



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

管理化學療法副作用

此資訊有助您控制因接受化學療法而出現的副作用。

化學療法可能伴隨的副作用

護士會和您一同參閱本資訊，並說明您可能出現哪些副作用。您也許會經歷全部或部分的副作用，或是完全沒有副作用。

護士會於下方寫下您所接受的化療類型，以及接受治療的日期：

您於 _____ 接受 _____。

疲勞



Please visit www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

疲勞即是感到異常疲倦、虛弱，或者像是毫無精力。因治療而出現的疲勞程度可能會從輕度至嚴重不等。

控制方法

- 如您感到疲勞，請小休片刻。您可以在整天中小睡片刻（大約 15 至 20 分鐘）來減輕疲勞。縮短小睡時間，有助避免因此而妨礙晚間睡眠。
- 嘗試多點活動，以維持更高精力。例如，外出散步或在跑步機上行走。進行散步等輕度運動的患者，疲勞問題會較輕微，且對治療的耐受性更好。如需更多關於如何透過運動控制疲勞的資訊，請細閱 *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)。

- 請將活動安排在精神較好的日子進行。
- 積極向家人和朋友求助，請他們幫忙處理會令您疲倦的工作或活動。
- 飲用充足液體。嘗試每天飲用 8 杯（8 安士）不含咖啡因的液體。

如需更多關於如何控制疲勞的資訊，請細閱 *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) 並觀看以下影片。

□ 噁心、嘔吐或食慾不振



Please visit www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this video.

有些化學療法會導致噁心（感到快要嘔吐）和嘔吐。這是由於化學療法會刺激您腦內控制噁心感覺的區域，或是您口腔、喉嚨、胃部和大腸內側的細胞。

控制方法

- 請按保健提供者的指示，服用抗噁心藥物。
- 每天飲用 8 杯（8 安士）液體，以防脫水。水、以水稀釋的果汁或含電解質的液體（例如 Pedialyte®、Gatorade®、Powerade® 和其他運動飲品）均是不錯的選擇。
- 避免含咖啡因的飲品（例如咖啡、茶和汽水）。
- 少食多餐。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 24 小時內嘔吐 3 至 5 次。
- 即使服用了抗噁心藥物仍無法制止噁心感覺
- 無法攝入任何液體，或一直嘔吐
- 感到頭暈或暈眩
- 出現火燒心或胃痛

如需更多關於化療期間噁心和嘔吐的資訊，請細閱*Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)。

□ 便秘



Please visit www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

便秘是排便次數較平時少，或是難以排便。這是用於治療痛楚和噁心的藥物帶來的常見副作用。有些化療亦可能引致便秘。

控制方法

- 食用高纖食物。水果、蔬菜、全麥、西梅和西梅汁均含有纖維。
- 如果可以，每天至少飲用 8 杯（8 安士）液體。
- 如果可以，請散步或做些輕鬆的運動。
- 如有需要，請購買成藥（非處方藥）軟便劑（例如 Colace®）或瀉藥（例如 Senokot® 或 Miralax®）。護士會告訴您應服用多少劑量。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 超過 2 至 3 天沒有排便或放屁
- 超過 2 至 3 天大便較硬或難以排便

如需更多關於如何控制便秘的資訊，請細閱*Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)。

□ 腹瀉

腹瀉即是稀溏或水樣排便。

控制方法

- 每天飲用 8 至 10 杯（8 安士）液體。請確保飲用水和含電解質的飲品，例如 Gatorade®、Pedialyte®、清湯或果汁。

- 除非您的保健提供者不批准您這樣做，否則您可以服用止瀉成藥，例如洛哌丁胺 (Imodium®)。
- 請勿在至少 12 小時內或腹瀉未停止時服用任何軟便劑或瀉藥。
- 食用小份的柔軟清淡食物。食用室溫的食物。
- 遵循 BRATY 餐單：食用香蕉、米飯、蘋果醬、白方包和乳酪。

如需更多關於如何控制腹瀉以及應食用和避免甚麼食物的資訊，請細閱 *Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 在 24 小時內排出稀溏或水樣糞便 4 次或以上，服藥亦無法改善
- 即使遵循了 BRATY 餐單 2 天後仍有腹瀉
- 直腸的疼痛感久久不退
- 排便帶血

□ 黏膜炎

有些治療可能會引致黏膜炎。黏膜炎是口腔、舌頭或嘴唇出現發紅、腫脹、壓痛或潰瘍。

控制方法

- 每天漱口 4 次。請使用 1 至 2 茶匙的鹽和 1 夸脫水混合而成的漱口水，或是不含酒精的漱口水。請勿吞服這些溶液。
- 避免使用可能含有酒精或雙氧水的漱口水。這些產品可能會令潰瘍惡化。如您希望購買市面的漱口水，請試用 Biotene®。
- 使用軟毛牙刷清潔牙齒和牙齦。
- 避免酸性、過鹹或辛辣的食物。
- 避免吸煙或使用煙草製品。
- 避免進食摸起來覺得熱的食物。
- 用唇膏保持嘴唇濕潤。
- 請詢問護士，您是否可接受冷凍治療（以極低溫液態氮破壞組織）。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 經常出現口腔潰瘍
- 進食或吞嚥時疼痛
- 無法飲用足夠液體來保持水分

如欲了解更多有關如何控制口腔潰瘍的資訊，請諮詢您的護士以獲取相關資源：*Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)。

□ 低溫過敏

低溫過敏即是手腳出現麻木、刺痛或抽筋。這是由低溫所造成，例如寒冷天氣、冷食和冷飲。

低溫過敏通常會在化療療程之間改善或消失。您的治療維時越長，此過程需時也就越長。

控制方法

- 避免冷食和冷飲。
- 寒冷天氣下外出時遮蓋口鼻，避免吸入冷空氣。
- 寒冷天氣下外出時和處理冷凍物品時戴手套。
- 請勿使用熱毯或保溫毯。您也許無法像以前般感受到熱量，並可能會灼傷自己。

□ 免疫系統減弱

免疫系統減弱可以由中性粒細胞減少引起，也就是血液中的中性粒細胞含量下降。中性粒細胞是白血球的一種，有助身體對抗感染。中性粒細胞減少通常是由化療引起。

當您出現中性粒細胞減少，便有遭受感染的風險。以下的指引有助您預防感染。請務必跟從這些指引，直至中性粒細胞含量回復正常為止。

控制方法

- 避免接近生病的人。
- 經常用番梘和水或含酒精的洗手液徹底清潔雙手。請緊記必須在以下情況勤洗手：

- 用餐前
- 觸摸過可能帶有細菌的東西後（例如如廁後或摸過門把後）

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 發燒達至華氏 100.4 度（攝氏 38 度）或更高
- 顫抖或發冷

如需更多關於預防感染方法的資訊，請細閱和 *Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)。

□ 出血風險提高

接受化療後 10 至 14 日內，您的血小板含量可能會降低。血小板含量降低，會令您身體止血或消除瘀血的能力隨之下降。

控制方法

- 使用軟毛牙刷清潔牙齒和牙齦。
- 小心不要割傷或撞傷自己。
- 如果您必須剃鬚，請僅使用電動鬚刨。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 尿液、糞便、嘔吐或咳嗽時帶血
- 類便非常深色或呈黑色
- 鼻或牙齦莫名地出現瘀血或流血
- 視力有變
- 頭痛或任何中風跡象，例如身體其中一邊較為虛弱

如需更多關於減低出血風險的資訊，請細閱。

□ 頭髮變得稀鬆或脫髮

某些化療藥物可能會導致脫髮。脫髮通常會在首次化療療程後 2 至 4 星期開始。如您出

現脫髮，頭髮會在您停止服用化療藥物後再次長出。

控制方法

- 若您的頭髮過長，您也許需要在治療開始前把頭髮剪短。
- 每 2 至 4 天洗頭和使用護髮素一次，請使用嬰兒洗頭水或其他溫和的洗頭水，以及護髮霜或護髮素。
- 請使用具防曬功能的洗頭水和護髮素，以防陽光損害頭皮。
- 請避免頭皮受陽光直射。夏天時，應遮蓋頭部。
- 冬天時，請以帽、頸巾、頭巾或假髮遮蓋頭部和保暖。這樣亦有助防止頭髮脫落。
- 請睡在緞面或絲質的枕頭套上。這些質地比其他布料較為柔滑，可減少頭髮打結。
- 請向護士查詢，您是否適合接受頭皮冷卻治療。欲知更多詳情，請參閱我們的資源 *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)。

如欲了解有關癌症治療期間脫髮的資訊，請諮詢您的護士以獲取相關資源：*Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)。

☐ 神經病變（手腳麻木或刺痛）

有些化療亦可能影響您手腳的神經。您的手指和腳趾可能出現麻木或刺痛感。這可能只是暫時現象，亦可能是永久問題，視乎您接受化療的時間而定。您的保健提供者也許會使用藥物治療或更改您化療的劑量，以減輕神經病變為您帶來的困擾。

控制方法

- 出現刺痛和麻木以及情況惡化時，請告知您的保健提供者。
- 使用爐頭、焗爐或燙斗時請多加小心，避免灼傷自己。您也許無法像以前般感受到熱量。
- 若您的腳部有刺痛感或麻木，請穿著穩固的鞋子，走路時要多加小心。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 難以握住鉛筆或筆，或是難以扣上鈕扣
- 手腳或腳趾出現痛楚、灼燒感、麻木或刺痛感
- 難以行走或走路時難以感知到地面

如欲了解更多有關神經病變的資訊，請諮詢您的護士以獲取相關資源：*Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)、*About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)和*Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)。

□ 皮膚和指甲變化

化療可能導致您的皮膚變化。接受化療的皮膚、指甲、舌頭和靜脈可能會顏色變深。您的整體皮膚也可能出現變化，例如變乾和發癢。您的指甲可能變得脆弱，可能會斷開。

控制方法

- 請您在淋浴或浸浴後，使用潤膚霜和護手霜。我們建議使用 Eucerin®、CeraVe® 或 Aquaphor®。
- 請每天使用 SPF 30 或更高的防曬霜。
- 請避免頭皮受陽光直射。受陽光照射時，請穿戴闊邊帽並穿著長袖衣物。
- 清潔或洗碗時請戴手套
- 請向護士查詢，您是否適合接受指甲冷卻

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 您的皮膚剝落或起泡
- 您出現皮疹
- 您的皮膚出現任何新的腫塊或結節

如欲了解更多有關指甲變化的資訊，請諮詢您的護士以獲取相關資源：*Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)和以基於紫杉醇的化學療法進行治療時的指甲冷卻

(www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy).

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 29, 2021
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center