



患者及照顧者教育

# 管理化學療法副作用

本資源有助您控制因接受化學療法而出現的副作用。

## 注意要點

- 請按照保健提供者的指示服用藥物。這包括：
  - 止嘔藥物（讓您不再感覺想嘔吐的藥物）。
  - 有助排便的藥物。
- 每天飲用 8 至 10 杯（8 安士）液體。您在治療期間保持充足水分（攝取足夠液體）十分重要。
- 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。
  - 發冷或顫抖。
  - 出現感染跡象，例如：
    - 喉嚨痛。
    - 最近出現咳嗽症狀。
    - 排尿（小便）時有灼熱感。
    - 切口（手術切口）、靜脈輸液 (IV) 或 Mediport 人工血管部位或導管周圍出現發紅、腫脹、發熱或流膿的情況。
  - 出現口腔潰瘍或口腔疼痛，以致難以吞嚥、飲食。
  - 即使在服藥改善後，仍然出現噁心（感覺快要嘔吐）或嘔吐（反胃）情況。
  - 即使在服藥改善後，仍在 24 小時內出現 4 次或以上的腹瀉（稀溏、水樣糞便）情況。
  - 超過 2 日沒有排便或放屁。
  - 尿液、糞便中帶血，嘔吐或咳嗽時帶血。

您的照護團隊全年無休、全天候為您提供服務。他們會幫助您控制因接受治療而出現的副作用。

## 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。您也許會出現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 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_ 治療。

您於 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_ 治療。

您於 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_ 治療。

您於 \_\_\_\_\_ 接受了 \_\_\_\_\_ 治療。

# 疲勞



Please visit [www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/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。因化療而出現的疲勞程度可能會從稍為疲累至非常疲累不等。疲勞可能會急速出現或漸漸加劇。

## 應對疲勞的方法

- 如您感到疲勞，請小休片刻。您可小睡約 15 到 20 分鐘。小睡片刻有助緩解整日的疲勞。縮短小睡時間也能助您在晚上睡得更好。
- 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，且能更好的應付化療。請細閱 *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise))，以了解更多資訊。
- 請將任務或活動安排在精神較好的日子與時段進行。
- 請別害怕求助。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。每天飲用 8 至 10 杯（8 安士）不含咖啡因的液體。其中包括：
  - 水。
  - 加水稀釋（混合）的果汁。
  - 含有電解質的液體（例如 Pedialyte<sup>®</sup>、Gatorade<sup>®</sup>、Powerade<sup>®</sup> 和其他運動飲品）。

請細閱 *Managing Cancer-Related Fatigue* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue))，以了解更多資訊。您亦可以觀看本節開端的影片。

## 噁心、嘔吐或食慾不振



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

有些化學療法或會導致噁心（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。

## 應對噁心、嘔吐或食慾不振的方法

- 請按保健提供者的指示，服用抗噁心藥物。
- 每天飲用 8 至 10 杯（8 安士）液體，以防脫水（從你的身體流失的液體比平時更多）。其中包括：
  - 水。
  - 加水稀釋（混合）的果汁。
  - 含有電解質的液體（例如 Pedialyte<sup>®</sup>、Gatorade<sup>®</sup>、Powerade<sup>®</sup> 和其他運動飲品）。
- 請勿飲用任何含咖啡因的飲品（例如咖啡、茶和汽水）。
- 少食多餐。在清醒的時間保持這樣做。
- 請勿吃油膩食物（例如油炸食品）。
- 接受指壓按摩治療。指壓按摩是一種古老的治療藝術，源自傳統的中醫針灸療法。透過指壓按摩，您可以對身體的特定部位施加壓力。請細閱 *Acupressure for Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting))，以了解更多資訊。

## 因噁心、嘔吐或食慾不振而需要聯絡保健提供者的情況

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讓噁心感覺好轉。
- 飲下液體就會嘔吐。
- 感到暈眩、頭暈（就像或會暈倒一樣）。

- 出現火燒心或胃痛。

請細閱 *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting))，以了解更多資訊。您亦可以觀看本節開端的影片。

## 便秘



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

便秘是指有下列一種或所有三種情況：

- 排便次數少於正常情況。
- 大便干硬。
- 排便困難。

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。

## 應對便秘的方法

- 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）應對便秘問題。保健提供者會告訴您應服用多少劑量。其中包括：
  - 軟化大便以便排出的大便軟化劑（例如 Colace®）。
  - 有助排便的瀉藥（例如 Senokot® 或 MiraLAX®）。

## 因便秘而需要聯絡保健提供者的情況

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 超過 2 天沒有排便或放屁。
- 超過 2 天大便干硬。
- 超過 2 天排便困難。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNjM=]，以了解更多資訊。您亦可以觀看本節開端的影片。

# 腹瀉

腹瀉是稀溏或水樣糞便（排便），排便次數超過正常情況，或兩者皆是。某些化療藥物會導致腹瀉。

## 應對腹瀉的方法

- 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液體，例如 Gatorade、Pedialyte、清湯和果汁。
- 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。
- 應避免：
  - 辛辣食物，例如辣醬、莎莎醬、辣椒和咖哩菜式。
  - 高纖維食物，例如全麥麵包和穀物、新鮮蔬果、乾果以及豆類。
  - 高脂肪食物，例如牛油、油、白汁和油炸食品。
  - 含咖啡因的飲品，例如咖啡、茶和一些汽水。
- 進食少量低纖的柔軟清淡食物，例子包括白麵包、意粉、米飯以及由白麵粉或精製麵粉製成的食物。食用室溫的食物。
- 遵循 BRATT 餐單。食用香蕉、米飯、蘋果醬、茶和白方包。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNzQ=]，以了解關於如何處理腹瀉以及應進食和避免哪些食物的更多資訊。

## 因腹瀉而需要聯絡保健提供者的情況

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，即使服藥亦無法改善。
- 肚痛和腹部抽筋，並伴有腹瀉。
- 遵循 BRATT 餐單 2 日後腹瀉仍未好轉。請細閱 *BRATT Diet Phase 1* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1)) 及 *BRATT Diet Phase 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2))，以了解更多資訊。

- 肛門（大便離開身體的出口）周圍的刺激不會消失。
- 排便帶血。

## 黏膜炎

某些化療藥物可能會導致黏膜炎。黏膜炎是口腔、舌頭或嘴唇出現發紅、腫脹、壓痛或潰瘍。首次化療後的 3 到 10 日可能會出現症狀。

### 應對黏膜炎的方法

- 每 4 到 6 小時漱一次口，或根據需要更頻繁地漱口。使用不含酒精的漱口水或自己製作溶液。如要製作自己的漱口水，請將 1 到 2 茶匙鹽與 1 夸脫（4 杯）水混合。
  - 將漱口水或溶液含在口中。漱口 15—30 秒。然後將其吐出。請勿吞服。
  - 請勿使用含有酒精或雙氧水的漱口水。這些產品可能會令潰瘍惡化。使用不含酒精或糖的漱口水，例如 Biotène® Dry Mouth Oral Rinse。
- 使用軟毛牙刷清潔牙齒和牙齦。
- 請勿進食酸、鹹或辛辣食物。
- 請勿吸煙或使用煙草製品。
- 請勿進食摸起來覺得熱的食物。
- 用唇膏保持嘴唇濕潤。
- 詢問保健提供者是否可以選擇口腔冷凍療法。口腔冷凍療法是一種運用極低溫度以保護組織的醫療程序。

### 因黏膜炎而需要聯絡保健提供者的情況

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。
- 無法飲用足夠液體以保持水分（攝取足夠的液體）。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NjQ=]，以了解關於如何處理口腔潰瘍的更多資訊。

### 免疫系統減弱

免疫系統減弱可以由中性粒細胞減少引起。中性粒細胞減少症是指血液中的中性粒細胞數量較少的疾病。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，便有遭受更大的感染風險。以下說明將助您防止受到感染。按照說明操作，直到中性粒細胞數目（血液中的中性粒細胞數量）恢復正常。

## 應對免疫系統減弱的方法

- 請勿接近生病的人。
- 用番梘和水洗手至少 20 到 30 秒。
- 使用含酒精的洗手液搓洗手部的所有部位。搓揉雙手 20 到 30 秒，或直至其變乾。
- 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。如廁後、觸摸門把後或握手後，請清潔雙手。
- 使用 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑（例如 Hibiclens®）沐浴。請遵循保健提供者的指引。

## 因免疫系統減弱而需要聯絡保健提供者的情況

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。
- 開始出現其他感染跡象或症狀，例如：
  - 切口（手術切口）、靜脈輸液 (IV) 或 Mediport 人工血管部位或導管周圍出現發紅、腫脹、發熱或流膿的情況。
  - 最近出現咳嗽症狀。
  - 喉嚨痛。
  - 排尿（小便）時有灼熱感。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAzNDI=]和[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NzU=]，以了解更多資訊。

## 出血風險提高

接受化療後 10 至 14 日內，您的血小板含量（血液中的血小板數量）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。

## 應對出血風險增加的方法

- 使用軟毛牙刷清潔牙齒和牙齦。
- 請注意不要：
  - 有任何割傷、劃痕或擦傷。
  - 不小心撞到東西。
  - 絆倒及跌倒。
- 如果您必須剃鬚，請僅使用電動鬚刨。
- 請勿做可能導致受傷的活動。
- 請勿使用：
  - 直腸栓劑（透過肛門插入體內並溶解的固體藥物）。
  - 灌腸（透過肛門注入直腸以導致排便的液體）。

## 因出血風險增加而需要聯絡保健提供者的情況

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（不尋常）出現瘀血或流血。
- 視力有變。
- 劇烈頭痛或任何中風跡象，例如身體其中一邊較為虛弱。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0MzM=]，以了解關於降低出血風險的更多方法。

## 頭髮變得稀鬆或脫髮

某些化療可能會導致脫髮。脫髮通常會在首次化療療程後 2 至 4 星期開始。如您出現脫髮情況，它們會在最後一次治療後的幾個月開始重新生長。新長出的頭髮顏色或質地或會不同。

## 應對頭髮變薄或脫髮的方法

- 若您的頭髮過長，您也許想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。這將助您防止陽光損害頭皮。
- 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。這樣亦有助控制頭髮脫落。
- 請睡在緞面或絲質的枕頭套上。這些觸感比其他布料較為柔滑，可減少頭髮打結。
- 向保健提供者諮詢您是否適合頭皮冷卻治療（使用冷帽）。請細閱 [bXNrLW5vZGUtbGluazogMTEzODY2]，以了解更多資訊。

請細閱 *Hair Loss and Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment))，以了解更多資訊。

## 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、腳趾或兩者均可能會開始出現麻木或刺痛感（輕微刺痛或戳刺感）。其持續時間可能很短，也可能持續一輩子，具體情況取決於您接受化療的時間長短。您的保健提供者可為您提供藥物或改變化療劑量以助您緩解症狀。

### 應對神經病變的方法

- 定期運動（養成運動習慣）。
- 如有吸煙，應戒煙。
- 不要飲酒過量。
- 在寒冷天氣下戴上手套和保暖襪子。
- 使用爐頭、焗爐或燙斗時請多加小心以免灼傷。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。
- 接受針灸治療。針灸療法是將極細的針插入身體的特定部位。請細閱 *About Acupuncture* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture))，以了解更多資訊。

### 因神經病變而需要聯絡保健提供者的情況

如果您在服藥緩解後仍出現以下症狀，請聯絡您的保健提供者：

- 刺痛和麻木越來越嚴重。
- 無法處理微細事情，例如握筆或扣衫鈕。
- 手指、腳趾或兩者均出現痛楚、灼燒感、麻木或刺痛感
- 難以行走或走路時難以感知到地面。
- 出現平衡問題，或步履不穩。
- 功能喪失（身體部位開始無法正常運作）且持續加劇。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NzQ=]、[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0OTQ=]和[bXNrLW5vZGUtbGluazogMTcyODkx]，以了解更多資訊。

## 皮膚和指甲變化

某些化療可能會引起皮膚的整體變化（例如乾燥和痕癢）。接受化療的皮膚、指甲、舌頭和靜脈可能會顏色變深。您的指甲會變得脆弱，可能會斷開。

### 應對皮膚及指甲變化的方法

- 保持手腳滋潤。使用不含香料的乳霜或軟膏（如 Eucerin®、CeraVe® 或 Aquaphor®）。
- 請避免暴露於陽光下。請避免頭皮或身體受陽光直射。穿戴寬沿帽子、淺色褲子和長袖襯衫。
- 請每天使用 SPF 30 或更高的防曬霜。
- 經常修剪指甲，保持邊緣光滑。
- 從事園藝、清潔或洗碗時請戴手套。
- 向保健提供者諮詢您是否適合指甲冷卻治療。指甲冷卻治療是將手、腳或兩者都包裹在冰袋內。這有助減少化療期間的指甲變化。

## 因皮膚及指甲變化而需要聯絡保健提供者的情況

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 皮膚剝落或起泡。
- 出現皮疹。
- 皮膚出現任何新的腫塊（塊狀物）或結節。
- 角質層（指甲邊緣的皮膚）又紅又痛。
- 指甲正在剝落（從甲床掀起），或指甲下有液體滲出。

請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NzA=]和[bXNrLW5vZGUtbGluazogMTE5MjA5]，以了解更多資訊。

## 低溫過敏

低溫敏感是由低溫所造成的，例如寒冷天氣、冷食和冷飲。症狀包括：

- 手腳出現麻木、刺痛（輕微刺痛或戳刺感）或抽筋。
- 嘴唇和舌頭刺痛，或喉嚨和下巴抽搐。
- 部分人的舌頭會出現奇怪感覺，例如感覺很重且難以移動。這可能會導致說話含糊不清。

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。

## 應對低溫過敏的方法

- 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。
- 寒冷天氣下外出時或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。

## 因低溫過敏而需要聯絡保健提供者的情況

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 呼吸困難。
- 喉嚨或胸口感到繃緊。
- 下顎出現痙攣或吞嚥困難。
- 即使已避開寒冷環境或遵循保健提供者的指示，您的症狀仍未見好轉。

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至下午 5:00 後、在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。該熱線將一直有醫生或護士待命。如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利