

# 化學治療與您

## 目錄

### 一 前言

### 二、什麼是化學治療？

※化學治療如何給予？

※接受化學治療會痛嗎？

※接受化學治療會痛嗎？

※在何處接受化學治療？

※必需接受多少的化學治療？

※化學治療費用高嗎？

※假設服用其他藥物該怎麼辦？

※如何知道化學治療由醫師判斷是否適合繼續服用有效？

### 三、化學治療的目標

### 四、為何化學治療會有副作用產生？

### 五、副作用會持續多久

### 六、如何讓化學治療過程較順利通過？

### 七、化學治療的禁忌

### 八、常見的副作用及處理方法

## 一 前言

近幾年來，病人在接受治療性手術或放射線療法後，會再給予化學治療藥物，以消滅潛伏轉移的癌細胞，增加治療機會。使用化學治療最重要的是在治療後控制腫瘤的生長，使其不再復發。病人接受化學治療後，生命得以延長，且也改善生活品質。許多患者發現癌症對他們而言，變成是一種慢性疾病。

## 二、什麼是化學治療？

化學治療是指使用化學方法合成的藥物來治療疾病，通常是指針對惡性腫瘤的治療。化學治療的藥物藉著血液循環而至癌細胞處，藥物進入癌細胞內，抑制它們的生長，使其皺縮，甚至消失，而達到治療的目的。

化學治療可以單獨使用一種藥物或多種藥物一起治療，藥物的選擇是由醫生依據每位病人疾病的種類、程度、腫瘤位置、病人的身體狀況等因素來決定。此外，化學治療亦可以作為輔助性治療，意即在惡性腫瘤病人接受外科手術切除腫瘤或放射治療後再給予化學治療，以徹底的消滅腫瘤細胞。

### ※化學治療如何給予？

1. 口服給予：藥物口服後，可經由胃或小腸壁吸收進入血液，會破壞胃黏膜層的藥物通常不經由口服。
2. 肌肉或皮下注射：藥物可經由肌肉或皮下注射慢慢被吸收進入血液。
3. 直接注入靜脈或動脈：藥物作用效果相當快會刺激健康組織的藥品則採用此法，因血液可以稀釋化學藥物降低其刺激性。如點滴注射、Hickman set、Port-A cath（人工血管）。
4. 膀胱灌入：將藥物經尿管或導管灌入膀胱內，例如膀胱癌病人常採用此法。

### ※接受化學治療會痛嗎？

一般而言，接受化學治療通常是不會引起疼痛的，口服化學藥品就像吃一般膠囊及藥錠，肌肉注射如同一般打針。靜脈注射會因有一些藥物的緣故，推藥入血管時有少許燒灼感，若注射時有不適，應隨時告知醫護人員處理。一些靜脈注射的藥物，若滲出血管外，可能會引起周圍組織發炎、紅腫而引起疼痛，應馬上告知醫護人員。

### ※在何處接受化學治療？

化學治療的給予，一般是在病房或門診的化學治療室，一些口服藥可以在家服用。若您是第一次接受化學治療，通常是需住院一段時間，讓醫護人員仔細觀察藥物的效果，必要時可以調整劑量。

### ※必需接受多少的化學治療？

接受治療的時間長短及次數，主要是依據罹患何種惡性腫瘤，以前是否用過這種藥物及身體對這種藥物的反應好不好來決定。化學治療可以每天給予或每週或每月給予。通常在兩次計劃中會有一段休息期，讓的身體有機會重新製造健康的新細胞重新獲得體力。

### ※化學治療費用高嗎？

化學治療費用是依據使用藥物的種類、給予方式、治療時間的長短及頻率而定。您可在治療前，與您的醫師討論預計的費用，如您有經濟困難或需要幫忙時，可與醫生或護士聯絡他們會提供您必要的幫助。

### ※假設服用其他藥物該怎麼辦？

您服用的某些藥物，可能會和抗癌藥物交互作用。在一開始化療前，可先將服用藥物名稱、劑量、服用時間與原因告知醫生。

## ※如何知道化學治療由醫師判斷是否適合繼續服用有效？

醫生會使用多種方法來評估化學治療對您的效果，包括日常的身體檢查、血液檢查、電腦斷層、X光檢查、骨髓檢查及切片等。

假您想知道檢查結果及病情是否有進展，不要猶豫，應詢問醫護人員。有的病人認為沒有出現藥物副作用就表示沒效，這是錯誤的。因為每個人對藥物的副作用程度都不盡相同，所以副作用的出現與否來當作治療效果的指標是錯誤。

### 三、化學治療的目標

1. 主要目標：摧毀所有的腫瘤細胞，避免對正常細胞造成過大破壞，增長存活期。
2. 次要目標：
  - (1) 預防轉移
  - (2) 減輕症狀
  - (3) 盡可能維持高生活品質

### 四、為何化學治療會有副作用產生？

人體內有些正常細胞和癌細胞一樣生長快速，如消化道黏膜、骨髓（製造血球）、毛囊等處，因此用在阻止癌細胞生長的藥物中，有些也會破壞快速生長的正常細胞而產生 心、嘔吐、疲倦、落髮等副作用。

副作用的發生及其嚴重程度，會因為所使用的藥物與劑量、個人體質而定，可能經歷部份的副作用。

### 五、副作用會持續多久

心、嘔吐可能會在開始接受治療後數小時持續二、三天發生，疲倦和落髮可能在治療的頭幾個星期出現，並且持續於整個療程，一旦治療停止，正

常細胞會恢復，大部分的副作用便會逐漸消失。治療所造成的副作用是令任何人感到不愉快的，但當我們想到藥物除了會產生令人不舒服的副作用，別忘了藥物同時具有破壞癌細胞之效果。在治療期間人體也可發揮調適功能，使得有些副作用漸漸緩，但有一些情況仍視個人體質而異。漫長的療程和不舒服的副作用有時會使人倍感挫折，除非治療的好處大於您所承受的副作用，否則您的醫師不會要求您持續一直治療，此時可和醫師討論是否能調整治療內容或許會得到較好的結果。

## 六、如何讓化學治療過程較順利通過？

1. 不會 心、嘔吐時，盡量吃富含營養的食物，選擇各種不同的食物，包括有：維他命、礦物質、蛋白質或其他身體所需的元素。也就是飲食中有足夠的熱量來維持體重，及蛋白質來製造修補化學治療後的皮膚、頭髮、肌肉及其他器官。若吃的好，在治療期間有均衡的飲食，較能忍受化學治療的副作用。
2. 飲用足夠的水分，因某些化學治療藥物會影響到膀胱或腎臟功能，充足的水分可以幫助體內化學治療所產生的毒素稀釋及排出。可藉由喝水、果汁、茶、湯、冰淇淋來獲得水分，而含酒精的飲料通常會影響藥物效果或造成更嚴重的副作用，故通常是被禁止。
3. 按醫師指示避免服用阿斯匹靈藥物，因會增加瘀血或出血的危險性，可採用其他藥物來達到效果。
4. 所可能服用的藥物種類皆要告知醫生，以確保用藥安全。
5. 檢查牙齒之前，請先與腫瘤科醫師討論。
6. 不可飲酒及抽煙。

## 七、化學治療的禁忌

1. 感染/敗血症
2. 最近接受手術：手術後5-7天傷口已充分癒合才可以。

3. 肝或腎功能 傷：因許多化學藥物都要經過肝代謝及腎排泄
4. 最近才接受放射線治療：因放射線治療與化學治療一樣，都會抑制骨髓的造血功能，為避免加重副作用，化學治療要延後在放射線治療之後3-4週才可以。原則是醫生依病情的需要決定。
5. 懷孕：化學治療會引起細胞質不正常的生長而影響胎兒，特別是懷孕初期三個月，會造成缺陷。
6. 骨髓功能受抑制時，要等白血球的數目恢復正常才開始治療。
7. 年紀大者患有生長緩慢腫瘤，或對化學治療不敏感之腫瘤。
8. 重度器官衰竭，如肝腎心。
9. 腦轉移，放射線治療無法治療者。
10. 不能定期追蹤者。

#### 八、常見的副作用及處理方法：

##### 1 噁心、嘔吐：

化療藥物注射後，最快及最常出現副作用就是腸胃症狀，某些藥物會刺激胃粘膜層或影響大腦控制嘔吐中樞使患者有噁心或嘔吐症狀產生，在接受化學治療前後，最好進食較清淡飲食，並儘量補充水分(2000-3000ccu 以上)，醫師會視情況給予點滴注射，以維持體內水份及電解質平衡及促進化療藥物的代謝，通常在給予化學治療藥物前，醫師會開止吐劑以減輕預期的不適感，一般噁心、嘔吐約在2-3天後會得到緩解及改善，若情形加劇或未改善，則需與醫護人員連繫進一步處置方式。

##### \*建議：

- 1) 若在化學治療過程中會覺噁心或嘔吐，在治療以前2-3小時最好維持空腹以防止噁心及嘔吐。
- 2) 飲料((清淡及冰涼皆可)最好在飯前30-60分鐘飲用，建議以吸管吸允為佳，起床前後及運動前吃較乾的食物(麥片、吐司及餅乾)以減輕噁心及嘔吐。

- 3) 少量多餐避免一次吃太多食物, 嚴重嘔吐時可經由醫師處方服用止吐劑, 直到嘔吐情形消失。
- 4) 可選擇冷與溫和的食物, 避免甜食、油膩及油炸等食物。如點心類可食: 吐司、三明治、水果、冰棒、果凍、布丁。正餐可吃酸味重一點的飯菜, 如酸辣湯、糖醋排骨、醋溜魚片、泡菜及蕃茄炒蛋等配乾飯及饅頭。
- 5) 喝水儘量在進食正餐前後 1 小時, 用餐時避免喝水。
- 6) 用餐時營造良好氣氛(穿著舒適衣物、聽音樂、看電視、與朋友聊天等), 細嚼慢嚥並避免同時食用冷、熱的食物或太甜、太油或味道濃的食物容易引起噁心、嘔吐。
- 7) 儘量請家人代為烹煮食物並製造無煙環境, 因廚房油煙味及菸草味會刺激嘔吐。
- 8) 飯後應在椅子上稍作休息, 因活動會降低消化功能增加胃不適感, 且飯後二小時內儘量不要平躺以利消化。
- 9) 覺得噁心時可嘗試深呼吸或口含冰塊或檸檬片等。
- 10) 嘔吐後可以溫開水、茶水或漱口水漱口, 除了減少不良氣味外, 並同時維持口腔清潔。

## 2 味覺改變：

化學治療後會影響口腔內舌頭上的味蕾(酸甜敏感度降低, 苦的敏感度增加), 可能使味覺改變, 許多食物嚐起來都和以前的味道不一樣。因此在選擇食物時考慮口味能接受的來吃, 烹調時可善用各式調味料及來調整味道以符合病人口味。

## 3 食慾降低及體重改變：

化學治療會改變飲食習慣及影響舌頭上的味蕾, 腫瘤被破壞的過程中會釋放出毒素造成腦部饑餓中樞受抑制, 也可能因患癌症及噁心及嘔吐的影響使食慾降低及體重改變, 在化療期間, 一定要維持好的營養狀況, 來提供身體能量及原料來儘速修復受創組織及恢復體力及活力以迎接下一次治療。

## \* 建議：

- 1) 少量多餐, 三餐中間可準備高熱量、高蛋白質點心及飲料。
- 2) 提供重質不重量的飲食, 意即吃的好(儘量能均衡攝取四大類飲食), 也許不會吃很多, 精選營養成分高食物來達到營養需求。
- 3) 經常變化菜色, 嘗試不同食譜及烹調方式, 善用色、香、味改變來提高食慾。
- 4) 因味蕾發生變化, 有些人會覺得肉類變苦, 所以在處理肉類料理時可以少許果汁及酒浸泡)。
- 5) 在愉悅環境下用餐(燭光晚餐、與好朋友吃飯), 飯前可做些運動、刷牙漱口或吃一些開胃的食物及飲料(如洛神茶、楊桃汁、酸梅汁等)來提高食慾。
- 6) 依醫囑補充維生素及礦物質。

#### 4 口腔炎、喉嚨痛

有些化療藥物治療後會造成口腔乾燥、口腔黏膜破裂潰瘍及喉嚨酸痛, 甚至會造成咀嚼進食的困難, 且常因口腔潰瘍而造成多了一個感染途徑。

#### \*建議:

- 1) 用不含酒精稀釋漱口水或生理食鹽水漱口, 以避免口腔乾燥與保持口腔內清潔。若有嘴唇乾燥情形可以凡士林或護唇膏來護理。
- 2) 食用多汁的食物(如水果)。較乾的食物食用時可以湯、牛奶、茶潤濕後再進食。
- 3) 口腔喉嚨痛時, 應避免進食高溫食物, 採軟質、細碎及溫涼食物以利進食。湯類可芎欠較易吞嚥, 另外可吃混合肉、麵粉、青菜切碎的食物, 如丸子、獅子頭、包子、餃子、麵條、蒸蛋、豆腐、豬肉凍、通心粉派、果凍、布丁及冰淇淋等。
- 4) 避免酸性及刺激性食物造成疼痛加劇。避免粗糙堅硬及煎、炸、烤食物。
- 5) 不抽煙、不喝酒, 不吃過冷或過熱的食物, 水果避免吃柑橘類與檸檬、番茄及酸葡萄等。
- 6) 餐後應使用軟毛牙刷刷牙, 維持口腔清潔避免感染。
- 7) 用吸管吸食液體, 較易吞下。



- 8) 當口腔發炎時,若有活動式假牙時最好先取下,至破皮癒合後再裝上。
- 9) 養成早晚自我檢查口腔內狀況的習慣,如有特別乾、白色破皮,紅色潰瘍或牙齦出血,最好能通知醫護人員,醫師會視情況予漱口水、口內藥膏、粉劑及止痛藥使用。
- 10) 鼻胃管灌食:若真的無法由口進食,醫護人員會評估患者是否需要暫時放置鼻胃管以管灌飲食提供營養及水份補充。

#### 5 便秘:

便秘也是化學治療中常出現的問題,可能原因包括部分化療藥物本身引起神經病變與其它副作用造成便秘,或是因長期服用止吐劑、止痛劑所致。平時食用精緻、軟質食物或食量降低、缺乏運動或情緒壓力也會造成便秘,但若三天未解便時,請告知醫護人員。

#### \*建議:

- 1) 多喝水包括果汁、菜湯等,每日需 3000CC 以上,以助軟化大便及放鬆腸道。有些人習慣在早晨或睡前喝溫或冷開水、蜂蜜水、梅子汁等也有助於排便。
- 2) 進食高纖維食物,如水果、蔬菜、全麥麵包、豆類、核果、葡萄乾等食物,若在吞嚥上有困難,可碾碎後加入其他食物一起煮食。
- 3) 在體力許可範圍內做些運動,以刺激腸蠕動,且養成每日定時坐馬桶 10-30 分鐘的習慣。
- 4) 放鬆情緒,充足睡眠。
- 5) 必要時醫師會適情況予軟便、輕瀉劑或灌腸,切勿自行使用(因血小板過低、白血球過少時或痔瘡時,常因處置不當造成出血、疼痛及感染),排便後注意肛門周圍清潔及衛生,以溫水清洗代替乾擦拭法。

#### 6 腹瀉:

化學治療會直接影響腸道黏膜,而造成腸胃道發炎致解便次數多且稀。若一天排便多於 5 次以上,或腸胃絞痛症狀持續 24 小時未緩解,或有解黑便、血便情形應立即告知醫護人員。

#### \*建議:

- 1) 嘗試清淡流質飲食,讓腸胃道有時間休息(不超過 3-5 天為原則)。
- 2) 注意水分及電解質的補充,在身體狀況可予許的情況下,選食含鉀高及水溶性維他命的食物如:蔬菜汁、葡萄汁、橘子汁、蘋果、香蕉、馬鈴薯。
- 3) 為了避免腹瀉加重,此期間應避免攝取纖維質高及產氣的食物如牛奶、蔬菜、堅果類、豆類或裸麥麵包等。改進食低纖維飲食如白麵條、白麵包、米湯、米漿、蘇打餅乾、去皮雞肉、蛋等。
- 4) 避免辛辣刺激、炸物及油膩食物。
- 5) 維持肛門及週邊肌膚清潔、乾燥、通風,若有破皮、紅臀疼痛等情形,請告知醫護人員,以提供合宜護理方式,勿自行敷藥處理以免造成感染機會增加。

#### 7 頭髮掉落:

頭部及身體的髮囊因生長及分裂細胞較快,所以對某些化療藥物反應敏感而產生毛髮脫落(包括頭髮、眉毛、手毛、腳毛及腋毛等),掉髮是化療病人最常見副作用,對身體狀況影響最少但心理衝擊卻遠大於其它副作用,頭髮掉落的程度,主要是與使用藥物有關,所以嚴重的掉髮可能在開始治療數天至數星期即會發生,大量的落髮,可能會造成禿頭,不過這副作用是短暫的,等到治療計劃完全結束,約 1-2 個月,頭髮會慢慢長出來,大部份的患者新長頭髮感覺上多少與以前的頭髮不相同,常常是更細、更軟、更美的。

#### \*建議:

- 1) 長髮者可先剪短頭髮,不但方便日後掉髮照護,也可逐步調整面臨日後落髮心境。
- 2) 因掉髮之故,使得頭皮易受傷,所以要小心呵護頭皮避免傷害。
- 3) 選擇自己喜歡的假髮、頭巾、帽子,常常變換造型,改善好心情。

#### 8 骨髓抑制:

化學治療藥物大多有骨髓抑制的功能,導致骨髓細胞及造血能力無

法正常運作，故血球數目有不正常降低，而出現白血球減少、血小板減少及貧血的現象。這些現象是短暫的，經過一段時間，骨髓細胞又恢復製造能力，血球便回升到正常值。

\* 骨髓所製造的三種血球功能：

(1) 白血球：抵禦感染。正常值 3500-11000/cmm

(2) 血色素：攜帶氧氣到身體各組織。正常值男：13.5-18gm/dl

女：12-16gm/dl

(3) 血小板：幫助血液凝固和預防出血。正常值：15 萬-35 萬

(4) 嗜中性白血球計數：一般而言白血球正常值因人而異，所以嗜中

性白血球計數是常用來評估病人抵抗力及感染風險指標數值

在每次化學治療期前醫師會予患者做抽血檢查，以便評估是否適合進行下一次化療，若血球不夠，醫師會先讓患者休息數天或調整藥物劑量，待血球恢復在進行治療。

\* 建議：

1) 白血球低下：

在治療期間以白血球低下最常見，一般而言每一次在治療結束後七至十四天最常發生，可能出現的症狀。

(1) 發燒(口溫大於 38 度 C)

(2) 畏寒

(3) 腹瀉

(4) 口腔潰爛，喉嚨痛

(5) 尿道灼熱感，牙齒痛等症狀表現，此時需告知醫護人員

為了避免白血球下降時感染風險，首要就是患者自我保護，包括：

① 養成良好洗手習慣。

② 避免與有傳染病的人接觸，在人群擁擠的地方或公共場所需戴口罩。

③ 保持皮膚及黏膜的清潔及完整性：如使用電動刮鬍刀取代傳統剃刀、

以軟毛牙刷及無刺激漱口水進行口腔護理、在洗澡時以輕拍取代磨

擦、剪指甲或工作娛樂時不要造成傷口、皮膚乾裂時可以乳液塗抹保

護皮膚。

④若不小造成傷口需儘速消毒處理

⑤務必在醫師約定期間返診抽血

## 2) 貧血:

血色素值太低時，會影響身體供氧狀態，因此體內組織無法獲得足夠氧氣來工作，你可能會覺得疲倦、昏眩、寒慄、心悸或呼吸短促。貧血時

建議：(1) 多休息、保留體力

(2) 多吃綠色蔬菜、肝臟及瘦肉等含豐富鐵質的食物

(3) 避免姿位性低血壓造成眩暈，更換姿勢採漸進式，動作慢一些(先坐床邊一會，避免馬上下床)

(4) 必要時醫師會給予輸血或紅血球生成素注射，來補充過低紅血球數目。

## 3) 血小板減少:

血小板可有凝血及止血作用。當血小板數目太低時，則可能容易出血，如皮膚淤紫、

牙齦出血、流鼻血、大小便帶血、生理期延長或經血量增加及傷口不易止血。出血傾向的建議：(1) 勿服用阿斯匹靈製劑，因阿斯匹靈會阻礙凝血機轉。

(2) 避免碰撞及劇烈活動。(3) 避免挖鼻孔及用力擤鼻涕造成流鼻血

(4) 避免高壓力行為如便秘用力解便、咳嗽、打噴涕，以免造成血管破裂。

(5) 刷牙最好選擇軟毛牙刷，避免牙齦出血，忌拔牙。

(6) 觀察身體是否有不正常出血反應，如皮膚有無出血點、結膜下出血等，

必要時可檢查尿液或糞便有無潛血反應，醫師會適情況輸血小板已補其不

足。(7) 血小板若低於三萬建議臥床休息。

## 9 生殖系統

化學治療或多或少都會影響生殖器官功能，而影響生理及心理程度需視病人

年齡、疾病、藥物種類及健康狀況而有所不同，不過一般而言，仍主張在化療期間可享有正常性生活，癌症不會藉由性行為傳染，也不會連累伴侶遭受化療藥物副作用，更不會加速癌症生長及轉移，但建議患者採避孕措施。在育齡男女，在化學治療前，可與醫師討論日後生育機率，如有需要可在治療前可先將精子或卵子保存起來，以便日後需要時使用。

#### 10 排尿反應：

許多化學治療藥物是經由腎臟代謝排出，所以治療後或一天左右，尿液顏色會出現紅色或深黃色及很重藥味，這是正常現象，不用耽心。如果出現排尿時灼熱或疼痛、頻尿、血尿、發燒及畏寒情形，需通知醫護人員。

#### 11 神經肌肉反應：

有些化學治療藥物會使您有手足發麻刺痛感，甚至有類似感冒症狀(肌肉酸痛、頭痛、疲倦等)這些反應通常是輕微且暫時性，偶爾可見如手細微抽動、不好扣鈕扣

或雙腳軟弱無法爬樓梯，最好能告知醫護人員。

#### 12 皮膚及指甲變化：

有些化學治療藥物，會造成皮膚乾燥或是皮膚及指甲顏色改變，通常在化學治療療程結束後，會慢慢恢復正常，可塗抹乳霜保持滋養，但在化療期間若有紅疹、皮膚發癢或潰瘍需告知醫護人員。

#### 13 注射部位的發紅及疼痛：

有些化學治療藥物外滲時，會在注射部位造成嚴重潰瘍與灼熱感，當你正在做治療時，若感覺有灼熱痛及傷害性，需立即告知醫護人員處理。若注射後數日在注射處出現壓痛及發紅，需立即告知醫師，切勿亂敷成藥、塗抹乳液及

肥皂，若疼痛發紅加劇，特別是水泡形成時，應告知醫護人員。

#### 14 情緒反應：

因為罹患癌症而產生情緒反應是正常的，切勿因此喪志或責備自己，治療過程很艱辛，您的生活型態會有些許變化而需做調適，這些課題是必修學分，試著調整自己步伐撫平心緒，多休息放慢腳步穩穩向前走，在家人朋友、醫護人員、癌症成長團體、宗教信仰協助下，切記您永遠不是被孤立。

#### 九諮詢專線：

臺大醫院新址：

11C 病房：02-23562547

11D 病房：02-23562563

