc.org/pe/diarrhea）。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 24小时内有4次或更多次稀便或水样便，用药后没有缓解。
- 即使在遵循了BRATY饮食2天后依然腹泻
- 不消退的直肠刺激
- 便血

□ 神经病变（手和脚麻木或刺痛）

有些化疗可以影响您的手或脚的神经。您的手指或脚趾可能会有一些麻木或刺痛，或者手指和脚趾都有。这可能是一过性的或永久性的，取决于您进行化疗多长时间。您的医生也许可以通过使用药物或改变您的化疗剂量来减少神经病变的困扰。

如何对治

- 当刺痛和麻木开始时以及如果加重，告知您的医生或护士。
- 当使用炉、灶或熨斗时要额外小心避免烧伤。您感觉热的能力可能无法达到以前的程度。
- 如果您的脚正在刺痛或麻木，要穿结实的鞋子，小心走路。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 握笔困难，或扣扣子困难
- 您的手指或脚趾疼痛、有烧灼感、麻木或刺痛
- 走路时有困难或者感觉不到地面

有关神经病变的更多信息，请向您的护士索要资讯《神经性疼痛》（*Neuropathic Pain*）（www.mskcc.org/pe/neuropathic_pain）、《有关周围神经病变》（*About Peripheral Neuropathy*）（www.mskcc.org/pe/about_peripheral_neuropathy）和《对治周围神经病变》（*Managing Peripheral Neuropathy*）（www.mskcc.org/pe/managing_peripheral_neuropathy）。

□ 冷敏感

冷敏感是指您的手或脚麻木、刺痛或抽筋。它是由寒冷的温度引起的，比如寒冷的天气、冷食和冷饮。

冷敏感通常在相邻两次化疗之间的间隔期间缓解或消退。您接受的治疗越多，冷敏感持续的时间就可能会越长。

如何对治

- 避免冷食和冷饮。

- 寒冷天气在外面时，遮住您的鼻子和嘴巴，以避免吸入冷空气。
- 寒冷天气在外面处理冷东西时戴上手套。
- 请勿使用加热垫或热垫。您感觉热的能力可能无法达到以前的程度，可能会灼伤您自己。

□ 皮肤和指/趾甲改变

化疗可导致皮肤改变。您的皮肤、指/趾甲、舌头以及您接受化疗的静脉可能会变暗。您还可能会出现一般性的皮肤改变，比如干燥和瘙痒。您的指/趾甲可能会变得又软又脆，而且可能会裂开。

如何对治

- 在您淋浴或盆浴后，涂敷身体润肤露和护手霜。我们建议使用Eucerin®、CeraVe®或Aquaphor®。
- 每天使用SPF为30或更高的防晒霜。
- 不要让您的头皮暴露在阳光下。当在阳光下时，戴上宽边帽，穿上长袖衣。
- 当打扫收拾或洗盘子时戴上手套。
- 询问您的护士您是不是指/趾甲冷却治疗的候选人。

如果出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 您的皮肤正在脱皮或起水疱
- 您有皮疹
- 您的皮肤上出现任何新的肿块或结节。

有关指/趾甲改变的更多信息，请向您的护士索要资讯《在进行基于紫杉烷的化疗期间的指/趾甲改变》（*Nail Changes During Treatment With Taxane-based Chemotherapy*）（www.mskcc.org/pe/nail_changes_taxane_chemotherapy）和《在进行基于紫杉烷的化疗期间的指/趾甲冷却》（*Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy*）（www.mskcc.org/pe/nail_cooling_taxane_chemotherapy）。

□ 粘膜炎

有些治疗可导致粘膜炎。粘膜炎是指口腔、舌头或嘴唇发红、肿胀、触痛或溃疡。

如何对治

- 用1至2茶匙盐混合1夸脱水漱口，或者用不含酒精的漱口水漱口，一天4次。请勿把盐水或漱口水咽下去。
- 避免用可能含有酒精或过氧化氢的漱口水。这些漱口水可能会使溃疡加重。如果您想购买市售漱口水，试一试Biotene®。
- 用软毛牙刷刷牙和刷牙龈。
- 避免酸性的、盐重的或辛辣的食物。
- 避免吸食或使用烟草制品。
- 避免摸上去烫的食物。
- 用润唇膏滋润嘴唇。
- 询问您的护士您是否可选择使用口腔冷冻疗法（一种使用极冷物质[液氮]来破坏组织的手术程序）。

如果您出现以下情况，请致电您的医生或护士：

- 经常出现口腔溃疡
- 当吃东西或吞咽时疼痛
- 无法饮用足够的液体使您自己保持水分

有关如何对治口腔溃疡的更多信息，请向您的护士索要资讯《癌症治疗期间的口腔护理》（*Mouth Care During Your Cancer Treatment*）

（www.mskcc.org/pe/mouth_care）。

□ 毛发稀疏或脱发

有些化疗药物导致脱发。脱发通常从第一次化疗后约2至4周开始。如果您出现脱发，一旦您不再使用该化疗药物，头发就会开始长回来。

如何对治

- 如果您的头发很长，您可能想在开始治疗之前剪短它。
- 每2至4天用婴儿洗发水或其他温和的洗发水以及营养发水或护发素清洗和滋养头发。
- 使用含有防晒成份的洗发水和护发素，来预防阳光伤害您的头皮。
- 不要让您的头皮暴露在阳光下。夏天要把头部盖住。
- 冬天要用帽子、头巾、穆斯林头巾或假发盖住头部，以保持头部温暖。这还能有助于保住头发不掉。
- 睡觉时头部枕在绸缎或真丝枕头套上。它们比其他织物更光滑，可以减少头发缠结。
- 询问您的护士您是不是头皮冷却治疗的候选人。如想获得更多信息，请参考本院的资讯《在实体肿瘤化疗期间采用头皮冷却来对治脱发》（*Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors*）（www.mskcc.org/pe/scalp_cooling）。

有关在癌症治疗期间脱发的更多信息，请向您的护士索要资讯《脱发与癌症治疗》（*Hair Loss and Your Cancer Treatment*）（www.mskcc.org/pe/hair_loss_cancer_treatment）。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电212-639-2000。

如想获得更多资讯，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

对治您的化疗副作用 - Last updated on April 24, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center