

# 化療後照護 (Chemotherapy)

化學治療的藥物會影響「快速分裂的細胞」，所以常見副作用包含：噁心、嘔吐、食慾不好、口腔黏膜炎、掉髮、容易感染、貧血、疲倦等。以下是回家後可以做的自我照護：

## 一、常見症狀照護

### 1. 噁心、嘔吐

- (1) 依醫囑準時服用止吐藥，不要等到很想吐才吃。
- (2) 用餐前先休息 30 分鐘，少量多餐，避免太油、太辣、太重口味。
- (3) 嘗試乾糧(蘇打餅乾、吐司)或室溫的清淡食物，有時比熱騰騰食物好入口。
- (4) 分次小口喝水、電解質飲料或米湯，以免一次喝太急反而誘發嘔吐。

### 2. 腹瀉

- (1) 減少油炸、重口味、含咖啡因(咖啡、濃茶)的飲品與辛辣食物。
- (2) 改吃軟質、低渣飲食：白飯、吐司、稀飯、香蕉、馬鈴薯等。
- (3) 少量多次補充水分與電解質，觀察尿量是否明顯變少、顏色很深。
- (4) 若一天腹瀉超過 6 次、或大便帶血、伴隨發燒，需儘速就醫。

### 3. 便秘

- (1) 多喝水(除非醫師限制)，以一天 1500-2000 c.c. 為目標。
- (2) 進食富含纖維的食物：蔬菜、水果、全穀類，並搭配適度活動。
- (3) 若 3 天以上沒有排便，可與醫師討論是否需要軟便劑或瀉藥。

### 4. 口腔黏膜炎、口腔痛

- (1) 每餐後與睡前，以清水或生理食鹽水輕柔漱口，避免含酒精漱口水。
- (2) 刷牙時使用軟毛牙刷+溫和牙膏，動作要輕。
- (3) 避免太燙、太刺激(辣、酸)、堅硬的食物，可改為蒸蛋、布丁、濃湯、軟飯。
- (4) 如有破皮、潰瘍嚴重或吞嚥困難，需請醫師評估是否需要止痛藥或局部藥膏。

### 5. 容易感染(白血球下降)

- (1) 勤洗手，尤其是：外出回家後、如廁後、吃東西前。
- (2) 避免出入人潮擁擠、通風不良的地方；必要時配戴口罩。
- (3) 食物要「煮熟、熱食、喝開水」，避免生魚片、生蛋、生菜沙拉、路邊冰品。
- (4) 若出現：發燒、畏寒、皮膚紅腫熱痛、頻尿、尿痛等感染症狀，要立刻就醫。

### 6. 掉髮與形象改變

- (1) 採用溫和洗髮精，不要用太熱的水猛搓頭皮。
- (2) 以提前挑選帽子、髮帶或假髮，讓自己在外出上課時感到比較自在。
- (3) 掉髮多半是暫時性，治療結束後約數月會慢慢長回來。

## 二、化療期間日常生活小叮嚀

1. 當天或隔天可能比較累：以休息為主，不需要勉強上課或熬夜趕報告。
2. 盡量安排家人或同學陪同治療，回家路上較安全。
3. 把下一次化療日期、抽血檢查時間記在手機行事曆，避免忘記。
4. 如有異常症狀，不要等到下一次回診，要提前聯絡醫院。

# 電療後照護 (Radiotherapy)

放射治療（電療）常見副作用和照射部位有關，可能包括：疲倦、皮膚紅腫（像曬傷）、口乾、吞嚥困難、咳嗽、腹瀉、排尿不適等。以下是通用的照護原則：

## 一、皮膚照護（照射區域）

1. 保持照射區域 乾燥、清潔，洗澡時用微溫水，避免用力搓洗。
2. 盡量穿著 寬鬆、柔軟、透氣的棉質衣物，避免衣服摩擦照射區。
3. 未經醫師／放射治療護理師同意，不要自行塗抹藥膏、精油、酸類藥品。
4. 若皮膚出現嚴重紅腫、水泡、破皮或滲液，要盡快給醫護人員看。
5. 防曬與保護

(1) 照射期間與完成後一段時間，照射部位要避免陽光直接曝曬。

(2) 外出時可以用衣物、帽子、傘遮擋，必要時依醫囑使用溫和防曬乳。

## 二、口腔與吞嚥照護（頭頸部／胸部照射）

若照射到頭頸部，可能會有 口乾、味覺改變、吞嚥困難：

1. 少量多次喝水，可搭配無糖含片、檸檬水、口水替代品，減輕口乾。
2. 食物改為軟質、溫涼、不刺激：如稀飯、蒸蛋、豆花、布丁、燉煮蔬菜。
3. 避免酒精、抽菸、檳榔及刺激性食物（辣、酸、太硬）；避免含酒精漱口水。

## 三、腸胃道照護（腹部骨盆腔照射）

照射腹部或骨盆腔時，可能出現 腹瀉、腹痛、噁心：

1. 採 少量多餐＋低渣飲食：白飯、吐司、馬鈴薯、雞肉、魚肉等。
2. 暫時避免豆類、糯米、牛奶、油炸、辛辣、含咖啡因飲料，以減少腸道刺激。
3. 多補充水分與電解質（湯、稀釋果汁、運動飲料），觀察有無脫水現象。
4. 若腹瀉次數明顯增加、伴隨發燒或血便，要儘速就醫。

## 四、疲倦與日常活動

電療常讓人感到「累累的、懶懶的」，這是常見的副作用：

1. 規劃一天中最有精神的時段去工作、上課、寫作業。
2. 其他時候給自己休息空檔，不需要把行程排滿。
3. 簡單伸展、短時間散步反而可減少疲勞感，但要量力而為。