**□胸部及上腹部治療的反應：吞嚥有異物感、噁心、嘔吐，一般在治療2-3週開始出現。**

照護原則：

1. 少量多餐，如有噁心嘔吐現象在治療前後二小時內減少進食。
2. 選擇清淡易消化之食物。
3. 避免太甜、太油膩、過冷、過熱的食物以避免刺激胃腸。

4. 症狀明顯時請醫師看診，依照醫囑使用藥物。

**□下腹部之治療：包括婦科癌症、前列腺癌、直腸癌、骨盆腔腫瘤等。治療的反應：腸蠕動增加、腹瀉及泌尿道症狀，一般在治療2-4週開始出現。**

照護原則：

1. 腹瀉時採低纖維飲食，少吃芹菜、竹筍、洋蔥、鳳梨及易導致軟便的食物如香蕉、木瓜、奇異果等。
2. 避免咖啡、濃茶、豆類、奶類、油炸或太甜的食物。
3. 解便次數增加時，如廁後用溫水清洗肛門口，減少黏膜損傷。
4. 多補充水分以防膀胱炎或尿道炎及感染。
5. 必要時依醫師處方用藥。

**□腦部之治療：治療的急性反應：一般治療2週左右出現，可能有頭暈、噁心、嘔吐症狀，隨著劑量增加會有掉髮、頭皮癢、頭皮發紅等症狀。治療結束後頭髮的生長會因劑量與個人體質而異。**

照護原則：

1. 用溫水或中性洗髮精以指腹洗頭，避免抓傷。
2. 注意防曬與保暖。
3. 如有頭痛嘔吐或其他神經症狀出現，請向醫護人員反應就診。

## 七、放射治療中的叮嚀：

1. 此次療程須_____次。
2. 記得將定位後身上記號保留至療程結束。
3. 除常規看診日外，若治療中有任何不適，請於治療報到時向護理站人員反應；我們將針對問題做適切的處置。

## 八、協商諮詢：

治療副作用因治療部位及搭配的療程而有差異，醫師會在診療時詳加說明。如果您另有任何相關放射治療自我照顧上之相關議題，可與醫護人員討論，我們將提供相關資訊。

請寫下您的問題：

## 自我評量(是非題)

(　)1. 照射期間有充足的睡眠和均衡的營養，能讓受損的正常組織更快修復。

(　)2. 可以直接在照射部位給予冰熱敷。

(　)3. 皮膚呈現乾癢、皮膚發紅時，不可以自行塗藥處理。

(　)4. 頭頸部放射治療中應特別注意均衡的營養與口腔照護。


參考資料：

李和惠、林麗秋、胡月娟、黃玉琪(2019)．癌症病人之護理，於胡月娟總校閱，內外科護理學上冊(六版，268-274頁)。臺北市：華杏。

癌症希望基金會(2021，8月)面對放射線治療，2021年12月17日取自http：//www.ecancer.org.tw

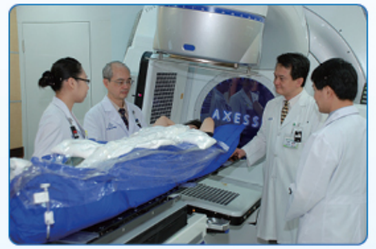
蔡旻君、邱哲琳、楊雀戀(2018)．癌症化學及放射治療副作用的營養照護．臨床醫學月刊，82(6)，730-733



制定日期：2003年8月
修訂日期：2022年2月（第九版）
編碼：5613-單張-中文-001-09


| 題號 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 解答 | O | X | O | O |

# 放射治療期間的自我照護




放射腫瘤部護理組製作

諮詢專線：(04)7238595轉3060
諮詢專線服務時間：
週一到週六 上午8：00-12：00
週一到週五 下午2：00- 5：30
讚美專線：(04)7238595轉3920
抱怨專線：(04)7238595轉3925
聯絡地址：彰化市南校街135號B1放射腫瘤部
網址：https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1


衛教單張


彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

放射線治療是用高能的放射線影響腫瘤細胞及其周圍組織，造成特殊的生物毒性反應，以摧毀或抑制腫瘤細胞。治療的效果及副作用是放射線與腫瘤細胞及正常細胞互動的結果，需靠劑量累積產生效應，故一星期需要治療五天(週一至週五)，根治性放射治療療程一般需5~8週，若為緩和性放射治療，通常為2~4週。為達到最佳療效，療程中應儘量避免中斷，患者若能做好自我照顧，就能依照醫師的治療規劃順利完成，發揮治療最高效益。

## 一、日常活動：

治療期間，除非醫囑有特別限制的活動，否則可以照原來的生活方式繼續上班或做輕鬆的家事，也可與親友做些消遣娛樂性活動，主要不讓自己太勞累、注意活動安全及預防跌倒。

## 二、充分的休息與睡眠：

治療期間身體會消耗更多的能量，而修復受損的正常細胞也會消耗體力，可能會覺得比較疲倦，建議多休息，減低活動量，維持體力。

## 三、攝取足夠的營養：

均衡的營養與避免體重減輕，是治療非常重要的一部分。多補充新鮮蔬菜、水果、水分及蛋白質(魚、肉、蛋、奶、豆是主要的來源)。可以保持體力的維持，讓受損的正常組織與細胞(如白血球、黏膜細胞)更快修復，提升治療療效及減低副作用。

## 四、藥物的使用：

除了醫師處方之藥物外，如有使用其他之藥物及保健食品，務必告知看診醫師，以免產生過量或相互抑制作用的情形。

## 五、治療部位皮膚的照護：

治療部位之皮膚反應是漸進性的，約治療2-3週後開始出現，依序為：紅、乾燥、發癢、反黑、脫皮或濕性脫皮；以下措施可將皮膚反應減至最低程度並讓療程順利完成：

1. 勿將皮膚上所做的記號洗掉。
2. 避免照射部位皮膚的刺激：治療部位以溫水清洗，或中性洗劑，洗後以柔軟毛巾小心(輕)拍乾。
3. 照射部位皮膚若感覺乾癢、灼熱或有緊繃現象時，可使用水性保濕劑或生理食鹽水、冷開水濕敷(10~15分鐘/次，3~4次/天)，緩解皮膚不適，切勿直接冰塊或冰枕冰敷或自行使用油性乳液及其他外用藥膏。
4. 若為濕性脫皮或有分泌物時使用生理食鹽水清拭患部，並經醫師診療後依照處方用藥。
5. 避免因摩擦刺激或壓力造成皮膚的損傷：
   (1) 避免太緊、太粗糙的衣物，如：胸罩、腰帶、硬衣領或領帶、項鍊。
   (2) 最好穿著棉質寬鬆及通風的衣物。
6. 避免太熱的因素，如：熱水袋、熱墊、烤燈或太陽光直接曝曬，外出時應以大傘或帽及衣物來遮陽保護。
7. 冬天溫度太冷時注意保暖，可使用保暖衣物、圍巾。
8. 避免使用香水、保養品或黏性強的膠布繃帶，因這些會影響皮膚的治療劑量分布與皮膚復原的時間。
9. 避免治療期間至公共泳池泡湯、SPA。
10. 避免使用刀片在治療部位剃毛髮，應用電動刮鬍刀。
11. 敏感性皮膚在治療結束後，一年內仍應繼續保護。

## 六、與治療部位相關的副作用

□頭頸部治療反應：口乾→黏膜發炎→疼痛感→吞嚥不適，一般在治療約2-4週開始出現。

照護原則：

1. 注意口腔的清潔，建議使用軟毛牙刷或海棉棒清潔口腔。
2. 避免刺激性食物。
3. 選擇多水分、溫和、質地柔軟、容易咀嚼的食物。
4. 可將食物拌入湯汁或芶芡的烹調方式有助於吞嚥。
5. 保持口腔濕潤，常以溫開水或綠茶水漱口。
6. 口腔黏膜炎時建議使用醫師處方之漱口劑及藥膏等，避免含酒精成份之漱口水。
7. 其他口腔相關之反應，護理師會提供「頭頸部腫瘤接受放射治療之口保健』的照護資訊。