



患者及照护者教育

# 化疗副作用的管理

本资源将帮助您对化疗产生的副作用进行管理。

## 注意要点

- 请根据您的医疗保健提供者的指示服用药物。这包括：
  - 止呕药（让您不再感觉想吐的药物）。
  - 帮助您排便的药物。
- 每天请摄入 8 至 10（8 盎司）杯的液体。在您的治疗期间保持充足的水分（获得足够的液体）非常重要。
- 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：
  - 发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )。
  - 寒战或颤抖。
  - 具有感染体征，例如：
    - 咽喉痛。
    - 新发咳嗽。
    - 排尿时有烧灼感。
    - 切口（手术切口）、IV（静脉输液）或 Mediport 植入部位或导管周围发红、肿胀、发热或流脓。
  - 口腔溃疡或口腔疼痛导致吞咽、饮食困难。
  - 服药控制后依然恶心（感觉想吐）或呕吐。
  - 24 小时内腹泻（稀便、水样便）4 次以上，即使在服用症状缓解药物后也是如此。
  - 超过 2 天未排便或排气。
  - 尿液和大便中带血，呕吐或咳嗽时带血。

您的医疗团队每天 24 小时、每周 7 天为您服务。他们将帮助您控制治疗期间的副作用。

## 可能出现的化疗副作用

您的护士将与您一起回顾本信息，并向您解释您可能出现的副作用。您可能会出现以下部分、全部副作用，或并无任何副作用。

您的护士将在下方空白处填写您接受的化疗类型和日期：

您于 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_。

您于 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_。

您于 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_。

您于 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_。

# 疲劳



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) to watch this video.

疲乏是指感觉异常疲倦、虚弱，好像没有任何精力。化疗治疗引起的疲乏可轻可重。疲乏可能突然出现，或者随时间推移而逐渐出现。

## 如何应对疲劳

- 如果您感到疲倦，请休息一下。您可以小睡约 15 到 20 分钟。小睡有助于减轻您一天的疲劳。短时间小睡也可以帮助您在晚上睡得更好。
- 请尽量保持活跃，以提高您的精力水平。例如，外出散步或在跑步机上散步。进行轻度运动（如散步）的患者疲劳程度会较轻，且能更好地耐受化疗治疗。请阅读 *借助运动管理癌症相关疲劳* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise))，了解更多信息。
- 请把一些任务或者活动安排在您精力比较旺盛的日子和时段进行。
- 请不要害怕寻求帮助。向您的家人和朋友寻求帮助，请他们帮您处理让您感到疲劳的任务或活动。
- 饮用足够的液体。每天饮用 8-10（8 盎司）杯不含咖啡因的液体。包括：
  - 水。
  - 用水稀释（混合）的果汁。
  - 含电解质的饮料，例如 Pedialyte®、Gatorade®、Powerade® 及其他运动饮料。

请阅读 *管理癌症相关的疲劳* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue))，了解更多信息。您也可以观看本节开头的视频。

## 恶心、呕吐或食欲不振



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy) to watch this video.

一些化疗会引起恶心（感觉想吐）和呕吐。这是因为化疗会刺激大脑中控制恶心的区域或口腔、咽喉、胃和肠内壁细胞。

## 如何应对恶心、呕吐或食欲不振

- 请按照您的医疗保健提供者的指导服用抗恶心药物。
- 每天饮用 8-10 杯（8 盎司）液体，以免出现脱水（身体流失的液体比平时多）。包括：
  - 水。
  - 用水稀释（混合）的果汁。
  - 含电解质的饮料，例如 Pedialyte®、Gatorade®、Powerade® 及其他运动饮料。
- 避免饮用含咖啡因的饮料（如咖啡、茶和苏打水）。
- 少食多餐。在您清醒的时候坚持这样做。
- 请勿进食油腻食物（如油炸食品）。
- 接受指压疗法治疗。指压疗法是一种古老的治疗艺术，是基于传统中医针灸的一种实践方式。指压疗法时，会对您身体的特定部位施加压力。请阅读[针对恶心和呕吐的穴位按摩](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting))，了解更多信息。

## 何时因恶心、呕吐或食欲不振电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 24 小时内呕吐 3 至 5 次。
- 恶心，即使服用了抗恶心药物也无法减轻。
- 摄入液体后就会呕吐。
- 感觉头晕、头晕目眩（感觉可能要晕倒）。
- 有胃灼热或胃痛。

请阅读[缓解恶心和呕吐 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)，了解更多信息。您也可以观看本节开头的视频。

## 便秘



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) to watch this video.

便秘指出现以下 1 种或全部 3 种情况：

- 排便次数少于正常情况。
- 粪便质地坚硬。
- 排便困难。

这是治疗疼痛和恶心的药物所带来的常见副作用。有些化疗药物也会引起便秘。

## 如何应对便秘

- 食用高纤维食物。水果、蔬菜、全谷物、西梅和西梅汁均含有纤维。
- 如果可以，请每天至少饮用 8 杯（8 盎司）液体。
- 如果可以的话，进行散步或做一些活动量较小的运动。
- 如有需要，可服用非处方药（无需处方即可购买的药物）来治疗便秘。医疗保健提供者会告知您应服用多少剂量。包括：
  - 大便软化剂（如 Colace® 等），可使大便变软，更容易排出。
  - 泻药（如 Senokot® 或 MiraLAX®），可帮助您排便。

## 何时因便秘电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 超过 2 天未排便或排气。
- 超过 2 天排便质地较硬。
- 超过 2 天排便困难。

请阅读[如何应对便秘](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation))，了解更多信息。您也可以观看本节开头的视频。

# 腹泻

腹泻是指排稀便或水样便，排便次数多于正常情况，或两者兼有。一些化疗药物会导致腹泻。

## 如何应对腹泻

- 每天请摄入 8 至 10（8 盎司）杯的液体。请确保饮用水和含电解质的饮料，如 Gatorade、Pedialyte、肉汤或果汁。
- 服用非处方止泻药，如洛哌丁胺 (Imodium®)，除非您的医疗保健提供者告诉您不要服用。
- 至少 12 小时内请勿服用任何大便软化剂或泻药，或直至腹泻停止。
- 请避免摄入：
  - 辛辣食物，如辣椒酱、辣番茄酱、辣椒和咖喱菜。
  - 高纤维食物，如全麦面包和谷物、新鲜和干果以及豆类。
  - 高脂肪食物，如黄油、油、奶油酱汁和油炸食品。
  - 含咖啡因的饮料，如咖啡、茶和一些苏打水。
- 进食少量柔软、清淡的低纤维食物。例子包括白面包、面食、大米和由白色或精制面粉制成的食物。在室温下进食。
- 遵循 BRATT 饮食。食用香蕉 (B)、米饭 (R)、苹果酱 (A)、茶 (T) 和白吐司 (T)。

请阅读 [管理腹泻](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea))，了解有关如何应对腹泻以及应摄入和避免摄入食物的更多信息。

## 何时因腹泻电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 24 小时内 4 次或以上稀便、水样便，且即使服用药物后症状仍未好转。
- 腹部疼痛和痉挛，伴腹泻。
- 腹泻，即使是在遵循 BRATT 饮食 2 天后也没有好转。请阅读 *BRATT 饮食的第 1 阶段* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1)) 和 *BRATT 饮食的第 2 阶段* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2))，了解更多信息。

- 肛门（排便时粪便排出体外的开口）周围的刺激感持续不消。
- 大便带血。

# 粘膜炎

一些化疗药物会导致粘膜炎。粘膜炎是指口腔、舌或嘴唇发红、肿胀、压痛或出现溃疡。症状可能会在您首次化疗后 3-10 天开始出现。

## 如何应对粘膜炎

- 每 4 至 6 小时漱口一次，或根据需要增加漱口频次。使用不含酒精的漱口水或自制溶液。如需自制，请将 1 到 2 茶匙的盐和 1 夸脱（4 杯）的水混合。
  - 将漱口水含在口中，充分漱口 15-30 秒。然后将其吐掉。请勿吞服。
  - 请勿使用含有酒精或过氧化氢的漱口水。它们可能会加重溃疡。使用不含酒精或糖分的漱口水，例如 Biotène® Dry Mouth Oral Rinse。
- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈。
- 避免酸性、过咸或辛辣的食物。
- 请勿吸烟或使用烟草制品。
- 请勿使用过热的食物。
- 使用润唇膏保持嘴唇湿润。
- 请咨询您的医疗保健提供者口腔冷冻疗法是否适合您。口腔冷冻疗法是一种利用极低温保护组织的治疗方式。

## 何时因粘膜炎电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 经常发生口腔溃疡。
- 进食或吞咽时疼痛。
- 无法摄入足够的液体以保持水分（补充足够的液体）。

请阅读癌症治疗期间的口腔护理 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment))，了解有关如何应对口腔溃疡的更多信息。

## 免疫系统功能减弱

免疫系统减弱可能由中性粒细胞减少症引起。中性粒细胞减少症是一种血液中中性粒细

胞数量低于正常的疾病。中性粒细胞是一种帮助您的身体抵抗感染的白细胞。中性粒细胞减少症常由化疗引起。

当您出现中性粒细胞减少症时，您发生感染的风险会更高。以下指导说明将有助于防止您发生感染。请遵循这些指导说明，直至您的中性粒细胞计数（血液中的中性粒细胞数量）恢复正常。

## 如何应对免疫系统功能减弱

- 避免接近生病的人。
- 请用肥皂和水洗手至少 20 到 30 秒。
- 用酒精洗手液覆盖双手的所有部位。然后揉搓双手 20 到 30 秒，直到双手干燥。
- 请记住在以下情况时始终清洁双手：
  - 进食前。
  - 接触可能带有病菌的物品后。上完厕所、触摸门把手或与人握手后，请清洁双手。
- 使用 4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 溶液抗菌皮肤清洁剂（如 Hibiclens®（洗必泰））进行淋浴。请遵循医疗保健提供者的指导说明。

## 何时因免疫系统功能减弱电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )。
- 颤抖或寒战。
- 开始出现其他感染体征或症状，例如：
  - 切口（手术切口）、IV（静脉输液）或 Mediport 植入部位或导管周围发红、肿胀、发热或流脓。
  - 新发咳嗽。
  - 咽喉痛。
  - 排尿时有烧灼感。

请阅读 [手部卫生和感染预防](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) 和 [中性粒细胞减少症（白细胞计数降低）](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count))，了解更多信息。

## 出血风险增加

化疗结束后，您可能会出现持续 10 到 14 天的血小板计数（血液内的血小板数量）降低。血小板计数降低会降低您的身体止血或防止瘀伤的能力。

## 如何应对出血风险增加

- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈。
- 请小心不要：
  - 割伤、刮伤和蹭伤。
  - 意外撞到物体。
  - 绊倒和跌倒。
- 如果您需要刮胡子，您只能使用电动剃须刀。
- 请避免可能导致受伤的活动。
- 请勿使用：
  - 直肠栓剂（通过肛门插入并溶解的固体药物）。
  - 灌肠（通过肛门将液体注入直肠以引起排便）。

## 何时因出血风险增加电话联系医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 尿液和大便中带血，呕吐或咳嗽时带血。
- 大便颜色极深或呈黑色。
- 鼻子或牙龈出现不明原因（异常）的瘀伤或出血。
- 视力变化。
- 严重的头痛或任何卒中体征，如身体一侧无力。

请阅读关于您的低血小板计数([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/low-platelet-count))，了解有关如何降低出血风险的更多方法。

## 毛发稀疏或脱发

一些化疗药物会导致脱发。脱发通常在首次化疗后约 2 到 4 周开始。如果您出现脱发，在末次治疗后几个月，毛发将开始重新生长。新生毛发的颜色或质地有可能会与以往有所不同。

## 如何应对毛发稀疏或脱发

- 如果您的头发较长，您可能希望在开始治疗前将其剪短。
- 每 2 到 4 天清洗并使用护发素保养头发。使用婴儿洗发水或其他温和的洗发水和营养洗发水或护发素。
- 使用含有防晒成分的洗发水和护发素，以防止头皮受到日晒损伤。
- 请勿将头皮暴露在阳光下。夏天时请遮盖头部。
- 冬天时，请使用帽子、围巾、头巾或假发遮住您的头部，以保持温暖。这也有助于避免头发直接掉落。
- 选择缎子或丝质枕头。这些材质会比其他织物更加光滑，可以减少头发缠结。
- 请咨询您的医疗保健提供者头皮冷却治疗（使用冷帽）是否适合您。请阅读*实体瘤化疗期间通过头皮冷却技术控制脱发* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling))，了解更多信息。

请阅读*脱发与癌症治疗* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment))，了解更多信息。

## 神经病变（手足麻木或刺痛）

一些化疗可能会影响手部或脚部的神经。您的手指、脚趾或两者都可能会出现一些麻木或刺痛感。这可能是暂时性的，也可能是永久性的，取决于您所接受化疗的时间长短。医疗保健提供者可以为您提供相关药物或者调整您的化疗剂量来帮助您患者症状。

### 如何应对神经病变

- 经常运动（养成运动习惯）。
- 如果您吸烟的话，需要戒烟。
- 请勿大量饮酒。
- 在寒冷天气时请佩戴手套并穿上保暖的袜子。
- 在使用炉子、烤箱或熨斗时请格外小心，避免灼伤自己。您可能无法像以前那样感受到热量。
- 如果您的脚部有刺痛或麻木，请穿着结实的鞋子，且走路时请格外小心。
- 接受针灸治疗。针灸治疗是将非常细的针刺入身体特定部位的一种疗法。请阅读关于*针灸疗法* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture))，了解更多信息。

[education/acupuncture](#))，了解更多信息。

## 何时因神经病变电话联系医疗保健提供者

如果您出现以下症状，即使在服用缓解药物后仍未改善，请联系您的医疗保健提供者：

- 刺痛和麻木加重。
- 难以抓握小物体，如握笔或系衬衫的扣子。
- 手指、脚趾或两者均疼痛、灼热、麻木或刺痛
- 行走困难或行走时感觉接触到地面。
- 平衡问题或行走时感到不稳。
- 功能丧失（身体某些部位停止正常运作）且症状日益加重。

请阅读 [神经性疼痛](#) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain))、[关于周围神经病变](#) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)) 以及 [管理周围神经病变](#) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy))，了解更多信息。

## 皮肤和指甲变化

某些化疗可能会导致皮肤出现普遍性变化，例如干燥和瘙痒。您的皮肤、指甲、舌头和接受化疗的静脉可能会变黑。您的指（趾）甲可能会变得脆弱和易碎，并可能会断裂。

### 如何应对皮肤和指（趾）甲变化

- 保持手脚滋润。使用不含香精的乳霜或软膏，如 Eucerin®、CeraVe® 或 Aquaphor®。
- 避免阳光直射。请勿将头皮或身体部位暴露在阳光下。佩戴宽边帽子并穿着淡色裤子及长袖衬衣。
- 每天使用 SPF 30 或更高的防晒霜进行防护。
- 勿留长指（趾）甲，保持指（趾）甲边缘光滑。
- 在从事园艺、清洁或洗碗时佩戴手套。
- 请咨询您的医疗保健提供者指（趾）甲冷却疗法是否适合您。指（趾）甲冷却疗法是指将您的手、脚或两者包裹在冰袋中。这将有助于减少化疗期间指（趾）甲的变化。

## 何时因皮肤和指甲的变化电话联系医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 皮肤脱皮或起泡。
- 皮疹。
- 皮肤上有任何新发的肿块或结节。
- 角质层（沿指（趾）甲下缘的皮肤层）发红且疼痛。
- 指（趾）甲剥离（从甲床剥离）或指（趾）甲下有液体渗漏。

请阅读 [治疗期间的指甲变化](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)) 和 [紫杉烷类化疗治疗期间的指甲冷却](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy))，了解更多信息。

## 对冷敏感

对冷敏感由较低的温度引起，如寒冷的天气、冷食、冷饮。这些症状包括：

- 手脚出现麻木、刺痛（轻微的刺痛或戳刺感）或抽筋。
- 嘴唇和舌头有刺痛感，或喉咙和下颌出现痉挛（抽搐）。
- 有些人会感到舌头有异样感，仿佛舌头沉重且难以活动。这可能会导致说话含糊不清。

对冷敏感通常会在化疗治疗期间发生好转或消失。您接受的化疗疗程越多，可能需要的时间就越长。

## 如何应对寒冷敏感

- 避免食用冷食和饮用冷饮。
- 在寒冷的天气外出时请遮盖口鼻，以避免吸入寒冷的空气。
- 在寒冷天气外出及处理寒冷物品时，请佩戴手套。
- 请勿使用加热垫或电热毯。您可能无法像以前那样感受到热量，可能会发生灼伤。

## 何时因寒冷敏感电话联系医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 呼吸困难。
- 喉咙或胸部感到紧绷。
- 出现下颌痉挛或吞咽困难。
- 即使避寒或遵循医疗保健提供者的指示，症状仍未好转。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利