

走出
化學治療
的陰霾



目錄

I. 前言.....	01
II. 了解化學治療	02
1. 化學治療是什麼？	02
2. 化學治療如何發揮作用？	02
3. 化學治療的目的	03
4. 化學治療是我唯一治療癌症的方法嗎？	04
5. 我將接受何種藥物治療？	05
6. 我將在哪裡接受化學治療？	06
7. 我必須多久接受一次化學治療？及必須持續多久？	06
8. 化學治療給予的途徑？	08
9. 化學治療會造成任何傷害嗎？	10
10. 接受化學治療時我還可以使用其它藥物嗎？ ...	11
11. 化學治療期間我可以繼續工作嗎？	12
12. 當化學治療進行時我如何知道治療有發揮作用？	12
III. 副作用的因應之道	14
◎為什麼會產生副作用？	15
◎副作用會持續多久？	16



1. 噁心及嘔吐.....	18
2. 掉頭髮.....	22
3. 疲倦 / 貧血 – 紅血球減少.....	25
4. 感染 – 白血球減少.....	26
5. 凝血功能障礙 – 血小板減少.....	31
6. 口腔、牙齦與喉嚨的問題.....	33
7. 腹瀉.....	37
8. 便秘.....	39
9. 神經與肌肉的影響.....	40
10. 皮膚及指甲的影響.....	41
11. 對腎臟及膀胱的影響.....	44
12. 類似感冒的症狀.....	45
13. 體液滯留.....	46
14. 對性方面的影響.....	46

IV. 化學治療期間的營養 51

1. 如果我吃不下時該怎麼辦？.....	52
2. 我可以喝含酒精的飲料嗎？.....	54
3. 我應該補充維他命或礦物質嗎？.....	54



V. 和您的醫師或護理人員談談	55
VI. 化學治療與您的情緒	58
1. 我如何得到我需要的支持？	59
2. 我如何讓我的日常生活更舒暢些？	62
3. 我如何減輕我的壓力？	63
VII. 化學治療的付費方式	68
VII. 結語	69
IX. 字彙	70
附錄 - 食物選擇表	75
附錄 - 常見化學治療藥物及副作用	79
附錄 - 常見標靶治療藥物及副作用	103
附錄 - 常見免疫治療藥物及副作用	127
附錄 - 常見荷爾蒙治療藥物及副作用	129
附錄 - 化學治療藥物外滲處理方法	137
附錄 - 戒菸 . 戒酒 . 戒檳榔及相關資源運用	143
請寫下您想問的問題：	147





I. 前言

本小冊子將幫助您及您的家屬、朋友瞭解化學治療。同時也可以回答很多您在化學治療期間可能遇到的問題。它也可以讓您知道在接受化學治療期間如何自我照顧。而能在經歷化學治療之辛酸苦辣後迎接甜美的果實。

在接受化學治療期間學會自我照顧是很重要的。它不僅可以減輕您在治療期間所面臨生理上的副作用，您也可發現一些簡單的方法就可讓您心理上有不同的感受。特別是當您發現某些事情的發生已經讓您感到失控時，就需藉著這些方法來幫助您穩定自己的情緒。最後當您可以主動幫助自己，並和醫師及護理人員密切配合的時候，這些不適就很容易被解決。

這本手冊是在您的治療過程中提供一些相關資訊。但是要記住，這只是一本處理指引供參考，並無法取代醫療人員的照護。因此在化學治療期間所遇到的任何問題您還是得詢問醫師、藥師及護理人員，並且告訴他們您發生了那些副作用，再由他們來幫助您解決改善。



II. 了解化學治療



1 化學治療是什麼？

化學治療是指使用藥物去治療癌症。這些藥物通常被稱為抗癌藥物。

.....

2 化學治療如何發揮作用？

正常的細胞是在受控制的方式下生長與死亡。但是當細胞變成異常且持續失控的分裂而形成更多的細胞時就會產生癌症。抗癌藥物是藉由中止癌細胞生命週期中的一點或更多點的生長或繁殖來摧毀癌細胞。因為有些藥物合併使用的效果較單獨使用時的效果好，因此化學治療經常會合併多種藥物來進行。這稱為組合式化學治療。

除了化學治療之外，有時其它方式也被用來治療癌

症。例如您的醫師可能會建議您開刀來移除**腫瘤**或緩解某些因癌症而引起的症狀。您也可能接受**放射線治療**來治療您的癌症或其它症狀。有時，如下面所敘述的，醫師可能會建議合併使用化學治療、手術或放射線治療。

還有其它種類的藥物也可能被用來治療您的癌症。這包括某些可以阻斷**荷爾蒙**作用的藥物。作用在癌細胞上標靶點的**標靶藥物**。醫師也可能會使用**生物製劑療法**或**免疫療法藥物**來提高身體自然防禦系統以對抗癌症。

3 化學治療的目的

依據癌症的種類和分期，化學治療可用來：

- 治癒癌症。
- 抑制癌症的擴散。
- 緩解癌細胞的生長。
- 殺死轉移的癌細胞。減輕因癌症所引起的症狀。



化學治療也可用來幫助病人生活得更舒適；即緩和治療。

4 化學治療是我唯一治療癌症的方法嗎？

有時化學治療是癌患唯一需接受的治療。化學治療使用於手術或放射線治療之後，當作為此種用途時，即稱為術後輔助性化學治療。除此之外還有其它使用化學治療的原因。舉例來說，化學治療也用在手術或放射線治療之前使腫瘤縮小，即稱為術前輔助性化學治療。它也可能在手術或放射線治療後被使用以幫助摧毀任何可能還存在的癌細胞。

5 我將接受何種藥物治療

您的醫師會根據癌症的種類、部位、侵犯的程度、對正常身體功能的影響及您當時的身體狀況等因素，來決定選用何種藥物治療。

您的醫師也許會建議您加入化學治療的臨床試驗，或是您可以自行跟您的醫師談論這個問題。臨床試驗是一種設計嚴謹的研究調查，用來試驗發現新的癌症治療方法。參加臨床實驗的患者對於醫學是有很大的貢獻的，同時也是首先接受到其中利益的人。只要患者願意，他都可以加入臨床研究，並且可以在任何時間自由的退出。



6 我將在哪裡接受化學治療？

您可以在家中、門診化學治療室或醫院病房內接受化學治療。這依據您使用何種藥物、醫院政策及醫師與病患、家屬的選擇來決定。當您第一次接受化學治療時，您必須停留在醫院短暫的時間，讓醫師密切觀察藥物作用的效果及副作用並視情況作適當的調整。

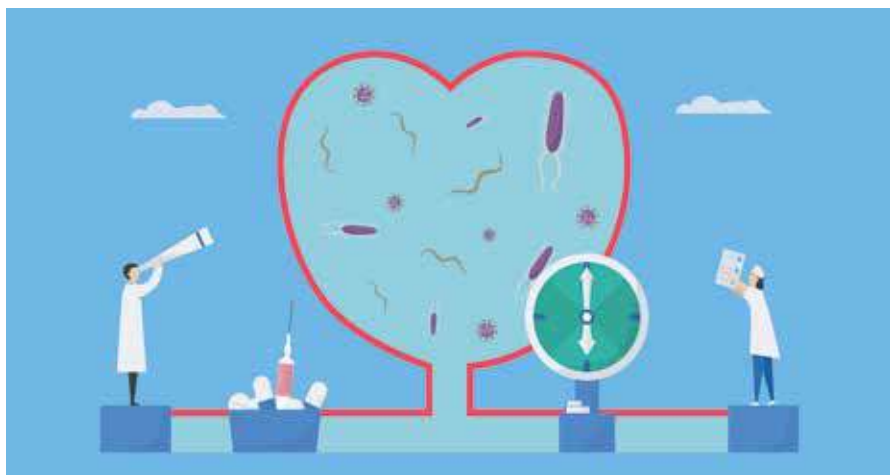
.....

7 我必須多久接受一次化學治療？及必須持續多久？

化學治療療程的長短及頻率視罹患癌症的種類、治療目標、藥物種類、及身體對這些藥物的適應程度而定。您可能每天、每週或甚至是一個月才接受一次化學治療。化學治療通常以間歇性的方式進行，包括一段休息的時間以讓您的身體有機會製造新的正常細胞，並恢復體力。您的醫師會幫您評估您必須多久接受一次化學治療。

不論您的醫師給予您哪一種療程，您務必要按照預定的時間計畫表來接受治療。否則，這抗癌藥物就無法發揮它們預期的效果。如果您少打了一次化學藥物，或是少吃了一劑的藥物，您必須趕緊和您的醫師討論該如何處理。

有時，您的醫師會視某些血液檢驗的結果而延緩治療。您的醫師及藥師會讓您知道在這段時間您必須注意些什麼，及何時再開始您的治療療程。



8 化學治療給予的途徑？

化學治療給予的方式視罹患癌症的種類及使用的藥物而定，您的化學治療可能會以下列一種或一種以上的方法來進行：

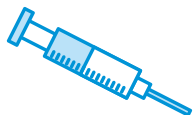
靜脈注射

您通常會接受手部或前臂的靜脈注射來接受藥物。另外一種接受靜脈注射化學治療的方法是經由**導管**施予藥物注射。這條細薄的管子是被置放於身體較大的靜脈，它可以存留較長的時間。這種導管被稱為**中央靜脈導管**。有時，中央靜脈導管的一端會接上**人工血管**。人工血管是一種塑膠或是金屬的容器，經由手術的方式植入皮下，每次之藥物都可以由此直接注射，不用找周邊血管。



肌肉注射、皮下注射或皮膚癌化部位直接（病灶內注射）注射

三種都是使用針頭注射。



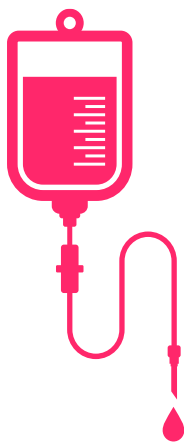
口服



藥物通常會經由藥丸、膠囊或是藥水的形式給予。您可以如同吞嚥其它藥物一般吞服這些藥物。

局部給藥

把藥物塗抹在皮膚上。



化學治療也可能利用導管（或是導管加上人工血管）來將藥物輸送到身體特殊的部位。導管可能直接置入脊髓液、腹腔、膀胱或肝臟。**例如：椎管內注射**導管是用來將藥物輸送至脊髓液內。**腔內注射**導管可以輸送藥物至腹腔、骨盆腔或胸腔。

有兩種幫浦一體內幫浦、體外幫浦，可以控制化學藥物輸送的速度。體外幫浦是放在體外。有些幫浦是可攜帶型的（俗稱化療奶瓶），並且當幫浦使用中仍可允許患者四處走動。而其它不是可攜帶型體外型幫浦就得限制患者的活動。體內幫浦是執行外科手術將其置放在體內，通常是置放在適當的皮膚下面。它們包含了小型的貯存囊以輸送藥物至導管內。體內幫浦允許患者進行大部分的日常活動。

9 化學治療會造成任何傷害嗎？

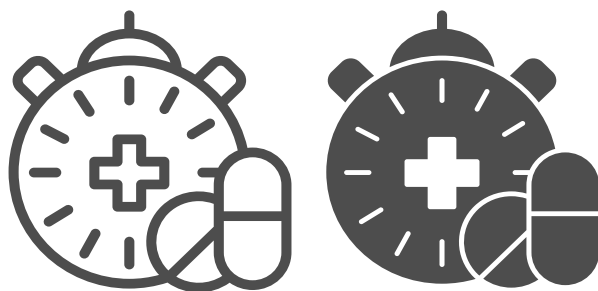
經由口服、塗抹或注射給予化學藥物的感覺跟經由這些方式給予其它藥物的感覺相同。開始靜脈注射與血液檢驗時的抽血感覺是相同的。有些人靜脈注射開始時可能會覺得注射部位有涼涼的或一些奇怪的感覺。當有這種感覺出現時必須告知醫師或護理人員。務必記住當開始靜脈注射或注射期間有疼痛、燒灼感或不舒服的感覺出現時，也必須告知醫師或護理人員。

大部分人要將靜脈注射針頭打在手部或前臂通常是不太會有問題。然而，如果患者感覺不舒服或是執行每次治療時都很難將針頭打入靜脈時，可能需要使用中心靜脈導管或是人工血管。這樣可以避免重複的將針頭插入靜脈內。

如果中央靜脈導管及人工血管被置入正確的位置且有正確的照護，那它是不會引起疼痛或任何不適的。重要的是，當中央靜脈導管或人工血管有任何疼痛或不適的情形發生時一定要馬上告知醫師或護理人員。

10 接受化學治療時我還可以使用其它藥物嗎？

有些藥物可能會干擾化學治療的作用。因此在您接受化學治療之前必須將您服用的所有藥物列出交給醫師。您必須列出藥名、服用頻率、服用原因以及劑量。記住這也必須包括未經處方而來的藥物，如漢草藥、緩瀉劑、感冒藥、止痛劑或維他命。醫師將會告訴您在開始化學治療之前是否需停止服用這些藥物。化學治療開始後，當開始或停止使用任何藥物前都必須告知您的醫師。



11 化學治療期間我可以繼續工作嗎？

大部份患者在接受抗癌藥物治療時，假如精神狀況及體力容許仍可繼續原本工作。可能的話將化學治療安排在工作時間以後或是剛好在週末前，這樣對工作的影響就會少一點。

如果化學治療讓您感到非常疲倦，那您可能需要考慮暫時調整您的工作進度。此時和您的老闆談談您的需要及希望。您也許可以被同意採兼任性質的工作，或是您可以在家做某些工作。

依法律規定，某些雇主可能會被要求彈性的安排您的工作以配合治療的需要。去查明您工作的保護條款。

12 當化學治療進行時我如何知道治療有發揮作用？

醫師及護理人員會用很多種方法去評估您的治療是否有發揮作用。您可能會接受很頻繁的身體檢查、血液檢驗、掃描和 X 光檢查。別猶豫去詢問醫師檢查結果與病程的進展。

通常檢驗及檢查結果可以清楚顯示化學治療的效果，可是卻無法以副作用來評估療效（副作用一如噁心或脫髮一是因為化學治療傷害正常細胞就如同傷害癌症細胞而產生）。有些人以為他們身上沒有發生副作用就表示藥物無效。或者，有副作用的發生，就表示治療效果很好。但是副作用的產生是因人，也因藥物的類型而異。有無副作用的產生並不代表治療的效果。

如果您有副作用的產生，那麼有許多方法可以幫助您減輕副作用。以下的章節告訴大家化學治療常引起的副作用，並教導您一些方法去處理它們。



III. 副作用的 因應之道

當您有任何關於副作用的問題時，您並不是單獨面對它的，我們的醫療團隊隨時能為您服務。在開始化學治療之前，大多數患者會開始擔心是否會發生副作用，如果發生了，那又會怎麼樣。治療開始後，當有副作用發生時，他們會希望有最好的方法去處理副作用。以下章節將回答一些常見的問題。



如果您在開始接受化學治療前看了這個章節，您可能會對這些副作用的描述感到不知所措。但是記住，並不是每個人都會遇到每一種副作用，若有的話也可能只遇到幾個。另外，副作用的嚴重度也因人而異。接受治療

所引起的副作用，以及它的嚴重度，會依化學治療的種類及您的身體反應而有所不同。

務必詢問您的醫師和護理人員哪種副作用最可能發生在您身上、它們可能持續多久、有多嚴重以及什麼時候您需要尋求醫療協助。

.....

為什麼會產生副作用？

因為癌細胞生長和分裂快速，抗癌藥物是用來殺死分裂迅速的細胞。但是體內某些正常的細胞也分裂迅速，因此也會受化學治療影響。如此，副作用便會產生。生長最快速最可能被影響到的細胞包括骨髓造血細胞、消化道細胞、生殖系統以及毛髮囊細胞。

抗癌藥物也可能會影響心臟、腎臟、膀胱、肺臟及神經系統。最常見的化學治療副作用包括：噁心、嘔吐、掉頭髮及疲倦即是和以上之細胞受損有關。其它常見的副作用包括：出血機會增加、易感染或易造成貧血。這些副作用是因化學治療期間血液細胞受影響所引起。

☀️ 副作用會持續多久？

當化學治療結束後，大部分正常的細胞會很快的恢復，因此副作用會在治療結束後逐漸的消失，同時正常細胞有機會正常的生長。每個人克服副作用及恢復體力的時間並不相同。恢復的時間長短依很多因素而異，包括：您的整體健康狀況以及您使用的藥物種類。

雖然大部份副作用會很快消失，但是某些副作用需要數個月或是數年才可恢復。有時副作用會終身持續存在，如化學治療對心臟、肺臟、腎臟或生殖器官可能造成不可逆的傷害。而且有某些種類的化學治療可能會引





起延遲性反應，如在數年後有第二癌症的產生。

重要的是要記住，大部份人們並沒有因化學治療所引起長期的影響。更令人鼓舞的是，醫師們在預防化學治療所引起較嚴重性副作用的研究上，已經相當進步。例如，他們使用新的藥物及技術來增加化學治療對癌細胞的作用，同時降低其對身體正常細胞所造成的傷害。

化學治療所引起的副作用是令人不悅的，但相對的治療是用來摧毀癌症。接受化學治療的患者可能會因為須長時間接受治療或是有副作用的產生而感到沮喪。如果真的是這樣，試著和您的醫師談談。也許可以改變一下您的藥物治療或是治療時間表。或者您的醫師可以提供您幾個方法去減輕副作用或使您較容易忍受。

記住儘管是如此，除非治療的預期好處多於所帶來的壞處，醫師並不會要求您繼續接受治療。

以下介紹化學治療常見副作用的建議處理方法：

1. 噁心及嘔吐

化學治療因會影響胃部、大腦的嘔吐中樞或兩者皆受影響而引起噁心和嘔吐。這種化學治療所引起的反應因人而異，也因藥物的不同而異。例如：有些患者從未有嘔吐或噁心感。有些患者在治療期間或治療後會有短暫

時間嚴重的噁心感，其他患者則在大部分的時間只感到輕微的噁心感。這些症狀可能會在治療開始立即出現或是治療後數個小時後出現。不舒服的時間可能只有幾個小時或持續一天之久。如果您有嚴重的噁心或嘔吐情形且已超過一天，或您的嘔吐情形已嚴重到連液體都無法



進食，那麼請務必告知您的醫師或護理人員。

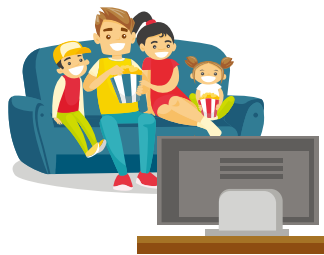
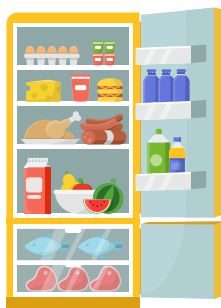
噁心和嘔吐通常是可以被控制的，至少是可以減輕的。如果您已經出現了這個副作用，您的醫師會從許多種可以抑制噁心及嘔吐的藥物中選擇適合您的止吐藥。不同的人使用不同的藥物效果是不同的。而且有時可能需要使用一種以上的藥物才能減輕症狀。千萬不要氣餒！繼續和您的醫師及護理人員配合，以找出最適合您的止吐藥。

您也可以試試以下方法，來減輕噁心及嘔吐感：

- ◆ 少量多餐。
- ◆ 餐前或餐後至少一個小時才喝水、果汁、汽水、湯等流質飲食。避免在用餐時喝太多的液體可以減少飽脹感。
- ◆ 細嚼慢嚥，讓食物消化得好。

- ◆ 避免太甜、油炸或油膩的食物。
- ◆ 吃冷食或接近室溫的食物。以免因食物味道過重而讓您不舒服。
- ◆ 如果噁心感多在早上發生，試著在起床前吃一些乾燥的食物，如穀類、土司或餅乾（如果您有口腔或咽喉的潰瘍或缺乏唾液，那麼這種方法就不適用於您了）。
- ◆ 喝涼的、無糖的果汁，如蘋果汁、葡萄汁或蘇打如無泡沫的薑汁汽水。
- ◆ 口含冰塊、薄荷或酸糖果（如果您有口腔或咽喉潰瘍就不可以使用酸糖果）。





- ◆ 避免會讓您感到不舒服的氣味，如廚房油煙味、香菸味或香水。
- ◆ 當您不想下廚時，您可以預先準備並冷藏幾天的食物。
- ◆ 飯後在椅子上休息片刻，但是在餐後 2 小時內盡量不要平躺。
- ◆ 穿寬鬆的衣服。
- ◆ 當感到噁心時，試著深呼吸並且放慢呼吸的頻率。
- ◆ 藉著和朋友或家人聊天、聽音樂或欣賞影片、電視來分散注意力以減輕噁心感。
- ◆ 使用放鬆技巧。
- ◆ 如果在化學治療期間會有噁心感，那麼避免在治療前幾個小時進食。
- ◆ 用指腹按壓內關穴或足三里穴；化學治療期間每兩小時按壓 2-3 分鐘，睡前不超過 3 分鐘。

2. 掉頭髮

掉頭髮是化學治療常見的副作用，但它並不是絕對會發生。您的醫師會告訴您目前所使用的藥物是否會引起掉頭髮。當掉頭髮的情形發生時，頭髮可能會變得較稀疏或全部掉光。當治療結束後頭髮通常會再長回來。有些患者甚至還在治療期間它們的頭髮就開始長回來了。部份的患者，重新長出來的頭髮可能有不同的顏色或質感。國外目前有在化學治療當中使用化療冰帽冷卻頭皮的技術減少掉髮，目前國內還未被推出運用。

毛髮脫落可能會發生在身體的每一個部位，並不是只有在頭部才會發生。臉部毛髮、手毛及腿毛、腋毛及陰毛皆可能會發生。

掉頭髮通常不會立刻發生，往往都是在幾次的治療後發生。頭髮可能是漸漸地掉落或是一叢叢地掉落。剩下來生長的頭髮可能會變得較乾燥。





化學治療期間您可以採用下述的方法來照顧您的頭皮和頭髮：



- ◆ 使用溫和的洗髮精。
- ◆ 使用軟質的梳子。
- ◆ 吹頭髮時溫度不要太高。
- ◆ 不要使用髮捲來定型。
- ◆ 勿染髮或燙髮。
- ◆ 剪短髮，這會使您的頭髮看起來比較厚、比較多。而且當掉頭髮的情形發生時也比較容易處理。
- ◆ 如果您的頭髮已經脫落得很嚴重，試著使用洋傘、帽子或圍巾以避免太陽光照射頭皮。

如果您想使用假髮，以下有幾個注意事項：

有些掉頭髮的患者會選擇戴頭巾、圍巾、帽子、假髮或髮飾。有些患者不會覆蓋任何東西在他們頭上。還有些患者會看場合來決定是否戴這些東西。這絕對沒有對或錯的選擇，重要的是選擇您感覺舒服的方式去做。

- ◆ 在掉頭髮之前就去購買假髮，這樣您才可以找到與您原來髮色及現在髮型最接近的假髮。有些人甚至可以到您家中協助您；也可應由型錄或電話來訂購假髮。（本院腫瘤中心或社區健康促進中心可提供相關資訊）。
- ◆ 也可考慮借用假髮。
- ◆ 掉頭髮是一件很難令人接受的事。感到生氣與沮喪都是正常的反應。盡量將您心中的感覺說出來。

3. 疲倦 / 貧血－紅血球減少

化學治療會抑制骨髓製造紅血球的功能，而紅血球負責攜帶氧氣到身體各部位。如果紅血球太少，身體組織無法得到足夠的氧氣工作，這種情形稱為貧血。

貧血會讓您**感到很虛弱和疲倦**。其它貧血的症狀包括暈眩、發冷及呼吸短促等。當您有這些症狀出現時，務必告知您的醫師。

您的醫師在您接受治療期間會常常檢查你的**血球計數**，如血紅素降得太低，您可能需要接受輸血以增加體內紅血球的數目。

如果有貧血的現象發生，這裡有幾個方法您可以試試：

- ◆ **充分的休息**。晚上多睡一點，如果可以白天也抽空小睡片刻。
- ◆ **限制您的活動量**，只做對您最重要的事情。

- ◆ 當您需要幫忙的時候，別害怕求助他人。請您的家人和朋友幫忙處理一些事情，如：照顧小孩、購物、作家事或開車。
- ◆ 吃均衡飲食。
- ◆ 坐下或躺下時，動作要放慢，這樣可以預防暈眩的產生。

4. 感染 — 白血球減少

化學治療會讓您變得較容易受到感染。這是因為大部份的抗癌藥物會影響骨髓及降低其製造白血球的能力，白血球可以對抗很多種類的感染。幾乎身體的所有器官都可能被感染，包括口腔、皮膚、肺臟、泌尿道、直腸及生殖道。

在化學治療期間，醫師會常常檢查您的血球計數。有需要時您的醫師可能會在您的治療中加上白血球刺激因子來幫忙維持您的體內血球計數狀況。儘管有這些額外的步驟，然而，白血球數目仍然可能下降。如果這種情

形發生了，醫師可能會暫緩您接下來的治療或調低藥物劑量一段期間。

當您的白血球計數低於正常值時，試著去避免感染的發生是很重要的。

以下有幾個方法可以幫助您預防感染：

- ◆ 經常洗手。尤其是在吃飯前或上洗手間後。
- ◆ 每次排便後都要輕輕地且徹底地清洗肛門部位。如果肛門部位有發炎現象或有痔瘡的情形發生時，務必請教您的醫師或護理人員一些自我照護的方法。而使用灌腸或栓劑之前也要詢問您的醫師。
- ◆ 避免和患有感冒、麻疹、水痘等傳染病的人接觸。並且避免到公共場所等人群擁擠的地方。
- ◆ 避免接觸最近曾接受疫苗注射的孩童，如小兒麻痺、麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗。
- ◆ 剪指甲時不要撕破或剪破皮膚。

- ◆ 使用剪刀、針或菜刀時不要割到您自己。
- ◆ 使用電動刮鬍刀而不要用剃刀刮鬍子，以免刮傷您的皮膚。
- ◆ 用軟毛牙刷，以免傷害到牙齦。
- ◆ 不要擠壓或抓破青春痘及粉刺。
- ◆ 每天洗溫水澡、淋浴或用海綿洗。將您的皮膚輕輕的拍乾，不要用摩擦的。
- ◆ 如果您的皮膚變得乾燥且易龜裂，可以使用乳液或油脂來軟化及癒合皮膚。
- ◆ 立即用溫水、肥皂及抗生素來清洗刮傷或抓痕。
- ◆ 在種植花草或清洗動物及小孩排泄物時，要穿戴保護性手套。
- ◆ 如果沒有醫師的允許，千萬不要接受任何疫苗注射。
- ◆ 戴口罩，尤其是進出公共場合。
- ◆ 注意飲食新鮮清潔，避免吃生食。

大部份的感染來自皮膚、腸胃道及生殖道的正常菌叢。在某些患者，則無法找出確切的感染原因。當您的白血球計數降低時，您的身體就無法對抗感染。所以，即使你非常仔細的照護，您仍有可能會遭到感染。

注意您任何可能受到感染的症狀並須常做自我身體檢查，特別要注意眼、耳、口腔、生殖道及直腸等地方。



感染常見的症狀包括：

- ◆發燒超過 38°C 。
- ◆寒顫。
- ◆冒汗。
- ◆腹瀉。（但這也有可能是化學治療作用所引起）
- ◆排尿灼熱感。
- ◆嚴重的咳嗽或喉嚨痛。
- ◆異常的陰道分泌物或搔癢。
- ◆傷口、潰瘍、面皰或靜脈注射部位紅、腫或壓痛。

如果出現以上任何一種症狀，請立刻告訴您的醫師。當您的白血球數目降低時這特別的重要。如果有發燒的現象，未經醫師的同意，千萬不要自行服用退燒藥或任何其它的藥物來降低體溫。

5. 凝血功能障礙—血小板減少

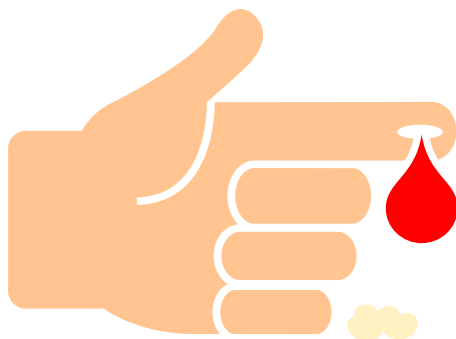
抗癌藥物可能會影響骨髓製造血小板的能力。血小板可以產生血液凝塊來幫助止血。如果您的血液沒有足夠的血小板，即使是很小的傷口，那您**可能比平常更容易出血或瘀青**。

如果您有不明原因的瘀青、皮膚下出現小紅點、解紅色或桃紅色的尿液、黑便或血便的情形時，請務必告訴您的醫師。也要注意牙齦或鼻子是否有出血現象。在您接受化學治療期間，醫師會常常檢查您的血小板數目。如果您的血小板數目降得太低，醫師可能會替你輸注血小板以提高血小板數目。

如果您的血小板數目偏低，以下有幾點是您要注意的：

- ◆ 未經醫師同意千萬不要任意服用藥物。包括未經處方開立的阿斯匹靈或其它止痛藥。這些藥物均可能會影響血小板功能。
- ◆ 未經醫師同意不要飲用任何含酒精性飲料。

- ◆ 使用軟毛牙刷來清洗牙齒。
- ◆ 輕輕擦鼻涕，不要用指頭去挖鼻孔。
- ◆ 使用剪刀、針、菜刀或其它工具時要小心，注意不要傷到自己。
- ◆ 在燙衣或煮飯時要小心避免燙傷自己。當您的手伸入烤箱時要記得戴保護手套。
- ◆ 避免進行身體碰撞性的運動或其它可能造成受傷之活動。



6. 口腔、牙齦與喉嚨的問題

化學治療期間，**良好的口腔衛生**是很重要的。抗癌藥物會引起口腔和咽喉潰瘍，也會造成口腔組織乾燥及疼痛或導致出血。除了疼痛及口腔潰瘍外，生長在口腔的菌叢也可能會引起感染。在化學治療期間受到感染是很難處理的，因此預防感染是相當重要的。

以下是口腔、牙齦及喉嚨的保健方法：

- ◆ 如果可能，在接受化學治療之前先讓牙科醫師清洗您的牙齒並且處理口腔內的問題如：蛀牙、膿包、牙齦疾病或是沒裝好的假牙。詢問牙科醫師在接受化學治療期間如何刷牙及使用牙線的方法。化學治療可能會讓您容易蛀牙，因此您的牙科醫師可能會建議您每天使用氟化物以預防蛀牙。
- ◆ **每餐後都要刷牙齒及牙齦**。使用軟毛牙刷輕輕的刷牙，因為刷得太用力可能會傷害口腔軟組織。如果你的牙齦很敏感，可以詢問您的醫師、護理人員或牙科醫師建議您使用特殊種類的牙刷或牙膏。
- ◆ 牙刷在每次使用過後都要好好的清洗，並放在乾燥的地方。

- ◆ 避免使用一般含有較多鹽分或酒精成分的市售漱口水。可詢問醫師或護理人員幫您選擇較溫和的漱口水。
- ◆ 如果您的口腔已有潰瘍發生，請與醫師或護理人員聯絡，因為可能需要些 醫療處置。

如果潰瘍很疼痛或讓您無法進食，您也可以試試下列的方法：

- ◆ 請教醫師是否可以給你一些藥膏塗抹在潰瘍處，以減輕疼痛。
- ◆ 吃冷食或接近室溫的飲食。溫熱的食物可能會刺激敏感的口腔或喉嚨。

- ◆ 選擇柔軟、溫和的食物，如冰淇淋、奶昔、嬰兒食物、軟性水果（如香蕉、蘋果泥）、馬鈴薯泥、煮過的麥片、水煮蛋、蒸蛋或炒蛋、豆花或豆腐、稀飯、麵食、鬆軟的白乾酪、通心粉、乳酪蛋糕、布丁或果凍。您也可以使用果汁機將食物打碎，使食物變得鬆軟方便吞嚥。
- ◆ 避免刺激性、酸性的食物如：蕃茄、柑類的水果及某些果汁（如柳橙汁、葡萄汁及檸檬汁）；太辣或太鹹的食物；粗糙和較乾的食物如：生菜、燕麥和土司。



如果口腔十分乾燥而讓您吞嚥困難，您可以試試下列的方法：

- ◆ 詢問醫師是否需要開立一些人工唾液讓您的口腔保持潮濕。
- ◆ 攝取足夠的水分。
- ◆ 口含冰塊、冰棒或無糖的硬糖果。您也可以咀嚼無糖的口香糖來幫助唾液分泌。
- ◆ 浸泡乾硬的食物在水裡或湯中，讓食物變軟後再食用。
- ◆ 如果嘴唇變得乾燥可塗些護脣膏。

7. 腹瀉

當化學治療影響到消化道表皮黏膜細胞時，可能會導致腹瀉。如果您持續腹瀉超過 24 小時，或者是在腹瀉時感到疼痛或痙攣，請立刻和醫師聯絡。醫師可能會開立一些止瀉劑給較嚴重的患者服用。然而，在未經醫師的同意下您不能自行購買止瀉劑來服用。

您也可以試試以下的方法來幫助控制腹瀉：



◆ 少量多餐。

◆ 避免攝取高纖維食物，因為可能會導致腹瀉及痙攣。高纖維食物包括全麥麵包、麥片、生菜、豆子、堅果、菜籽、爆米花、水果及乾果等。改吃低纖維食物，例如：白麵包、白米飯、麵條、乳酪、香蕉、罐頭或煮過無皮的水果、優格、蛋、無皮的馬鈴薯泥、蔬菜濃湯、無皮的雞肉或火雞肉、以及魚類。

- ◆ 避免咖啡、茶及甜食。同時也要避免油炸、油膩或刺激性食物。它們可能會刺激並可能會造成腹瀉或痙攣。
- ◆ 如果牛奶或其它奶製品會引起腹瀉更嚴重，那就要避免。
- ◆ 除非您的醫師有其它的指示，否則您應吃含高鉀的食物，因為腹瀉可能會讓您體內的鉀離子流失。含高鉀的食物如：香蕉、奇異果、橘子、馬鈴薯和桃子等。
- ◆ 攝取足夠的水分以補充腹瀉所流失的水分。最好飲用溫和的流質如：蘋果汁、開水、淡茶、清湯或薑汁。慢慢飲用並保持它們在室溫。喝碳酸飲料前要先讓氣泡消失再飲用。
- ◆ 如果腹瀉情形很嚴重，一定要讓您的醫師知道。詢問醫師您是否應改吃清淡的流質飲食以讓腸道能獲得休息。等您感覺好一點，再慢慢在飲食中加入一些低纖維食物。清淡流質飲食並不會提供您所需的足夠熱量，因此不宜超過 3 到 5 天。
- ◆ 假如腹瀉非常嚴重，您可能就必須接受靜脈注射以補充所流失的水分及營養。

8. 便秘

有些患者在接受治療後可能會有便秘的情形發生，這可能是藥物所引起的。其它也有可能是與缺乏活動及食量減少有關。如果您超過兩天沒有排便，就得告訴您的醫師。您可能需要服用一些瀉劑、軟便劑或是灌腸。但在未和您的醫師討論之前千萬不要自行服用這些藥物，尤其是如果您有白血球數目降低的情形時。

以下有幾個方法可以幫您處理便秘的問題：



- ◆ 多攝取水分幫助軟化大便，溫熱的液體效果更好。
- ◆ 多吃高纖維食物。高纖維食物包括全麥麵包、麥片、蔬菜、豆子、堅果、菜籽、爆米花、水果及乾果等。
- ◆ 在體力許可下，應做適當的運動。

9. 神經與肌肉的影響

神經系統影響所有身體的器官及組織。所以當化學治療影響到神經系統的細胞時可能會有大範圍的副作用產生。例如：某些藥物會引起周邊神經病變，您的手或腳可能會感到刺痛、灼熱、無力感或是麻木。其它可能出現的神經系統病變的症狀包括平衡感喪失、行動遲緩、不容易把東西拾起、扣鈕釦有困難、行動障礙、下顎疼痛、聽覺喪失、胃痛、及便秘。除了影響神經系統外，某些抗癌藥物亦會影響肌肉，使肌肉變得無力疲倦或酸痛。

在某些患者，神經肌肉系統病變雖然令人感到不舒服，但實際上並不是很嚴重。在其他患者，神經肌肉系統的症狀可能會引起嚴重的問題，而需要醫療處置。因此如果你有任何神經肌肉的症狀發生，務必要趕快告知醫師。

有一些常識可以幫助您處理神經肌肉問題。例如：如果您的手指變得麻木，**在使用尖銳的、過燙的或其它危險的東西時，務必要格外的小心。**如果您的平衡感或肌肉的力量受到影響，走路時要小心避免跌倒，上下樓梯時要使用扶手，在浴室或浴缸內鋪防滑墊。且記住不要穿易滑的鞋子。

10. 皮膚及指甲的影響

在接受化學治療的時候，您可能會有一些皮膚的小問題。可能的副作用包括：紅、癢、脫皮、乾燥及長粉刺。而您的指甲也可能變黑、脆弱或易斷的。也可能產生一條條帶狀的紋路。部分藥物會引起甲溝炎。



大部分這些問題您都可以自我照顧得很好。如果您有粉刺出現，要保持臉部的清潔及乾燥，或使用醫師開立的藥用乳液或肥皂。如果皮膚會癢，您可以敷一些爽身粉。為了避免皮膚乾燥，採用快速的淋浴或使用海綿洗澡比長時間的熱水浴更好。當您的皮膚仍然潮濕的時候，您可以塗抹一些乳液，但避免使用香水、古龍水或含酒精的潤膚露。

您也可以使用一些藥用產品來強化您的指甲，但要注意是否有使指甲更惡化的徵象產生，因為這些產品可能對某些患者來說是具刺激性的。當您在洗碗、種植花草或做其它家事時，記得要穿戴手套以保護指甲。如果在使用這些方法後，您的皮膚和指甲的問題仍未獲得改善時，一定要再請教您的醫師。當有發紅、疼痛或角質層

病變發生時，務必要讓您的醫師知道。

某些抗癌藥物在經靜脈注射後，沿著靜脈走向的皮膚會變黑。很多患者會使用化妝品來遮蓋這些部位，但通常會有很多條靜脈同時受影響，使用這種方法並不方便且需浪費很多時間。變黑的部位在治療結束後幾個月內會自行消退。

曝曬在陽光下會增加抗癌藥物對皮膚的影響。可以使用 SPF(防曬係數)15 的防曬乳液來保護皮膚。也建議您避免太陽光直接曝曬或您可使用一些可以完全阻斷陽光射線的產品，如氧化鋅。長袖棉質的襯衫、帽子和長褲也可阻斷陽光。

有些患者在接受放射線治療後再接受化學治療，會出現所謂「放射線回憶」的現象。在接受某些抗癌藥物期間或治療後不久，之前接受過放射線治療的部位會發紅，顏色從淡到深都有可能，且可能會癢或有灼熱感。這種反應可能會持續幾小時到幾天。您可以用濕冷的毛巾敷在患部以減輕搔癢及灼熱感。如果有「放射線回憶」的現象發生，要向您的醫師及護理人員報告。

大部分皮膚的問題並不會太嚴重，但有少數的問題仍須立刻治療。例如：某些靜脈注射的藥物如果漏針了，會對組織造成嚴重且永久性的影響。當您在接受靜脈注射的時候，如果感到任何灼熱或疼痛感，請務必立刻告知醫師或護理人員。這些症狀並不表示一定是出了問題，但通常必須立刻檢查，以排除漏針的可能。

如果您突然覺得很癢、皮膚出現紅斑或蕁麻疹、哮喘或其它嚴重的呼吸問題時，應該立刻讓您的醫師及護理人員知道。這些症狀表示您可能產生過敏反應，且應馬上接受治療。

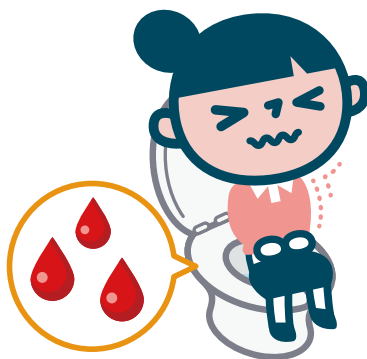


11. 對腎臟及膀胱的影響

有些抗癌藥物會刺激膀胱或對腎臟產生暫時性或永久性的影響。記得詢問您的醫師您所接受的抗癌藥物會不會產生這個副作用。如果您有這個副作用產生也要立刻告知醫師。

以下是常見的症狀：

- ◆ 排尿時疼痛或有燒灼感。
- ◆ 頻尿。
- ◆ 急尿感。
- ◆ 紅色尿或血尿。
- ◆ 發燒。
- ◆ 寒顫。



一般而言，多攝取水分可以幫助您保持足夠的尿量，以預防問題的產生。如果您接受的抗癌藥物會影響腎臟及膀胱，那麼多攝取水分就特別的重要了。水、果汁、咖啡、茶、湯、清涼飲料、冰淇淋、冰棒、果凍等都是可以考慮的。如果您需要增加水分的攝取，您的醫師通常會告訴您的。

您也必須注意有些抗癌藥物會使尿液顏色改變（變橘色、紅色或黃色），有時尿液還會有很濃的藥味。有時候精液的顏色及味道也會受影響。可請教醫師您所使用的藥物會不會有這些現象產生。

12. 類似感冒的症狀

有些人在接受化學治療後幾個小時到幾天內會出現像感冒一樣的症狀。類似感冒的症狀包括：肌肉痛、頭痛、疲倦、噁心、輕度發燒、寒顫、以及缺乏食慾等，可能持續 1 到 3 天。這些症狀也可能是由感染或是癌症本身引起，所以如果出現上述的症狀一定要向醫師報告。

13. 體液滯留

當您接受化學治療期間，液體可能會滯留在您的體內。這可能是因為治療引起賀爾蒙的改變、藥物本身的作用或是癌細胞所引起。如果您的臉、手、腳或腹部有腫脹的情形，要告知醫師或護理人員。您可能**要避免鹽分及高鈉飲食**。如果這個問題很嚴重，您的醫師可能會開利尿劑來幫助身體排除多餘的水分。然而，在未經醫師同意之前，您千萬不可自行購買**利尿劑**來服用。

14. 對性方面的影響

可分成生理及心理方面的影響。化學治療可能會影響（但非經常的）男性或女性的性器官及功能。這個副作用會依藥物的種類、患者的年齡、以及身體健康情形而有不同程度的影響。

【男性方面】

化學治療藥物可能會使精蟲數目減少、活動力降低、或者造成其它的異常。這些改變可能會造成暫時性或永久性的不孕。不孕會影響男性當父親的能力，但不會影響他的性能力。

因為永久的不孕是可能發生的，因此在接受化學治療之前和醫師仔細的討論這個問題是很重要的。如果您希望保留精子，您可以考慮把精子放在精子銀行，在以後需要時使用。

接受化學治療的男性在**治療期間應該要避孕**，因為化學藥物可能會對精子的**染色體**造成傷害。詢問醫師您何時不需再採避孕措施。

【女性方面】

抗癌藥物可能會傷害卵巢及減少卵巢分泌荷爾蒙的量。因此有些婦女會發現她們在接受化學治療以後，**月經週期變得不規則或是完全停止**。

化學治療會影響體內荷爾蒙而引起類似更年期的症狀，例如：熱潮紅、搔癢、灼熱感或陰道乾澀等。這些組織的改變可能會引起性生活時不舒服，但這些症狀通常可以使用水性潤滑劑（如 K-Y Jelly），而獲得改善。陰道組織的改變也較可能得到陰道感染。為了預防感染，就避免使用油性潤滑劑如：凡士林，並穿棉質的內褲及有通氣內襯的襪襪。千萬不要穿太緊的長褲或短

褲。醫師也可能會開一些陰道乳劑或陰道塞劑來降低感染的機會。如果感染的情形發生了，應該馬上接受治療。

對卵巢的傷害可能會影響生育能力。有些患者，不孕是暫時的；但在有些患者，有可能是永久的。不孕是否發生、會持續多久視很多因素而定，包括藥物的種類、劑量以及患者的年齡。

雖然接受化學治療期間也可能懷孕，但還是**建議最好避免**，因為有些抗癌藥物會造成嬰兒先天性缺陷。醫師會建議育齡婦女（青少年至更年期前）在接受化學治療期間應該要避孕。

如果在發現癌症的診斷時正好已經懷孕，可能會考慮延後化學治療直到嬰兒出生後。如果需要盡快接受治療，醫師會建議在懷孕 12 週以後再開始進行化學治療，因為 12 週以前胎兒仍處在極危險期。有些患者，會被建議實施人工流產來終止懷孕。

【性行為】

接受化學治療的患者對性的感覺及態度因人而異。有些人發現和他的伴侶更親近了，並且對性行為有更高的需求。有些覺得對性的需求及體力只有一些或者根本沒有改變。但也有些人發現他們的性慾降低了，因為罹患癌症及接受化學治療都令他們在生理及情緒上遭受很大的壓力。這些壓力可能包括：對外表改變的擔心、對健康、家庭及經濟上的焦慮，或是副作用如疲倦、賀爾蒙的改變。

伴侶的關心或恐懼也會影響性關係。有些人會擔心親密的身體接觸對癌症患者不好。有些人則擔心他們可能會被傳染到癌症或受到藥物的影響。這些誤解都是可以被澄清的。您跟您的伴侶可以很自在的跟醫師、護理人員或其他專家討論這個問題，他們可以給您很多您所需要的資訊及再保證。

您跟您的伴侶也應該分享彼此的感覺。如果和對方討論性或是癌症是很困難的，那你也許可以詢問專家來幫助你們更開放的溝通。精神科醫師、心理醫師、社工人員、婚姻專家、性專家及神職人員都可以幫助你。

如果在接受化學治療前您們已滿意於您們的性生活，您在治療期間也將可在親密的身體接觸中享受樂趣。您可能發現這時候可以**利用不同方式及性質的親密行為**。**擁抱、接觸、愛撫可能變得越重要，而性行為在此時可能變得較不重要了**。記住，有件事在您接受化學治療之前或之後它是不會改變的：「**表達您對性的需求並沒有所謂對錯，對您跟您的伴侶來說，怎麼做才可以讓您們感到快樂及滿意才是最重要的**」。



IV. 化學治療期間的營養

治療期間吃的好是一件非常重要的事。吃的好患者可以對付副作用的產生並且較容易對抗感染。除此之外，他們的身體也能較快重建健康的組織。

在化學治療期間「吃得好」是指能攝取包含身體所需要的所有營養成分的均衡飲食。一個好的方法是從下列食物類別中去選擇：全穀雜糧類、豆魚肉蛋類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。吃得好也表示要吃高卡路里的食物，以維持體重。最重要的是攝取足

夠的蛋白質以重建及修補皮膚、頭髮、肌肉及器官。你可能也必須喝足夠的水分以便保護膀胱及腎臟。



🍏 如果我吃不下時該怎麼辦？ 🍏

即使您知道吃的好是很重要的，但是有時候您就是不想吃東西。這是可能發生的，因為副作用如噁心或嘔吐和喉嚨問題會使你無法吞嚥。如果您覺得沮喪或疲倦也可能會喪失食慾。2021年歐洲靜脈暨腸道營養醫學會有提到鼓勵癌症病人增加飲食量，不管是從天然食物或者是商業配方攝取，幫助營養補充及體重維持，尤其是針對營養不良的患者或潛在性營養不良的患者，可以先向專業營養師諮詢並請他們給予高蛋白質及高熱量飲食建議。

當食慾不好時，可以試試以下的方法：

- ◆ 少量多餐或在需要時吃些小點心。
- ◆ 變化及嘗試新的食物及菜單。
- ◆ 如果體力許可，在飯前可以先散散步，這樣可以讓您感到飢餓。

- ◆ 嘗試改變您的飲食習慣。例如吃燭光晚餐或是在不同的地點進餐。
- ◆ 與家人或朋友一起進餐。如果是自己吃飯，可以聽聽音樂或看看電視。



2. 我可以喝含酒精的飲料嗎？

少量的酒精可以幫助您放鬆並增加您的食慾。但另一方面，酒精可能會和某些藥物起作用並且降低這些藥物的藥效或是加重副作用。因此，有些人在化學治療期間必須減少飲酒或完全避免。可以詢問您的醫師是否可以喝啤酒、葡萄酒或是其它含酒精的飲料。

3. 我應該補充維他命或礦物質嗎？

是否該補充額外的維生素或礦物質並沒有一定的答案，但有件事是可以確定的：「沒有任何食物或營養療法可以治癒癌症，攝取維生素及礦物質絕對無法替代醫療照顧；勿購買高劑量維他命或礦物質服用，因為會影響化療藥物治療效果」。您不應該在未經過醫師的同意之前自行服用任何補充品。



V. 和您的醫師或 護理人員談談

有些患者會想要知道關於他們疾病的每個細節。而其他患者可能只希望知道一般資訊即可。因此去尋找多少相關資訊因人而異，但以下有些問題是每位接受化學治療的患者都應該詢問的：

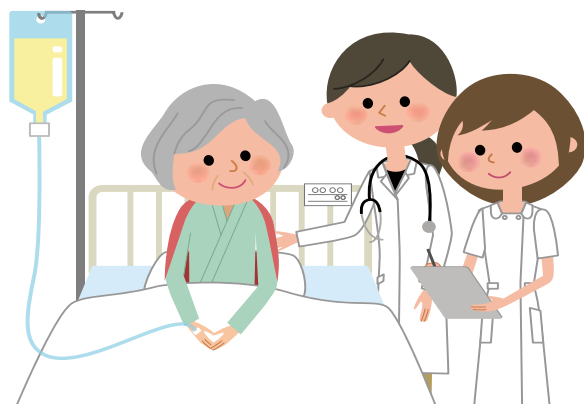


- ◆ 為什麼我需要接受化學治療？
- ◆ 接受化學治療會有什麼好處？
- ◆ 化學治療會有什麼危險性？
- ◆ 我將用哪些藥物？
- ◆ 藥物經由什麼方式給予？

- ◆ 我將在這裡接受治療？
- ◆ 我的治療將持續多久？
- ◆ 治療可能的副作用是哪些？
- ◆ 哪些副作用是我應該立刻向醫師報告的？
- ◆ 我的癌症還有哪些可能的治療方法可以選擇？

上面列出的問題只是個起點。您可以很自在的去詢問醫師、護理人員及藥師任何您想知道的問題。如果您不是很了解他們的回答，您可以繼續詢問直到了解為止。記住，任何您提出關於癌症及癌症治療的問題都沒有所謂「愚蠢」的問題。為了確定您已經得到所有您想知道的答案，最好在就診之前將所有的問題列在一張紙上。有些人甚至會繼續使用這張問題單子，每想到一個問題便將它們記在這張單子上。

為了幫助您記住醫師的回答，您可以在就診問問題時做筆記。如果您需要更多的時間將醫師所說的內容紀錄下來，您可以請醫師放慢說話速度，而不必感到害羞。您也可以詢問是否可以將談話內容錄音下來。這樣您可以利用更多的時間去重複聽取這段談話內容。有些醫師可能覺得這個方法很好，但有些醫師可能不喜歡這樣，所以要事先詢問醫師。另外一個幫助你記憶的方法是請一位朋友或家屬跟你一起去看醫師。這位朋友或家屬可以幫助您了解醫師所說的，也可以幫您以後重新想起醫師所說的。



VI. 化學治療與 您的情緒



化學治療可能會對一個人的生活帶來很大的變化。它會影響全身的健康、造成沒有安全感、擾亂日常生活作息、及產生人際關係的壓力等。因此很多患者在化學治療期間會感到害怕、焦慮、生氣或是沮喪。

這些情緒都是正常且可以被理解的，但還是令人感到困擾。很幸運的，有很多方法可以幫助處理這些情緒問題，就如同有很多方法可以幫助解決化學治療所帶來身體的副作用。



1. 我如何得到我需要的支持？

有很多支持系統是您可以利用的。以下將介紹幾個比較重要的：



- ◆ **醫師和護理人員：**如果您有任何的問題或擔心您的癌症治療，可以和負責您的醫療團隊的成員談一談。



- ◆ **輔導專家：**有很多類型的專家可以幫助您表達、明瞭及處理化學治療期間所產生的情緒問題。依您的喜好及需要，您可以跟精神科醫師、心理師、社工人員、性專家或其他醫療人員談談。

◆ **朋友及家屬：**跟朋友或家屬談一談會讓您感覺好一點。通常他們可以安慰您並讓你安心，這是其他人無法給您的。您可能會發現，儘管如此，您也需要讓他們可以幫助您，也就是說，如果您需要別人的幫助，您必須先讓他人知道您有這個需要。有些人不了解癌症，他們會因為害怕您所罹患的疾病而不敢靠近您。有些人則害怕會在您面前說錯話。您如要幫助他們解除這個恐懼，可以和他們談談您的疾病、治療、您的需要及感覺。經由開放式的談話，您可以改正他們對癌症的錯誤觀念。您也可以讓他們了解沒有什麼事情是不可以說的，只要是他們的關心是誠心的。



◆ **支持（或病友）團體：**「支持（或病友）團體」是由一群和您有類似疾病或經驗的人所組成。很多癌症患者發現他們可以自在的和團隊裡的成員分享他們的想法和感覺，但若和其他人分享則會讓他們覺得不自在。支持團體也是一個可以提供和癌症共存這個實用資訊的重要團體。有些團體是採一對一的方式，他們會讓您跟一位和您年齡、性別、癌症種類等等相似的患者接觸。有些時候他們還會安排這個人拜訪你。另外有些則可讓你經由電話諮詢和他們接觸。本院也成立許多支持（或病友）團體，您可隨時和本中心聯絡。



2. 我如何讓我的日常生活更舒暢些？

以下有一些方法可以讓您在化學治療期間自我幫助：

- ◆ 試著將治療目標記在心裡。這樣可以幫助您在這些日子遇到困難時可以保持正向的態度。
- ◆ 記住，吃得好是很重要的一件事。您的身體需要食物去重建組織並維持體力。
- ◆ 了解任何跟您的疾病與治療相關的訊息。這樣可以減少您對未知的恐懼並增加自我控制感。
- ◆ 治療期間您可以寫日誌或日記。記錄您的活動及想法，可以幫助您了解您在整個治療過程中的感覺，並突顯您想詢問醫師或護理人員的問題。您可以利用日記來記錄您處理副作用的步驟，及這些方法的成效如何。如此，您將知道在你下次遇到同樣副作用時該怎麼處理才是最有效的。

- ◆ **設定合理且不會對自己太難的目標。**您可能不會像平常一樣有足夠的精力，因此盡可能多休息，不必在意小事情，只要做您認為最重要的事情。
- ◆ **嘗試新的習慣並學習新的技巧。**如果體力可以，要做適當的運動。活動您的身體可以讓您對自我感覺好一點，同時可以讓您擺脫緊張或氣憤，且可以增加食慾。詢問醫師或護理人員一份有效且實用的運動計劃。

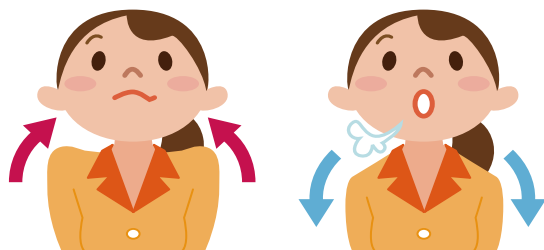
3. 我如何減輕我的壓力？

您可以用很多方法來處理因為癌症或治療期間所造成的壓力。以下介紹的技巧可以幫助你放鬆自己。嘗試這些方法以找出一種最適合你的放鬆技巧。你可以在使用這些方法之前先詢問你的醫師，尤其是你有肺部問題時。



- ◆ **肌肉緊繃及放鬆**：躺在一個安靜的房間內，進行慢而深的呼吸。當您吸氣時，繃緊某塊或某群肌肉。例如：您可以緊閉您的眼睛、皺眉、咬緊牙齒、握拳，或使將手臂或腿用力。然後摒住呼吸，同時保持肌肉緊繃一秒或兩秒鐘。然後呼氣，慢慢放鬆肌肉，**讓身體完全的放鬆**。再重複其它的肌肉或肌肉群。
- ◆ 您也可以試試另一種叫做「**漸進式放鬆**」的方法。從一邊腳趾頭開始，逐漸的向上緊繃所有的肌肉，然後再完全放鬆。接下來，換另一隻腳重複相同的動作。然後緊繃及放鬆您身體其它的肌肉群，包括您的頭皮。記得當您緊繃肌肉時要摒住呼吸，放鬆時再將氣吐出。
- ◆ **韻律呼吸**：採最舒服的姿勢並放鬆所有的肌肉。如果您的眼睛是睜開的，那就看著遠處的物體。如果您的眼睛是閉著的，那就想像一幅平靜的風景或讓您的心中無雜念，只專注在您的呼吸上。

- ◆ 用鼻子慢慢且舒服的吸氣及呼氣。如果您喜歡的話，可以用默數的方式保持一種穩定的節奏，「吸，一、二；吐，一、二」。讓自己感覺很輕鬆，並慢慢的吐氣。
- ◆ 您可以依次做幾秒鐘或持續十幾分鐘。結束韻律呼吸時，慢的默數一、二、三，然後再恢復正常的呼吸。
- ◆ **生物回饋：**藉由經過訓練的生物回饋，您可以控制自己身體的功能就像心跳、血壓和肌肉張力一樣。當您的身體呈現緊張的徵象時機器會經由聲音或發出閃爍的燈光來讓你知道。反之當您放鬆身體時機器也會讓您知道。最後，您可以控制您自己的身體達到放鬆的狀態而不須依靠機器的回饋。如果有需要醫師或護理人員會幫您照會生物回饋專家。



- ◆ **冥想法：**冥想法是白日夢的一種，會用到您所有的感覺。通常在整個過程中您的眼睛是閉著的。開始的時候，慢慢的呼吸且放鬆自己。想像有一個有治療能力的光球 - 可能是一種白光 - 正慢慢地從您身體的某處形成。當您可以看到那團光球時，想像當您吸氣的時候，您可以將光球帶到身體內覺得疼痛、緊繃或是不舒服的地方，如噁心。當您呼氣的時候，想像空氣將這團光球從您身體帶走，所有疼痛及不舒服的感覺也跟著被帶走了（記得要正常的呼吸，不要太用力了）。繼續想像光球將跟著您每次的呼吸而進進出出。您可以看到光球越來越大，同時帶走越來越多的緊繃與不舒服。想像結束後，慢慢的數到三，深吸一口氣，張開莎眼睛，並告訴自己：「我覺得舒服及輕鬆多了」。
- ◆ **視覺法：**視覺法和冥想法是很相似的。這種方法是您**自己創造一個內心的圖像，代表您在對抗癌症。**有些接受化學治療的患者會想像有一堆火箭彈將癌症炸碎，或是想像一個全副武裝的騎士正在和癌細胞交戰。而有些人會想像他們的白血球或是藥物正在攻擊癌細胞。
- ◆ 視覺法及想像法可以幫助緩解壓力及增加自我控制感。但要記住的是，他們永遠不能取代用來治療癌症的醫療照護之地位。

- ◆ 催眠：催眠讓您處在一種昏睡狀態，可以幫助您降低不舒服的感覺及焦慮。您可以讓專業人員催眠或是您可以學習如何自我催眠。如果您對催眠很有興趣，您可以詢問醫師或護理人員介紹專業人員給您。
- ◆ 分散注意力：**不要把注意力集中在您的焦慮或不舒服上。**試著看電視、聽音樂、閱讀、看電影、玩猜謎遊戲或是刺繡、做模型或是繪畫。隨著時間的經過，您會感到非常的舒服。



VII. 化學治療的付費方式

化學治療的費用因藥物的種類及劑量、藥物給予的時間與間隔、及您是在家中或是醫院接受治療而不同。全民健保目前已可給付多種抗癌藥物。您可在治療前詢問此次治療所需的費用，如果經濟有困難，可以隨時和醫師、護理人員或社工人員聯絡，他們會盡量提供您必要的協助。



VIII. 結語



本中心希望這本小冊子可以幫助您及您的家人，無論您正在等待接受化學治療或是已經接受過化學治療。您可以和醫師或護理人員討論這這本小手冊的內容，同時在化學治療期間好好的照顧自己。您及您的家人與照護您的醫療團隊結合在一起，將有一股很大的力量來幫助您對抗癌症。



IX. 字彙

- **人工血管**：一種塑膠或是金屬製的容器，經由手術的方式植入皮下並與體內的中央靜脈導管相連接。可以利用一種特殊的針頭插入 Port 將血液及輸液輸入或抽出身體。
- **口服**：經口服用。
- **口腔炎**：口腔內潰瘍。
- **中央靜脈導管**：置放一條軟質可彎曲的導管在大靜脈中。
- **化學治療**：使用抗癌藥物之療法。
- **止吐劑**：用來預防或控制噁心或及嘔吐的藥物。
- **生物製劑療法或免疫療法藥物**：用身體的免疫系統，直接或間接去對抗癌症或降低一些癌症治療所引起的副作用。也稱為免疫治療、生物療法或生物反應調節劑治療法。
- **白血球**：幫助身體對抗感染及疾病之細胞。白血球是在骨髓中生成再分布遊行至身體其它部位。
- **皮下注射**：注射至皮下。



- **肌肉注射**：注射至肌肉。
- **血小板**：可以幫助凝血的血球細胞。
- **白血球刺激因子**：刺激血液細胞製造的物質。白血球刺激因子可幫助血液細胞生成組織在化學治療及放射線治療後盡速恢復。
- **血球計數**：血液樣本中紅血球、白血球及血小板的數目。也叫做全套血球計數。
- **利尿劑**：幫助身體排除多餘的水分與鹽分的藥物。
- **禿髮**：掉髮。
- **良性的**：不是癌；不會侵犯到附近組織，或擴散到身體其它部位。
- **周邊神經病變**：神經系統的病變，通常從手或腳開始。症狀包括感到刺痛、灼熱、無力感或是麻木等可能因某些抗癌藥物所引起。
- **放射線治療**：使用高能量的放射線殺死癌細胞之療法，放射線可能來自體外或將放射線物質放在腫瘤附近直接作用。

- **注射**：使用注射針筒注射藥物至體內。
- **染色體**：位於細胞核中央位置的絲狀物質，可攜帶遺傳因子。
- **紅血球**：攜帶氧氣到身體各部位的細胞。也稱 RBCS。
- **胃腸道**：消化道，包括口腔、食道、胃和腸子。
- **食慾喪失**：食慾不好。
- **病灶內注射**：注射至皮膚癌化的區域。
- **骨髓**：在大骨頭的中央一軟的、像海綿的組織，主要負責製造白血球、紅血球和血小板。
- **動脈注射**：注射至動脈。
- **組合式化學治療**：使用一種以上的藥物去治療癌症。
- **貧血**：紅血球過少。貧血的症狀包括疲倦、虛弱和呼吸急促。



- **惡性的：**即癌症；會侵犯及破壞附近組織和擴散到身體其它部位。
- **椎管內注射：**注射至脊髓液。
- **腔內注射：**注射至體腔內，如腹腔、骨盆腔或胸腔。
- **荷爾蒙：**指身體中的腺體所產生之化學物質，通常在血流中循環。荷爾蒙控制特定細胞或器官之功能。
- **標靶藥物：**是在一開始就已選擇好癌細胞中的目標，利用癌細胞某些特殊構造且在正常細胞裡缺乏的特性，用專一性的藥物攻擊這些特殊構造來殺死癌細胞，但對正常細胞則不造成或是只有很低的傷害。
- **腫瘤：**過度細胞分裂所產生之異常腫塊。腫瘤對身體正常功能無益。它們可以是良性或惡性（癌症）的。
- **術後輔助性化學治療：**在手術或放射線治療後接受抗癌藥物或荷爾蒙藥物以預防癌症的復發。

- **術前輔助性化學治療：**在手術或放射線治療前接受抗癌藥物或荷爾蒙藥物治療去縮小腫瘤以利手術切除。
- **緩和治療：**用來緩和癌症的症狀而非治癒性的治療。可讓患者活得更舒服。
- **緩解：**疾病之病徵消失，它可以是部分或完全性的。
- **導管：**將一條薄且彎曲的管子置放於血管中，以提供藥物或營養物質的通道。
- **輸注：**緩慢或延長藥物或液體在靜脈的傳送。
- **靜脈注射：**注射至靜脈。
- **癌症：**一種異常細胞分裂未受控制的疾病。癌細胞可侵犯到附近組織或隨著血液或淋巴系統擴散到身體其它部位。
- **臨床試驗：**關於病人的研究計劃。每個計劃被設計以發現更好的方法去預防、偵測、診斷或治療癌症及解答科學問題。
- **轉移：**是指癌細胞由身體中一個部位擴散到另一個部位。轉移的腫瘤內之細胞和最初的腫瘤細胞相似。



附錄 - 食物選擇表

1. 高纖維飲食

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	各式奶類及其製品	無
肉類	皆可	無
蛋類	皆可	無
豆類及其製品	未加工的豆類 如：黃豆、綠豆、紅豆等	加工精製的的豆製品 如：豆漿、豆腐、豆花等
蔬菜類	- 粗纖維多的蔬菜 如：竹筍、芹菜等 - 蔬菜的梗、莖	- 各種過濾的菜汁 - 嫩的葉菜類 - 去皮、子的成熟瓜類
水果類	- 未過濾的果汁 - 含高纖維的水果 如：梨、桃子、蘋果等 - 棗子、黑棗	- 各種過濾的果汁 - 纖維含量少且去皮、子的水果 如：木瓜、哈密瓜等
五穀根莖類	全穀類及其製品 如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等	精緻的穀類及其製品 如：白米飯、麵條、土司
油脂類	皆可	無

2. 低渣飲食

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉類	去皮、筋的嫩肉 如：絞碎、剁碎、煮爛的肉、 家禽、魚等	- 未去皮、筋之肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類 - 雞肫、鴨肫、牛筋
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋
豆類及其製品	加工精製的豆製品 如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等	油炸過的豆製品及未加工的豆類 如：黃豆、綠豆、紅豆等
蔬菜類	- 各種過濾的蔬菜汁 - 嫩的葉菜類 - 去皮、子的成熟瓜類 - 菇類	- 粗纖維多的蔬菜 如：竹筍、芹菜等 - 蔬菜的梗、莖及老葉 - 未烹調的蔬菜
水果類	- 各種過濾的果汁 - 纖維含量少且去皮、子的水果 如：木瓜、哈密瓜、釋迦、 新世紀梨、蓮霧、西瓜、 香瓜、枇杷、荔枝、龍眼、 香蕉等 - 罐頭水果	- 未過濾的果汁 - 含高纖維的水果 如：梨、桃子、蘋果、 番石榴等 - 棗子、黑棗



食物種類	可食	忌食
五穀 根莖類	精緻的穀類及其製品 如：白米飯、麵條、土司	- 全穀類及其製品 如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等 - 根莖類食品 如：甘薯、芋頭等
油脂類	各種植物油、動物油及其製品	堅果類 如：腰果、花生、核桃、杏仁、栗子等
點心類	清蛋糕、餅干	- 加水果、核果、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅干、蛋糕及派 - 油膩過甜的點心 如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等
其它		- 刺激性調味品 如：辣椒、大蒜、胡椒等 - 油膩、調味太重的湯 - 加果粒的果醬 - 蜜餞

3. 高鉀飲食

食物種類	可食
奶類	皆可
蛋類	各式蛋類
豆類	毛豆、皇帝豆、綠豆、紅豆、黃豆等
魚類	白鯧、鱈魚、烏魚、海鱸（四破魚）、龍蝦、鮪魚、鯊魚、河鰻等
肉類	牛肝、豬腰、豬肝、牛肉、豬肉、中式火腿、肉鬆
五穀 根莖類	麵條、冬粉、糙米、白米、糯米、山藥、小米、甘薯、馬鈴薯、小麥、大麥、小麥胚芽、蓮子等
蔬菜類	桂竹筍、綠莧菜、綠花菜、九層塔、菠菜、空心菜、荸薺、紅莧菜、茼蒿、木耳（乾）、海帶（生）、榨菜、筍干、紫菜（乾）等
水果類	番石榴、枇杷、桶柑、石榴、香蕉、釋迦、葡萄乾、龍眼干、橄欖（乾）等
油脂類	巧克力、花生、芝麻、胡桃、瓜子等
其它	新鮮酵母、醬油、健康低鈉鹽



附錄 - 常見化學治療藥物及副作用

學名	Arsenic trioxide
商品名	Asadin
中文名	伸定
短期副作用	腸胃道不適、噁心嘔吐、關節、肌肉痠痛、水腫
長期副作用	白血球增多症、高血糖、電解質不平衡、RA-APL 症候群（發燒、呼吸困難、體重增加、肺部浸潤、胸肋膜或心包滲出液）

學名	Azacitidine
商品名	Vidaza
中文名	委丹扎
短期副作用	噁心嘔吐、腸胃道不適、注射部位紅斑、疼痛、疲憊、頭痛
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落、肝功能障礙、神經毒性

學名	Actinomycin D、Dactinomycin
商品名	Cosmegen
中文名	可美淨
短期副作用	噁心嘔吐十分嚴重、食慾不振、曾作過放射線治療部位會有再發性皮膚反應，皮膚變化、腹瀉
長期副作用	嚴重毛髮脫落、骨髓抑制（第 14 天為最嚴重點）、口角炎

學名	Aldesleukin
商品名	Proleukin
中文名	普留淨
短期副作用	低血壓、水腫、心跳過快、發冷、全身無力、嗜睡、焦慮、疼痛、頭暈、皮疹、搔癢、體重增加、腹瀉、嘔吐、噁心、口腔炎、食慾下降、腹痛、少尿、虛弱
長期副作用	心臟疾病、精神錯亂、內分泌代謝異常、骨髓抑制、肝功能異常、感染、腎功能異常、肺部或呼吸道疾病



學名	L-Asparaginase
商品名	Leunase
中文名	樂拿舒
短期副作用	疲倦、食慾不振
長期副作用	肝毒性、胰臟功能障礙或胰臟炎、中樞神經毒性 - 嗜睡、憂慮、昏睡和昏迷

學名	Bendamustine
商品名	Innomustine
中文名	普癌汰
短期副作用	
長期副作用	骨髓抑制、輸注反應、過敏反應、腫瘤溶解症候群

學名	Bleomycin
商品名	Bleocin
中文名	撲類惡
短期副作用	腫瘤疼痛、用藥後 3~5 小時起過敏反應、發燒、畏寒、口角炎
長期副作用	皮膚反應（疹、紋、紅斑、手掌發炎）、肺部纖維化、肺炎、指甲起紋路

學名	Busulphan
商品名	Busulphan
中文名	補束剋
短期副作用	
長期副作用	骨髓抑制 - 延遲恢復、不可逆的肺纖維變性、男性女乳症、停經、無精子症、陽萎、皮膚色素沉積、高尿酸血症、有致畸胎之危險



學名	Carboplatin
商品名	Kemocarb
中文名	爾定康 / 卡鉑
短期副作用	噁心 (25%)、嘔吐 (50%)、兩者症狀短暫
長期副作用	· 骨髓抑制：腎功能差會增加，主要是血小板減少症 (30%) 及白血球減少 (20%) · 腎毒性：不常見，但在已有腎功能異常的病人機會增加 · 神經系統毒性：罕見，但發生在以前使用過 Cisplatin 治療的病人 · 肝功能試驗異常：少見、短暫

學名	Capecitabine
商品名	Xeloda
中文名	截癰達
短期副作用	噁心、嘔吐、腹瀉
長期副作用	淋巴球減少、手足症候群

學名	Carmustine
商品名	BICNU
中文名	必先優
短期副作用	嚴重噁心、嘔吐
長期副作用	骨髓抑制（最嚴重點在第 3~4 週）、男性女乳症、肝毒性（罕見）、腎毒性（罕見）

學名	Chlorambucil
商品名	Leukeran
中文名	瘤克寧
短期副作用	高劑量會造成噁心、嘔吐
長期副作用	骨髓抑制 - 劑量相關性、偶有皮膚炎、次發性癌症、不孕（可能是染色體傷害）、肝功能異常、肺部併發症（長期治療時）



學名	Cisplatin
商品名	Kemoplatt
中文名	克莫抗癌 / 順鉑；俗稱白金
短期副作用	噁心和持續性嘔吐、腹瀉（於高劑量時）
長期副作用	腎毒性（特別於高劑量時）、骨髓抑制（特別如貧血）、神經毒性 - 末梢神經病變、耳毒性 - 耳鳴、高頻率聽力喪失、高尿酸血症

學名	Cyclophosphamide
商品名	Endoxan
中文名	癌得星 / 癌德星
短期副作用	噁心及嘔吐（高劑量時）、食慾不振
長期副作用	骨髓抑制、出血性膀胱炎、毛髮脫落（高劑量時）、肺炎（長期持續性治療時）、增加心臟毒性、指甲和皮膚的色素沉積、停經 / 睪丸萎縮 / 不孕

學名	Cytarabine
商品名	Cytosar-U(Ara-C)
中文名	塞德薩
短期副作用	噁心、嘔吐（於高劑量時）、類感冒症狀 - 發燒、關節痛等（短暫性的）
長期副作用	骨髓抑制、肝臟毒性（少發生）、高尿酸血症、口角炎、黏膜炎、結膜炎（高劑量）、嗜眠症

學名	Dacarbazine
商品名	Dacarbazine(DTIC)
中文名	達卡巴仁
短期副作用	嘔吐（高劑量時）、腹瀉（高劑量時）、類感冒症狀、食慾不振
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落（輕度）

學名	Docetaxel
商品名	Taxotere
中文名	剋癌易；俗稱歐洲紫杉醇
短期副作用	噁心及嘔吐、水分儲留及末梢水腫、腹瀉、輕中度口角炎、發疹 - 手足部皮膚疹
長期副作用	骨髓抑制 - 嚴重嗜中性白血球減少症、較少血小板減少、常見貧血、嚴重毛髮脫落、感覺異常、無力、輕度肌肉疼痛

學名	Doxorubicin
商品名	Adriblastina
中文名	艾黴素；俗稱小紅莓
短期副作用	噁心和輕微嘔吐、毛髮脫落（全禿）、口角炎、紅色尿、在曾經作過放射線治療部位上會有回憶性皮膚反應
長期副作用	骨髓抑制、血栓性靜脈炎、心臟毒性、指甲色素沉積、會增加 cyclophosphamide 引起膀胱炎的機會

學名	Epirubicin
商品名	Epirubicin
中文名	泛艾黴素；俗稱二代小紅莓
短期副作用	紅色尿、口角炎、嘔吐及噁心、放射線回憶反應
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落（全禿）、血栓靜脈炎、心臟毒性、指甲色素沉積

學名	Eribulin
商品名	Halaven
中文名	賀樂維
短期副作用	噁心、嘔吐、疲憊／無力、便秘
長期副作用	骨髓抑制－主要是白血球減少症、其次為貧血、周邊神經病變



學名	Etoposide
商品名	Fytosid、Vepesid(VP-16)
中文名	癌妥滅 / 滅必治
短期副作用	很輕度的噁心、嘔吐（使用口服藥則噁心嘔吐較厲害）
長期副作用	骨髓抑制 - 主要是白血球減少症、禿髮脫落（通常是全禿）、末梢神經病變、高膽紅素血症

學名	Fludarabine
商品名	Fludara
中文名	服達樂
短期副作用	輕中度噁心和嘔吐、疲勞 / 倦怠、食慾不振
長期副作用	骨髓抑制、在高劑量時有神經性影響（虛弱、視覺障礙）、溶血性貧血（罕見）、腫瘤溶解症候群

學名	Fluorouracil
商品名	5-FU
中文名	好復
短期副作用	腹瀉、高劑量連續靜脈注射時會有口角炎、偶而有噁心與嘔吐、食慾不振
長期副作用	皮膚色素沉積、掌的 / 足底的紅斑、皮膚發紅、毛髮脫落（輕中度）- 高劑量 / 連續靜脈注射時、長期注射易致化學性靜脈炎、小腦性運動失調症與頭痛

學名	Gemcitabine
商品名	Gemzar
中文名	健擇
短期副作用	噁心 - 輕度（佔 30 %）、類感冒症狀（發短期副作用燒頭痛、肌肉酸痛等）、偶爾會有腹瀉、便秘、呼吸困難、口腔毒性
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落（輕度）

學名	Hydroxyurea
商品名	Hydrea
中文名	愛治膠囊
短期副作用	在高劑量下有噁心、嘔吐、腹瀉
長期副作用	骨髓抑制（慢性嚴重性貧血）、口角炎（罕見）、紅疹、小便困難、神經性抽搐和幻覺

學名	Idarubicin
商品名	Zavedos
中文名	艾達黴素
短期副作用	輕中度的噁心、嘔吐、口角炎、食道炎、紅色尿、腹瀉
長期副作用	毛髮脫落、骨髓抑制、心臟毒性

學名	Ifosfamide
商品名	Holoxan
中文名	好克癌
短期副作用	噁心和嘔吐（一般用高劑量時可致重度反應）、血尿、食慾不振、抗利尿因子、化學性血栓靜脈炎
長期副作用	骨髓抑制（輕度）、部份有毛髮脫落情形（特別會在大劑量靜脈直接注射下產生）、劑量相關性腎毒性、排尿困難、出血性膀胱炎、昏睡、定向障礙、混亂、眩暈

學名	Irinotecan
商品名	Campto
中文名	抗癌妥
短期副作用	噁心、嘔吐、急性膽鹼性症候群
長期副作用	骨髓抑制、掉髮、延遲性腹瀉

學名	Liposomal Doxorubicin
商品名	Lipo-dox
中文名	力得微脂體 / 俗稱微脂體小紅莓
短期副作用	噁心、嘔吐（輕度）
長期副作用	骨髓抑制、掉髮（輕度）、口腔粘膜炎、手足症候群

學名	Melphalan
商品名	Alkeran
中文名	威克瘤
短期副作用	噁心、嘔吐（只有單一高劑量時）
長期副作用	· 長期治療後，約 5~6 週會產生骨髓抑制一劑量相關性 · 高劑量會毛髮脫落、肺部纖維變性、皮膚炎 · 長期治療可能會產生急性白血病

學名	6-mercaptopurine
商品名	Mercaptopurin(6-MP)
中文名	美克多能
短期副作用	高劑量時會產生輕度噁心及嘔吐
長期副作用	輕度骨髓抑制、高劑量易產生口角炎、如與Doxorubicin使用會增加高膽紅質血症及肺毒性、高劑量會產生腹瀉、肝毒性

學名	Methotrexate
商品名	Methotrexate、MTX
中文名	盈壽求得 / 滅殺除癌錠
短期副作用	齒齦炎、口角炎、口腔潰瘍、食慾不振、中樞神經系統作用—眩暈、視力模糊、極少數有輕度噁心感、眼睛乾燥或淚汪汪的、倦怠
長期副作用	骨髓抑制、紅斑性皮疹、搔癢症、光敏感 / 色素沉積、肝毒性、高劑量可致腎衰竭、膀胱炎、肺部病變、發燒、畏寒

學名	Mitomycin C
商品名	Mitomycin
中文名	排多癌；俗稱小藍莓
短期副作用	高劑量時噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振、靜脈炎
長期副作用	倦怠、虛弱、疲勞、昏昏欲睡、搔癢症、皮膚炎、腎毒性、口角炎、骨髓抑制

學名	Mitoxantrone
商品名	Mitoxantrone
中文名	雙羥蒽醌
短期副作用	藍綠色小便可持續 24 小時、輕度食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉
長期副作用	輕度靜脈炎、靜脈呈藍色變化、骨髓抑制、輕微毛髮脫落（高劑量則是中度）、搔癢 / 皮膚乾燥、停經、發燒、蓄積性心肌病變

學名	Oxaliplatin
商品名	Eloxatin
中文名	益樂鉑定
短期副作用	噁心、嘔吐、腹瀉
長期副作用	末梢感覺異常、骨髓抑制、過敏反應

學名	Paclitaxel
商品名	Anzatax、Taxol
中文名	安莎德斯 / 汰癌勝：俗稱太平洋紫杉醇
短期副作用	輕度（噁心、嘔吐）、輕中度（腹瀉、口角炎、過敏性反應 - 中度 - 臉潮紅、紅疹、呼吸困難
長期副作用	骨髓抑制 - 嗜中性白血球減少症、突然全部毛髮脫落、輕度關節痛肌肉痛、低血壓、末梢感覺神經病變（麻木、刺痛、燒灼感）

學名	Paclitaxel protein-bound
商品名	Abraxane
中文名	亞伯杉
短期副作用	腸胃道不適、脫髮、關節肌肉疼痛
長期副作用	骨髓抑制、感覺異常、疲倦

學名	Pemetrexed
商品名	Alimta
中文名	愛寧達
短期副作用	噁心、嘔吐、腹瀉、便秘
長期副作用	骨髓抑制、神經病變

學名	Pralatrexate
商品名	Folotyn
中文名	服瘤停
短期副作用	水腫、疲勞、皮疹、搔癢、盜汗、噁心、便秘、嘔吐、腹瀉、食慾下降、腹痛、肢體疼痛
長期副作用	骨髓抑制、肝功能異常、咳嗽、呼吸困難、鼻出血、喉嚨痛、發燒

學名	Tegafur/Gimeracil/Oteracil
商品名	TS-1
中文名	愛斯萬
短期副作用	噁心、腹瀉、口角炎、皮疹
長期副作用	骨髓抑制



學名	Temozolomide
商品名	Thamos
中文名	特莫斯
短期副作用	噁心、嘔吐、便秘、頭痛
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落

學名	Topotecan
商品名	Hycamtin
中文名	癌康定
短期副作用	噁心、嘔吐、腹瀉、便秘
長期副作用	骨髓抑制、毛髮脫落

學名	Tretinoin;All-trans Retinoic acid
商品名	Vesanoid
中文名	凡善能
短期副作用	腸胃道不適、噁心嘔吐、皮膚／黏膜 乾燥、黏膜炎、皮疹、頭痛、周邊水腫
長期副作用	白血球增多症、出血、肝功能異常、頭暈、感覺異常、骨頭疼痛、胸悶、心跳異常、Retinoic acid 症候群（發燒、呼吸困難、體重增加、肺部浸潤、胸膜或心包滲液等）

學名	Tegafur/ Uracil
商品名	UFUR
中文名	友復
短期副作用	噁心、嘔吐、腹瀉
長期副作用	骨髓抑制、肝腎機能異常



學名	Trifluridine/tipiracil
商品名	Lonsurf
中文名	朗斯弗
短期副作用	疲倦、噁心、食慾下降、腹瀉、嘔吐、腹痛
長期副作用	骨髓抑制、感染

學名	Vinblastine
商品名	Vinblastine
中文名	敏伯斯登
短期副作用	下巴痛、腫瘤痛（可能持續 20 分鐘到 3 小時）、輕微的噁心、嘔吐、食慾不振、腹瀉（罕見）、口角炎、靜脈炎及血管變色
長期副作用	神經毒性，末梢神經炎，麻痺性腸阻塞，便秘、下巴痛、憂鬱、疲倦、毛髮脫落（只有高劑量才有）、無月經 / 無精虫症

學名	Vincristine
商品名	Vincristine
中文名	文克斯汀
短期副作用	下巴疼痛（高劑量時）、噁心、嘔吐（罕見）
長期副作用	神經毒性和末梢神經炎、便秘、膀胱無力、毛髮脫落（高劑量時）、抗利尿荷爾蒙不適當分泌（罕見）、骨髓抑制（罕見）

學名	Vinorelbine
商品名	Navelbine
中文名	溫諾平
短期副作用	注射的靜脈變色 / 靜脈炎、噁心與嘔吐（輕度，口服劑型較明顯）、發燒及口角炎一常合併發生在連續性的注射。
長期副作用	便秘（輕度到中度）、末梢神經病變（輕度）、肌痛、疲勞、毛髮脫落（輕微的且罕見）、骨髓抑制 - 白血球減少 / 嗜中性白血球減少症較為常見



附錄 - 常見標靶治療藥物及副作用

學名	Afatinib
商品名	Giotrif
中文名	妥復克
短期副作用	腹瀉、嘔吐、食慾不振、口腔炎
長期副作用	痤瘡、皮疹、甲溝炎、皮膚乾燥、搔癢、肝功能異常

學名	Aflibercept
商品名	Zaltrap
中文名	柔癌捕
短期副作用	腹瀉、口腔炎、食慾下降、腹痛、疲倦、頭痛
長期副作用	高血壓、手足症候群、體重減輕、蛋白尿、腎功能異常、骨髓抑制、肝功能異常、鼻出血、呼吸困難

學名	Axitinib
商品名	Inlyta
中文名	抑癌特
短期副作用	噁心嘔吐、食慾不振、腹瀉
長期副作用	手足症候群、高血壓

學名	Abemaciclib
商品名	Verzenio
中文名	捷癌寧
短期副作用	疲倦、頭痛、頭暈、腹瀉、噁心、食慾下降、腹痛、嘔吐、便秘、口腔炎、口乾、味覺異常、關節痛
長期副作用	毛髮脫落、體重減輕、骨髓抑制、肝功能異常、感染、腎功能異常、咳嗽、發燒

學名	Alectinib
商品名	Alecensa
中文名	安立適
短期副作用	水腫、疲倦、頭痛、皮疹、便秘、噁心、腹瀉、嘔吐、肌肉無力 / 疼痛、背痛
長期副作用	心跳變慢、內分泌代謝異常、體重增加、骨髓抑制、肝功能異常、腎功能異常、咳嗽、呼吸困難

學名	Bevacizumab
商品名	Avastin
中文名	癌思停
短期副作用	疲倦
長期副作用	高血壓、輕微蛋白尿、傷口癒合減緩

學名	Bortezomib
商品名	Velcade
中文名	萬科
短期副作用	疲倦、腸胃道不適
長期副作用	血小板減少、週邊神經病變

學名	Brentuximab
商品名	Adcetris
中文名	雅詩力
短期副作用	皮疹、腹瀉、疲倦
長期副作用	骨髓抑制、感覺神經病變、腫瘤溶解症候群

學名	Cetuximab
商品名	Erbitux
中文名	爾必得舒
短期副作用	疲倦、發冷發熱
長期副作用	皮膚疹、面皰

學名	Ceritinib
商品名	Zykadia
中文名	立克癌
短期副作用	疲倦、胸痛、頭痛、頭暈、皮疹、搔癢、腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、食慾下降、便秘、背痛、肌肉骨骼疼痛
長期副作用	神經病變、內分泌代謝異常（高血糖、體重減輕）、骨髓抑制、肝指數上升、腎功能異常、咳嗽、發燒

學名	Crizotinib
商品名	Xalkori
中文名	截剋瘤
短期副作用	噁心嘔吐、便秘、腹瀉、水腫
長期副作用	骨髓抑制、視力障礙、肝功能異常、間質性肺病、肺栓塞

學名	Dasatinib
商品名	Sprycel
中文名	柏萊
短期副作用	腹瀉、體液滯留（肋膜積水）、頭痛
長期副作用	噁心、嘔吐、皮膚疹

學名	Daratumumab
商品名	Darzalex
中文名	兆科
短期副作用	疲勞、頭痛、噁心、腹瀉、便秘、食慾下降、嘔吐、背痛、關節痛、發熱、輸注反應
長期副作用	骨髓抑制、咳嗽、呼吸困難、肺部發炎

學名	Durvalumab
商品名	Imfinzi
中文名	抑癌寧
短期副作用	痤瘡、甲溝炎、皮膚乾燥、皮膚搔癢、腹瀉、口腔炎、食慾下降
長期副作用	體重減輕、低血鉀、膀胱炎、肝功能異常、結膜炎、鼻炎、發燒

學名	Erlotinib
商品名	Tarceva
中文名	得舒緩
短期副作用	腹瀉
長期副作用	皮膚疹、皮膚乾燥及面皰

學名	Everolimus
商品名	Afinitor
中文名	癌伏妥
短期副作用	腹瀉、頭痛、口腔炎
長期副作用	手腳疼痛、皮膚疹

學名	Gefitinib
商品名	Iressa
中文名	艾瑞莎
短期副作用	腹瀉
長期副作用	皮膚疹、皮膚乾燥及面皰

學名	Ibrutinib
商品名	Imbruvica
中文名	億珂
短期副作用	周邊水腫、皮疹、搔癢、脫水、腹瀉、噁心、口腔炎、便秘、腹痛、嘔吐、食慾下降、消化不良、疲倦、頭暈、頭痛、肌肉骨骼疼痛、關節痛
長期副作用	高血壓、內分泌代謝異常（高尿酸血症、低血鉀）、泌尿道感染、骨髓抑制、感染、畏寒、乾眼症、視力下降

學名	Imatinib mesylate
商品名	Glivec
中文名	基利克
短期副作用	腸胃道不適
長期副作用	肌肉痛、皮膚疹

學名	Inotuzumab Ozogamicin
商品名	Besponsa
中文名	沛斯博
短期副作用	疲倦、頭痛、寒顫、噁心、腹痛、腹瀉、便秘、嘔吐、口腔炎、食慾下降
長期副作用	高尿酸血症、骨髓抑制、肝功能異常、感染、發燒

學名	Ixazomib
商品名	Ninlaro
中文名	免瘤諾
短期副作用	周邊水腫、皮疹、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐、背痛
長期副作用	骨髓抑制（主要是白血球減少及血小板減少）、周邊神經病變、眼部疾病

學名	Lapatinib
商品名	Tykerb
中文名	泰嘉錠
短期副作用	腹瀉、噁心、嘔吐
長期副作用	皮膚疹、高膽紅素血症

學名	Lenalidomide
商品名	Revlimid
中文名	瑞復美
短期副作用	水腫、皮膚搔癢、皮疹、便秘、腹瀉、肌肉痙攣、背痛、疲倦、失眠
長期副作用	骨髓抑制、咳嗽、呼吸困難

學名	Lorlatinib
商品名	Lorviqua
中文名	瘤利剋
短期副作用	水腫、疲倦、頭痛、頭暈、睡眠障礙、皮疹、腹瀉、噁心、便秘、嘔吐、關節痛、肌肉疼痛、背痛
長期副作用	周邊神經病變、認知功能障礙、內分泌代謝異常、高血糖、體重增加、骨髓抑制、肝功能異常、視覺障礙

學名	Lenvatinib
商品名	Lenvima
中文名	樂衛瑪
短期副作用	周邊水腫、疲倦、頭痛、聲音沙啞、口腔疼痛、頭暈、失眠、腹瀉、食慾下降、噁心、口腔炎、嘔吐、腹痛、便秘、關節痛、肌肉疼痛
長期副作用	高血壓、手足症候群、皮疹、掉髮、體重減輕、蛋白尿、出血、肝功能異常、腎功能異常

學名	Midostaurin
商品名	Rydapt
中文名	療德妥
短期副作用	水腫、頭痛、疲倦、頭暈、失眠、多汗、皮疹、噁心、嘔吐、口腔炎、腹瀉、便秘、肌肉骨骼疼痛
長期副作用	分泌代謝異常（如高血糖、高尿酸血症、低血鈣等）、骨髓抑制、肝臟功能異常、腎功能異常、肺積水

學名	Nilotinib
商品名	Tasigna
中文名	泰息安
短期副作用	頭痛、疲倦、腹瀉
長期副作用	皮膚疹、搔癢感、噁心、嘔吐

學名	Obinutuzumab
商品名	Gazyva
中文名	癌即瓦
短期副作用	便秘、嘔吐、肌肉疼痛、關節痛、無力
長期副作用	內分泌代謝異常、骨髓抑制、肝功能異常、感染、腎功能異常、咳嗽、鼻竇炎

學名	Neratinib
商品名	Nerlynx
中文名	賀儷安
短期副作用	腹瀉、腸胃不適、疲憊感
長期副作用	肝功能指數異常

學名	Olaparib
商品名	Lynparza
中文名	令癌莎
短期副作用	周邊水腫、疲倦、頭痛、頭暈、噁心、腹痛、嘔吐、腹瀉、便秘、食慾下降、口腔炎、關節痛、肌肉骨骼疼痛
長期副作用	骨髓抑制、腎功能異常

學名	Osimertinib
商品名	Tagrisso
中文名	泰格莎
短期副作用	皮疹、皮膚乾燥搔癢、甲溝炎、腹瀉、口腔炎、食慾下降、便秘、噁心、嘔吐、疲倦、頭痛
長期副作用	骨髓抑制、肝功能異常、咳嗽、呼吸困難

學名	Pazopanib
商品名	Votrient
中文名	福退癌
短期副作用	腹瀉
長期副作用	骨髓抑制、肝功能不全、高血壓

學名	Panitumumab
商品名	Vectibix
中文名	維必施
短期副作用	疲勞、皮膚紅斑、搔癢、痤瘡樣疹、甲溝炎、皮疹、噁心、腹瀉、嘔吐
長期副作用	低血鎂、呼吸困難、咳嗽、發燒、眼毒性

學名	Pertuzumab
商品名	Perjeta
中文名	賀疾妥
短期副作用	發燒、寒顫、過敏
長期副作用	疲倦

學名	Palbociclib
商品名	Ibrance
中文名	愛乳適
短期副作用	疲倦、掉髮、皮疹、皮膚乾燥、噁心、口腔炎、腹瀉、嘔吐、食慾下降、無力
長期副作用	骨髓抑制、肝功能異常

學名	Pomalidomide
商品名	Pomalyst
中文名	鉑美特
短期副作用	周邊水腫、疲倦；頭暈、頭痛、皮疹、搔癢、便秘、噁心、腹瀉、食慾下降、嘔吐、虛弱、背痛、抽筋、關節痛、肌肉骨骼疼痛
長期副作用	周邊神經病變、高血糖、體重減輕、骨髓抑制、腎功能異常

學名	Ramucirumab
商品名	Cyramza
中文名	欣銳擇
短期副作用	水腫、腹痛、食慾下降、噁心、腹瀉、疲倦、頭痛、失眠
長期副作用	高血壓、內分泌代謝異常、蛋白尿、骨髓抑制、腹水、鼻出血

學名	Regorafenib
商品名	Stivarga
中文名	癌瑞格
短期副作用	急性紅斑、腹瀉、食慾不振、聲音沙啞
長期副作用	高血壓、電解質不平衡、骨髓抑制 - 主要為貧血、肝功能異常、蛋白尿、胃腸穿孔

學名	Rituximab
商品名	Mabthera
中文名	莫須瘤
短期副作用	疲倦、發冷、發熱、輸注反應
長期副作用	

學名	Ruxolitinib
商品名	Jakavi
中文名	捷可衛
短期副作用	眩暈、頭痛
長期副作用	骨髓抑制 - 主要為貧血，次要為血小板減少

學名	Ribociclib
商品名	Kisqali
中文名	擊癌利
短期副作用	周邊水腫、疲倦、頭痛、頭暈、失眠、掉髮、皮疹、搔癢、噁心、腹瀉、嘔吐、便秘、食慾下降、口腔炎、關節痛
長期副作用	內分泌代謝異常（血糖降低）、骨髓抑制、肝功能異常、腎功能異常

學名	Sorafenib
商品名	Nexavar
中文名	蕾莎瓦
短期副作用	疲倦
長期副作用	皮膚疹、血壓高、腸胃不適

學名	Sunitinib malate
商品名	Sutent
中文名	舒癌特
短期副作用	疲倦、腸胃不適
長期副作用	手足症候群、骨髓抑制

學名	Trastuzumab
商品名	Herceptin
中文名	賀癌平
短期副作用	輕微發熱、冷顫
長期副作用	心臟毒性

學名	Temsirolimus
商品名	Torisel
中文名	特癌適
短期副作用	噁心
長期副作用	肌無力、皮疹、貧血、高血脂症

學名	Thalidomide
商品名	Thado
中文名	賽得
短期副作用	水腫、皮膚乾燥、皮膚疹、便秘、疲倦、嗜睡
長期副作用	低血鈣、呼吸困難、靜脈血栓

學名	Talazoparib
商品名	Talzenna
中文名	達勝癌
短期副作用	腸胃不適、疲憊感、頭痛
長期副作用	骨髓抑制（貧血）

學名	Vemurafenib
商品名	Zelboraf
中文名	日沛樂
短期副作用	周邊水腫、疲倦、斑性丘狀發疹、掉髮、皮疹、皮膚過度角質化、皮膚光敏性、皮膚乾燥、手足症候群、搔癢、腹瀉、噁心、嘔吐、食慾下降、便秘、關節痛
長期副作用	高血壓、周邊神經病變、頭痛、腎功能異常

學名	Venetoclax
商品名	Venclexta
中文名	唯可來
短期副作用	水腫、疲倦、腹瀉、噁心、便秘、嘔吐、口腔炎、肌肉骨骼疼痛
長期副作用	內分泌代謝異常（如高血糖）、骨髓抑制、肝功能異常



附錄 - 常見免疫治療藥物及副作用

學名	Atezolizumab
商品名	Tecentriq
中文名	癌自禦
短期副作用	皮膚搔癢、皮膚疹、便秘、腹瀉、噁心、食慾不振、疲倦、發燒、水腫、肌痛、關節痛
長期副作用	骨髓抑制、內分泌代謝異常、肝功能異常、腎功能異常、咳嗽、呼吸困難、肺炎

學名	Ipilimumab
商品名	Yervoy
中文名	益伏
短期副作用	皮膚搔癢、皮膚疹、腹瀉、疲倦
長期副作用	肺炎

學名	Nivolumab
商品名	Opdivo
中文名	保疾伏
短期副作用	皮膚搔癢、皮膚疹、腹瀉、便秘、疲倦、食慾不振
長期副作用	內分泌代謝異常、肺炎

學名	Pembrolizumab
商品名	Keytruda
中文名	吉舒達
短期副作用	皮膚搔癢、皮膚疹、便秘、腹瀉、噁心、食慾不振、疲倦
長期副作用	內分泌代謝異常、肝功能異常、咳嗽、呼吸困難、肺炎

附錄 - 常見荷爾蒙治療藥物及副作用

學名	Abiraterone
商品名	Zytiga
中文名	澤珂
短期副作用	腹瀉、疲倦、關節腫脹、水腫
長期副作用	貧血、內分泌代謝異常、肝功能異常

學名	Anastrozole
商品名	Arimidex
中文名	安美達
短期副作用	腸胃道不適、更年期潮紅
長期副作用	關節疼痛、骨質密度降低

學名	Bicalutamide
商品名	Casodex
中文名	可蘇多
短期副作用	熱潮紅、皮膚乾燥、搔癢、周邊水腫、便秘、腹瀉
長期副作用	背痛

學名	Cyproterone
商品名	Androcur
中文名	安得卡
短期副作用	
長期副作用	性慾降低、勃起障礙、抑制精子形成（男性）、抑制排卵（女性）

學名	Enzalutamide
商品名	Xtandi
中文名	安可坦
短期副作用	周邊水腫、疲倦、頭暈、頭痛、便秘、腹瀉、食慾下降、噁心、背痛、關節痛
長期副作用	高血壓、高血糖、熱潮紅、內分泌代謝異常、體重減輕、骨髓抑制、上呼吸道感染、呼吸困難

學名	Exemestane
商品名	Aromasin
中文名	諾曼癌素
短期副作用	面部潮紅、發汗、噁心
長期副作用	關節疼痛、骨質密度降低、疲勞

學名	Flutamide
商品名	Fuprostate
中文名	護腺寧
短期副作用	發熱出汗、腹瀉
長期副作用	性慾降低、勃起障礙

學名	Fulvestrant
商品名	Faslodex
中文名	法洛德
短期副作用	注射部位反應、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐、食慾不振、口腔炎
長期副作用	骨髓抑制、掉髮、疲勞

學名	Goserelin
商品名	Zoladex
中文名	諾雷德
短期副作用	熱潮紅、發汗、陰道炎、頭痛、痤瘡、周邊水腫
長期副作用	性慾降低、心情低落

學名	Letrozole
商品名	Femara
中文名	復乳納
短期副作用	熱潮紅、發汗
長期副作用	關節疼痛、骨質密度降低

學名	Leuporelin Acetate Depot
商品名	Leuplin DEPOT
中文名	柳菩林
短期副作用	注射部位反應、疼痛、頭痛、失眠、水腫
長期副作用	睪丸萎縮、陰道炎

學名	Medroxyprogesterone Acetate
商品名	Mepro
中文名	美普羅
短期副作用	停經、月經量變化、熱潮紅、腹痛、頭痛、焦慮
長期副作用	體重增加或減輕

學名	Tamoxifen
商品名	Nolvadex
中文名	諾瓦得士
短期副作用	停經症候群（熱潮紅）、陰道分泌物增加
長期副作用	生理期周期改變、子宮內膜增厚

附錄 - 常見抗體藥物複合體 (ADC) 治療藥物及副作用

學名	Trastuzumab emtansine
商品名	Kadcyla
中文名	賀癌寧
短期副作用	疲憊感、頭痛、骨骼肌肉酸痛
長期副作用	骨髓抑制、心臟毒性

學名	Trastuzumab deruxtecan
商品名	Enhertu
中文名	優赫得
短期副作用	腸胃不適、疲憊感、骨骼肌肉酸痛
長期副作用	骨髓抑制、心臟毒性、肝功能指數異常、肺部疾病

學名	Sacituzumab govitecan
商品名	Trodelvy
中文名	拓達維
短期副作用	腹瀉、腸胃不適、疲憊感、掉髮
長期副作用	骨髓抑制、肺部疾病

附錄：化學治療藥物外滲處理方法

藥物	冷 / 熱敷	建議處理方式
Ado-trastuzumab emtansine	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Aldesleukin	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。 抬高患部並需要時給予止痛。
Asparaginase	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Atezolizumab (Tecentriq)	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Arsenic Trioxide	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Azacitidine	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Bendamustine	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Bevacizumab (Avastin)	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Bleomycin	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Bortezomib	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Brentuximab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Busulfan	冷敷	冷敷 30 分鐘，每天 4 小時一次持續 1 天
Carboplatin	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Carfilzomib	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Carmustine	冰敷	局部冰敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Cetuximab (Erbitus)	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Cisplatin	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Cyclophosphamide	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Cytarabine	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Dacarbazine	冰敷	冰敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Dactinomycin	冷敷	冷敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Daunorubicin	冷敷	間歇冷敷 15 分鐘，每天 4 次持續 3 天。
Docetaxel	熱敷	熱敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1-2 天。
Doxorubicin	冷敷	間歇冷敷 15 分鐘，每天 4 次持續 3 天。
Doxorubicin, liposomal	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Durvalumab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Epirubicin	冷敷	間歇冷敷 15 分鐘，每天 4 次持續 3 天。
Eribulin	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Etoposide	熱敷	熱敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1-2 天。

藥物	冷 / 熱敷	建議處理方式
Fludarabine	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Fluorouracil	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Fulvestrant	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Gemcitabine	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Goserelin	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Idarubicin	冷敷	間歇冷敷 15 分鐘，每天 4 次持續 3 天。
Ifosfamide	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1-2 天。
Interferon	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Ipilimumab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Irinotecan	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Irinotecan, liposomal	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Leucovorin	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Leuprolide	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Melphalan	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Mitomycin	冷敷	冷敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Methotrexate	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Mitoxantrone	冷敷	冷敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Nivolumab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Oxaliplatin	熱敷	熱敷 15-20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。
Paclitaxel	熱敷	熱敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Paclitaxel, protein bound	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Panitumumab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Pembrolizumab	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Pemetrexed	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Pertuzumab (Perjeta)	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Rituximab (Mabthera)	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Topotecan	冷敷	冷敷 15-20 分鐘，每天至少 4 次持續 1 天。
Trastuzumab (Herceptin)	冷敷	若皮膚注射部位發生症狀可採用冷敷。
Vincristine Vinblastine Vinorelbine	熱敷	熱敷 20 分鐘，每天 4 次持續 1-2 天。

熱敷會產生血管擴張、增加藥物的分佈及吸收，並且降低局部藥物濃度；冷敷則可使血管收縮，使外滲局限在一定部位，使血液及淋巴系統有足夠時間吸收掉藥物。

注意：冷敷或熱敷時應避免壓迫到患部。

註一：用冷方法、使用溫度與時間

	乾冷	濕冷	
用冷方法	冰枕、冰囊或冰領、或冰寶	濕冷敷	冰敷
使用溫度	10 ~ 26.7℃	約 15℃	-17.7 ~ 0℃
作用	降溫、止痛、止血、減輕腫脹及炎症反應	減輕腫脹、止痛	降溫、止痛
使用時間	20 ~ 30 分鐘	20 分鐘	20 分鐘

註二：用熱方法、使用溫度與時間

	乾熱	濕熱	
用熱方法	熱水袋	熱敷墊	濕熱敷 熱濕布裹法
使用溫度	一般成人： 46.1～51.7℃ 老年人、意識五不清： 40.5～46.1℃	40.5℃	40.5～43℃
作用	減輕腫脹及疼痛、促進循環及癒合、保暖	促進循環及癒合	減輕腫脹及疼痛、促進循環及癒合、保暖
使用時間	不一定，通常 20～30 分鐘	20～30 分鐘	20～30 分鐘

Q&A

1. 下列敘述關於化學治療的目的，何者敘述正確？

- (A) 治療癌症
- (B) 抑制癌症擴散
- (C) 減輕因癌症腫瘤所引起的症狀
- (D) 以上皆是。

2. 列為常見的化學治療藥物導致副作用，何者為非？

- (A) 噁心嘔吐
- (B) 白血球減少
- (C) 口腔黏膜炎
- (D) 情緒低落

3. 下列何者敘述錯誤？

- (A) 化療期間我想吃甚麼都沒有限制，所以可以吃生魚片。
- (B) 口腔黏膜炎發生的時候，要記得每餐進食後清潔口腔，以避免感染。
- (C) 化學治療期間，如果有發現發燒的情形，不可自行使用退燒藥物，並且立即到急診就醫。
- (D) 治療期間情緒多顯低落及憂鬱，可尋求專業的醫師、護理師、個案管理師及心理師等醫護人員協助。

1. 是 : (D) 2. 是 : (D) 3. 是 : (A)



附錄四：戒菸．戒酒．戒檳榔及相關資源運用

● 戒菸四妙招

吸菸的害處：視聽力退化、口腔潰瘍、慢性支氣管炎、骨質疏鬆、心血管疾病、胃潰瘍、指(趾)甲染黃…等。電子煙含高濃度尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。

戒菸四招搞定

- 第一招 深呼吸 15 次，穩定情緒！
- 第二招 喝一杯冷開水，神清氣爽！
- 第三招 用力擴胸伸展，活絡筋骨！
- 第四招 刷牙或洗臉，振奮精神！

免費戒菸專線：0800-636363

彰基戒菸諮詢地點：2 樓 172 診

彰基戒菸諮詢專線：(04)723-8595 轉 7272

● 戒酒三步驟

喝酒的害處：酒精性肝炎、意識混亂不清出現脫序行為，如：暴力、性侵、幻想、酒駕肇事…等。

- 第一步 增加意識覺醒：酒是傷財、傷人又傷身的。
- 第二步 自我下定決心：一切操之在己，從心做起，培養意志力。
- 第三步 尋求資源協助：戒酒如同治療慢性病一樣，需長期抗戰，過程會出現戒斷症狀如：冒汗、焦慮、坐立不安、幻覺…等。

可藉由藥物控制，但一切仍在於“心”喔！

彰基酒癮防治 24 小時諮詢專線 04-7238595 轉 7091

● 戒檳榔四技巧

嚼檳榔的害處：口腔癌、牙周病、肝癌等。

技巧一 放鬆心情轉移注意：可刷牙洗臉、勤喝水、聊天、散步、聽音樂、看電視報章雜誌…等。

技巧二 嘴巴勿閒尋求替代：改嚼無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻、小黃瓜…等。

技巧三 健康飲食生活規律：均衡膳食，定期運動，充足睡眠。

技巧四 堅定信心遠離誘惑：不走檳榔攤路線，盡量拒絕吃檳榔朋友之邀約。

彰基戒檳榔諮詢地點：2 樓 122 診
彰基戒檳榔諮詢專線：(04)723-8595 轉 7222

● 社會福利與資源運用

◎長期照護服務(長照 2.0 計畫)

▲申請方式

可藉由以下 3 個方式申請：

1. 全省長照諮詢專線 1966(前 5 分鐘免費)。
2. 醫院出院準備服務組。
3. 向當地長期照護管理中心申請。

▲服務對象

經日常生活活動功能 (ADL) 或工具性日常生活活動功能 (IADL) 評估量表，日常生活需他人協助之失能者，包含：



1. 65 歲以上老人。
2. 55 歲至 64 歲的山地原住民。
3. 50 至 64 歲的身心障礙者。
4. 僅 IADL 失能且獨居之老人。

▲服務內容

1. 照顧服務 (居家服務、日間照護、家庭托顧、障礙環境改善)。
2. 交通接送。
3. 老人營養餐飲服務。
4. 輔具購買、租借及居家無障礙環境改善。
5. 居家護理。
6. 居家及社區復健。
7. 喘息服務。
8. 長期照顧機構服務。
9. 家庭照顧者支持服務。

◎申請外籍看護

1. 須患者本人親自至門診 (回醫院給原主治醫師鑑定) 看診，並攜帶 (1) 申請者身分證正本、被看護者本人及身分證正本、(2)3 個月內 2 吋照片 1 張。
2. 如符合申請聘僱外籍看護工資格，雇主應於醫療機構之醫療團隊評估之日起 60 日內為有效期限向勞動部提出申請。

資料來源：

1. National Cancer Institute (Chemotherapy and You)
<http://www.cancer.gov/cancerinfo/chemotherapy-and-you>
2. Micromedex, 2024
3. Molassiotis, et al..(2007). The effects of P6 acupressure in the prophylaxis of chemotherapy- related nausea and vomiting in breast cancer patients. *Complementary Therapies in Medicine*. 15(1):3-12, 2007 Mar.
4. Dibble, Set al..(2007). Acupressure for chemotherapy-induced nausea and vomiting : a randomized clinical trial. *Oncology Nursing Forum*, 34(4), 813-820.
5. 彰化基督教醫院－冷熱治療照護指引 CW-5110-032(2022)
6. 彰化基督教醫院－化學治療藥物預防外滲與外滲後照護指引 CW- 5110-105(2021)
7. Manual of Clinical Oncology 9th Ed
8. 抗癌化療藥品外滲照護指引－第二版 (2015)
<http://www.onst.org.tw/DB/People/16.pdf>
9. Muscaritoli, M., Arends, J., Bachmann, P., Baracos, V., Barthelemy, N., Bertz, H., ... & Bischoff, S. C. (2021). ESPEN practical guideline: *Clinical Nutrition in cancer*. *Clinical Nutrition*, 40(5), 2898-2913.
10. 國民健康署每日飲食指南手冊 2018 年版



走出化學治療的陰霾

編 譯：梁雅芬

審 查：林炫聿

編 輯：薛妃媚、鄭千盈、林逸祥、林佳醇

發行單位：彰化基督教醫院 腫瘤中心

出版印刷：2024 年 9 月 11 版一刷

編 碼：7150- 手冊 - 中文 -001-11

腫瘤中心



衛教天地

