



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
_____。

您於 _____ 接受
_____。

您於 _____ 接受
_____。

您於 _____ 接受
_____。

疲勞



Please visit 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。

控制方法

- 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。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。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。

如需更多關於如何控制疲勞的資訊，請細閱資源 *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) 並觀看此章節開首的影片。

□ 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 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。

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 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）。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。
- 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。有關如何使用指壓按摩來減少噁心和嘔吐的更多資訊，請

閱讀資源 *Acupressure for Nausea and Vomiting*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)。

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

如需更多關於如何控制化療期間噁心和嘔吐症狀的資訊，請細閱資源 *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) 並觀看此章節開首的影片。

□ 便秘



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

便秘是指排便次數（排便）比正常情況少、排便困難、排便過程不順，或這 3 種情況同時出現。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）處理便秘問題。其中一種藥物是大便軟化劑（例如 Colace[®]），能助您軟化大便，使其易於排出。另一種藥物是有助排便的瀉藥（例如 Senokot[®] 或 MiraLAX[®]）。保健提供者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 天沒有排便
- 超過 2 至 3 天排便困難

如需更多關於如何控制便秘的資訊，請細閱資源 *Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) 並觀看此章節開首的影片。

□ 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。

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）
- 食用小份低纖維的柔軟、清淡食物（例如白麵包、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 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
- 肚痛和腹部抽筋，並伴有腹瀉
- 遵循 BRATY 餐單 2 日後腹瀉仍未好轉
- 肛門（大便離開身體的出口）或直腸（大便存放的區域）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。

控制方法

- 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® PBF Oral Rinse 或 BetaCell™ 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破壞組織的程序。

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（體內有足夠的液體）

如欲了解更多有關如何控制口腔潰瘍的資訊，請閱讀 *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)。

□ 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。

控制方法

- 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（例如如廁、摸過門把及握手

後)

- 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。

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：
 - 受傷、手術傷口部位或導管插入部位出現發紅、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

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 (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。

控制方法

- 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）

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

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。

控制方法

- 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）。欲知更多詳情，請參閱資源 *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，請閱讀相關資源 *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、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。

控制方法

- 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。針灸是一種中醫的治療方式。藉由在您體內的某些部位插入非常細小的針頭來完成。欲知更多詳情，請參閱資料 *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 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

如欲了解更多有關神經病變的資訊，請閱讀相關資源 *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

部分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

- 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。

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（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

如欲了解更多有關指甲變化的資訊，請閱讀資源 *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)。

□ 低溫過敏

低溫過敏是手腳出現麻木、刺痛（輕微刺痛或戳刺感）或抽筋。您還可能會覺得嘴唇和舌頭刺痛，或喉嚨和下巴抽搐。部分人的舌頭會出現異常感覺，例如感覺很重且難以移動。因此，他們講話可能會含糊不清。

低溫敏感是由低溫所造成的，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。

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 October 19, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center