

希望之路

面對化學治療



財團法人癌症希望基金會

發行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國偉

審稿顧問：柯博升、蕭吉晃

執行編輯：癌症希望基金會編輯群

美術製作：美果有限公司

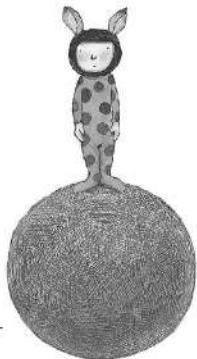
印刷：品鋒印刷有限公司

發行年月：2023年8月 十六版十二刷（3000本）

會址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓

電話：02-33226287

傳真：02-33221719



審稿顧問小檔案

柯博升／臺大醫院・內科部血液腫瘤科主治醫師

臺大癌醫中心分院・血液腫瘤部主任

蕭吉晃／亞東醫院・腫瘤科暨血液科主治醫師

（依照姓氏筆畫排列）

圖片選自幾米作品《我只能為你畫一張小卡片》

Copyright © 2002 by Jimmy Liao

All rights reserved.

Licensed by arrangement with Jimmy S.P.A. Co.,Ltd (墨色國際)

※ 版權所有，歡迎捐印，如需轉載，需經本會同意。

※ 本手冊內容均經「專科醫師」審閱，然醫療科技進展快速，關於治療建議，請與您的主治醫師諮詢。

認真的病人，你可以為自己爭取更多！

如果您正在看這段文字，我們知道，您已經開始學習做一位認真的病人（或親友）了。

這是件值得鼓勵的事情，因為唯有自助者，天才會助人；我們衷心希望您能勇敢而堅定地持續下去，知識能給予您更多的力量。尤其感謝插畫家幾米，以他清新真摯的線條，使手冊中稜角鋒芒的文字內容，變得溫柔可意，就請您跟隨著這些俏皮而深情的小人兒，開啟這道希望之門！

在台灣，每四個家庭中就有一個家庭遭遇癌症風暴，仔細看看衛生福利部國民健康署所公佈的資料，其分析的癌症發生率和死亡率，會發現台灣癌症治療的5年相對存活率約60%，落後先進國家的69%。

這絕不是台灣癌症治療的醫療藥物及治療觀念不如先進國家，會有這樣的結果原因當然很多，其中包括：台灣癌症病例發現的時候大多為晚期，可以治療的比率相對偏低；癌症病人未接

受正統治療的比率偏高；癌症的標準治療在各大醫院間並沒有
一致的醫療共識等等問題。

除了政府與醫療單位提供的資源外，您應該可以發現，其實
我們能為自己爭取的空間還是很多：如果您不是癌症病人，定
期身體檢查以利早期發現及早治療，將是保護自己的必要措施；
如果您已經是癌症病人，那麼把握治療的黃金契機，用心了解
疾病、配合醫師，讓心靈安適，坦然地接受疾病、面對疾病，
是您可以為自己謀求更高存活率的黃金準則。

我們想告訴您，只要您願意，在您我能夠努力的空間裡，我
們將盡最大的力量協助您、陪伴您。

認真的病人，加油！

財團法人癌症希望基金會全體 敬上



目錄

化學治療小檔案	1	●神經及肌肉系統的影響	24
化學治療如何殺死癌細胞？	2	●皮膚及指甲的影響	25
「化學治療」的小故事	2	●其他器官的影響	27
為什麼要做化學治療？	3	●性器官的影響	29
化學治療怎麼做？	4	什麼是「癌因性疲憊症」？	32
化學治療會產生哪些副作用？	9	化學治療期間的營養	35
如何面對化學治療的副作用	10	附錄一 常見癌症治療藥物	36
●毛髮脫落的照顧	11	附錄二 相關資源	47
●口腔及喉嚨潰瘍的照顧	13		
●噁心、嘔吐的照顧	15		
●腹瀉的照顧	16		
●便秘的照顧	18		
●骨髓造血功能抑制的照顧	19		
• 白血球過低～預防感染	19		
• 紅血球減少～注意貧血	22		
• 血小板過低～預防出血	23		



化學治療小檔案

- ◆ 化學治療正確全名為「**細胞毒殺治療**」，就是利用化學藥物治療癌症的方法。
- ◆ 化療的副作用與使用的藥物、劑量及給藥方式有關。許多副作用可在治療前用藥物來預防或減輕。
- ◆ 絕大部分的副作用都是短暫的，會隨著治療結束而消失。
- ◆ 充足的營養、正常的作息並保持愉快的心情都可幫助您更順利克服化療的副作用。
- ◆ 在化學治療期間，千萬不要服用來路不明的藥物，若產生無法預期的「額外」副作用，既破財又傷身，那可就划不來了！

「化療前」你應該先知道：

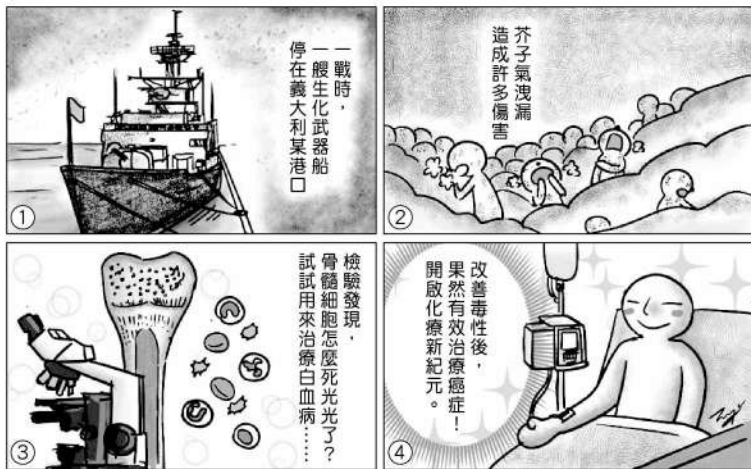
治療目的？ 藥物名稱？
用藥方式？ 療程安排？
要合併其他治療嗎（放療、標靶、免疫…）？
可能的副作用？
治療前要做哪些準備？
治療費用？ 我的保單內容？



化學治療如何殺死癌細胞？

正常的細胞從生長到死亡都有極規律的細胞週期，當細胞過度、持續不正常的分裂增生時，即形成了「癌細胞」，進一步可能轉移至全身各個器官，並產生各個器官相關症狀。化療就是使用化學藥物阻斷癌細胞不同生長週期的分裂及繁殖，進而消滅它們。

「化學治療」的小故事



為什麼要做化學治療？

化學治療屬於全身性的治療。治療目的包括：治癒癌症、阻止癌症擴散、抑制癌症生長、殺死從原發腫瘤轉移到身體其他部位的癌細胞、緩和癌症所引起的症狀。

- **前導性化療**：又稱「新輔助性化療」，通常用於手術或放射線治療之前，目的是為了縮小腫瘤，增加根治性手術的成功率。
- **輔助性化療**：通常是在手術或放射線治療之後進行，目的是用來殺死在臨床上看不到的殘餘癌細胞，預防癌細胞轉移或復發。
- **根治性化療**：有些癌症是以化學治療作為主要治療，如急白血病（血癌）、惡性淋巴瘤、乳癌、大腸癌等，有時甚至會提昇化學治療劑量至「超高劑量化學治療」，達到「廓清」癌細胞的目的。
- **維持性化療**：對於癌症症狀已獲得緩解的病人，以低劑量或低毒性的藥物長期治療，希望能達到減緩殘餘癌細胞的生長。
- **緩和性化療**：通常針對已轉移的病人，希望能減輕癌病所引起的不適症狀、減緩癌細胞的生長，並延長生命。

化學治療前，醫師會評估您過去病史及服藥狀況，由於有些藥物會干擾化學治療的藥效，所以在您開始接受化學治療以前，記得要把您近期內服用的藥物列一張表讓醫師知道，最好要寫清楚：藥名、服用頻率、服藥原因，以及服用的劑量等等，愈詳細愈好。

在治療期間，如果您還想服用額外的藥物、食品，不管是中藥如人蔘、靈芝或是其他健康食品、維他命等，都應事先和您的醫師商量，以確定這樣做不會影響化學治療的藥效，或產生其他的副作用。



二. 治療時間

治療時間也是因人而異。您可能需要每天做一次，也可能每週一次、二週一次或每月一次，但是通常會做做停停，暫停休息是為了讓您的身體產生健康的新細胞，並恢復體力。

如果癌症復發，您可能需再做化學治療。這一次，可能會用不同的藥物也就會有不一樣的副作用。

三. 治療地點

做化療的地點要看情況而定，例如，要看您使用哪種藥、藥物的劑量、您希望的地點以及醫生的建議。下列是可能的地點：

- 家裡
- 醫院門診化學治療室
- 醫院住院病房

四. 給藥方式

(一) 靜脈注射：大部分的化療給藥方式是經由一個小的塑膠管，又稱靜脈注射導管，放置在前臂或是手背上的靜脈內。

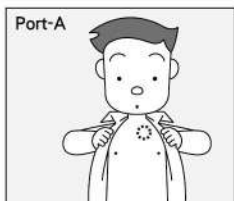
為了保護您的週邊血管避免被化學藥物傷害，因此在治療開始前，醫師通常會建議您做人工血管，這樣也能免除治療期間多次扎針的痛苦。

※ 看影片「認識人工血管」。

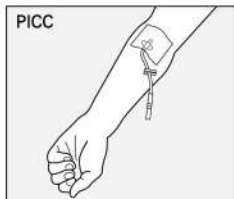


化學治療中常用到的「人工血管」有兩種：

1. **Port-A導管**：需手術進行。常裝在左上或右上胸壁處，大小如10元硬幣。因為它完全被埋在皮膚下，外觀上除了有一個凸起外，並不會影響到日常生活，您可以照常地從事各種運動，包括洗澡及運動。



2. **PICC導管**：不用進手術室安裝。直接從手臂的血管放入長長的導管，手臂外側長期留置一個外露的橡皮注射處。返家期間，護理師會教導您自行消毒換貼的紗布，也要當心移位造成的傷害。



當然，等到治療結束、追蹤穩定後，人工血管也就可以移除了。

請您小心留意！有些化學藥物具有腐蝕性，若是外漏會造成注射部位紅腫，甚至皮膚壞死情形。所以當您在化學藥物滴注期間，持續感覺注射部位有液體外滲、冰冷、疼痛、灼熱或任何不適感受，請立即通知醫護人員評估處理。



- (二) **口服**：需特別注意，無論劑量、頻率或是否隨餐服用，都應依照醫生指示，有些必須空腹服用，有些必須餐後使用，但有些餐後服用不能搭配太油的食物。要同時注意是否有需要避免的食物，千萬不可自行更改劑量或自行停用。
- (三) **脊髓腔給藥**：如直接將藥物注射到脊髓腔裡；或注射到頭皮裡的腦脊髓液貯藏裝置（俗稱Ommaya）。
- (四) **動脈給藥**：藥物直接注射到動脈來治療某部位腫瘤（如肝、頭頸部）可減少藥物對身體其他部位的作用。因此只能做局部控制，無全身性的療效。
- (五) **腹腔內給藥**：藉導管將化學藥物注入腹腔內以到達腫瘤部位。用於治療極微小的腹膜腫瘤（如胃癌或大腸癌的腹膜轉移）或婦科腫瘤。
- (六) **肋膜腔內給藥**：針對肺部肋膜腔積水，可先以胸管將積水排出，再注入抗癌藥物，讓肺組織的纖維粘黏，以改善肋膜積水。
- (七) **膀胱內給藥**：將藥物藉由尿管灌注到膀胱，以治療淺層膀胱癌。
- (八) **肌肉或皮下給藥**
- (九) **局部給藥**：如皮膚擦藥。

化學治療會產生哪些副作用？



破壞生長快速的細胞!

*小叮嚀：副作用的程度，因藥物種類、劑量及病人的個別差異而有所不同

為什麼化學治療會產生副作用？

癌細胞生長和分裂的速度比一般正常細胞快，抗癌藥物有一部份就是針對這個特性來殺死癌細胞，但是體內某些正常的組織細胞在平常狀況下生長分裂的速度也很快，因此化學治療也會影響到這些細胞的生理功能，進而造成副作用。

如何面對化學治療的副作用？

許多人在化學治療開始之前，非常擔心會出現許多副作用，如果因為這些恐懼的心理而逃避治療，實在非常可惜。

因為並不是每個人都會發生所有副作用，副作用的嚴重程度會依化學治療的藥物種類、劑量以及您身體的反應而有所不同，但與療效沒有任何直接的關聯。

大部分因為化療而受到傷害的正常組織，在化療結束以後都會很快的復原，副作用也會慢慢消失，而且正常組織也會不斷進行新陳代謝，製造新的細胞以替代那些被摧毀的細胞，所以發生副作用時不需要太過驚慌。當您了解這個道理之後，接下來請讓我們一起陪伴您克服可能面臨的副作用！

毛髮脫落的照顧



毛髮脫落可能是您最常聽說而難以忍受的副作用之一，毛髮脫落的程度主要與使用的藥物有關，並不是每個人都會發生的，所以在治療之前先向您的醫生問清楚，以了解自己的狀況，可做事前的準備，例如：假髮、頭巾、帽子、絲巾等。

常見的掉頭髮副作用，通常會在治療後的兩三個星期才開始，甚至是在兩次治療之後才發生。可能是漸漸掉落或一次一整撮地掉落，剩餘的頭髮也可能會變得較乾澀，在嚴重掉頭髮的時候，建議您可直接先將頭髮剃除，以避免散落的頭髮影響自己的心情。

除了常見的掉髮外，還要提醒您，毛髮脫落並不只限於頭部，還有可能發生在身體的每一個部位，像是眉毛、腋毛、手毛、腿毛甚至陰毛都可能脫落。

剛開始掉頭髮的時候，常常會讓人無法面對，而產生社交隔離，這是很正常的反應，在這個時候，要學習轉換心情來面對自己的新造型。別忘了，在治療結束以後，頭髮都會慢慢的再長回來，甚至有些病人還在治療期間就開始長出新髮了！



- 與其擔心落髮亂了心情，不如放鬆心情，化療前就先處理好三千煩惱絲～當個光頭美女或帥哥！也可以適時修剪短髮，讓頭髮比較好處理。
- 您也可以在開始掉頭髮之前，就先到假髮店挑選適合的假髮，這樣才有較充足的時間挑選到與原本髮色及髮型符合的假髮。
- 選購頭巾或帽子，跟著季節和心情隨時變換新造型。
- 頭髮再生期間或沒頭髮時，頭皮可能會有些乾癢，建議改用較溫和的洗護髮用品，或用乳液輕輕按摩頭皮。
- 由於頭皮會比較脆弱而敏感，在這期間請戴帽或頭巾避免陽光直射，並且改用寬齒、軟毛的梳子；吹整頭髮的時候，注意溫度不要過高；不要使用髮膠、定型液等，也先不要燙髮及染髮。
- 如果您不想買假髮，可以向醫院裡的「癌症資源中心」或是相關癌症團體詢問租借假髮的事宜。

【線上配送假髮服務】-跟著HOPE輕鬆學會配戴假髮



口腔及喉嚨潰瘍的照顧



有的化學藥物會破壞口腔內及喉嚨黏膜的細胞，引起破皮或潰瘍。除了疼痛不適、降低食慾及吞嚥困難外，有時也會因疼痛疏於清潔而造成感染。

(一) 口腔的清潔

- 在開始化學治療之前，建議先找牙醫師先將牙齒徹底清潔，並且把蛀牙、牙齦疾病或是沒有裝好的假牙都先行處理。
- 每餐飯後以軟毛牙刷輕輕刷牙，或用力漱口來取代刷牙。
- 牙齦較敏感或已經受損破皮潰瘍的話，可用濕棉花棒清潔牙齒或以漱口水清潔口腔即可。
- 每次刷完牙後，要把牙刷清洗乾淨，並且放在乾燥地方，避免滋生細菌。

(二) 疼痛的處理

- 漱口水須選擇較溫和的0.9%生理食鹽水或「不含酒精」的漱口水，避免使用含有較多鹽份或酒精成份的市售漱口水，以免刺激性太強，造成口腔潰瘍的疼痛。

- 如果口腔已出現潰瘍，有時醫師會開一些藥膏塗抹在潰瘍處，以減輕疼痛，塗抹時應和傷口垂直方向輕輕給藥，勿用力水平塗抹，以免傷口二度傷害；或使用含皮質類固醇的粉劑藥物，以特殊裝置噴灑於患處，加速癒合。
- 若疼痛厲害，請醫師開止痛藥。

(三) 飲食的選擇

原則上是要注意避免刺激黏膜、注重營養，以促進細胞修復：

這些食物多吃點 		這些食物少去碰 	
冰涼的	冰淇淋、奶昔、冰塊	太燙的	熱湯、熱茶
柔軟好入口的	<ul style="list-style-type: none"> ● 香蕉、蘋果泥、馬鈴薯泥、麥片、水煮蛋或炒蛋、通心粉、布丁 ● 利用果汁機處理煮過的食物 	粗糙乾硬的	生菜、吐司、餅乾、炸雞等
溫和 不刺激	不過份調味的豆腐、雞蛋、蔬菜等	太酸的	較酸的水果或果汁，蕃茄、檸檬、柳橙、葡萄等
高蛋白 高熱量	蒸蛋、豆漿、雞肉泥	太鹹的	醬油、醃肉

噁心、嘔吐的照顧



噁心和嘔吐是化療中常見的副作用。這兩種副作用的頻率和嚴重性，要看您用的是什麼藥物以及它影響您的程度，但多數的噁心及嘔吐是可以控制的。

（一）飲食方面

- 少量多餐，避免一次吃太多食物。
- 喝水選在用餐前或用餐後的一小時，而不要在用餐的時候喝水。
- 進食時要儘量細嚼慢嚥。
- 食物盡可能清淡，避免甜食、油炸、油膩的食物。
- 如果噁心感發作的時間在早上居多，可在起床前吃一些乾糧，像麥片、土司或餅乾。
- 如果在化學治療的過程中會感到噁心，那麼在接受下次治療以前的幾小時最好保持空腹。
- 飯後在椅子上坐著休息一會，兩小時內儘量不要平躺下來，以幫助消化。

(二) 環境方面

- 無味的環境：避免接觸刺激性的味道，像是廚房油煙或香菸味，如果可能的話，請親友協助烹調食物。
- 舒服自在：穿著較寬鬆的衣服，感到噁心的時候多做深呼吸，並且放慢呼吸的節奏。
- 轉移注意力：可以和朋友或家人聊聊天、看看電視，或者是聆聽音樂，減輕噁心感。

腹瀉的照顧



如果化學藥物影響到腸胃道的黏膜細胞，會造成腸胃道發炎，嚴重時甚至引起腹瀉的情況。腹瀉通常會伴隨著腹部絞痛，如果水瀉的症狀持續24小時、或合併發燒或出血等症狀，就應該馬上與醫師聯絡。

- **多喝水**：腹瀉會大量失水，請務必多喝水保持電解質平衡。
- **吃清淡、流質**：如果腹瀉很嚴重，須改吃清淡流質食品讓腸道能夠稍微休息，但流質飲食無法提供足夠的營養，因此以不超過3到5天為原則。
- **少油、少刺激**：在腹瀉期間避免進食油炸、油膩、辛辣的食物，以免刺激腸胃蠕動，使腹瀉及絞痛情況更嚴重。
- **高纖改低纖**：為了避免腹瀉更嚴重，此時不能再攝取高纖飲食。例如全麥麵包、麥片、生菜、豆子、堅果、水果以及乾果等。食物的攝取要改成低纖飲食，例如白麵包、白米飯或麵條、香蕉、乳酪、罐裝或煮過的無皮水果、優格、蛋、無皮馬鈴薯、無皮的雞肉及魚類等。
- **補高鉀**：腹瀉的時候會讓體內的鉀流失，此時除非有其他疾病（特別是慢性腎衰竭等禁忌）的考量，可多補充含高鉀的食物，如香蕉、橘子、馬鈴薯、楊桃等。



※ 看影片「抗癌食力餐-全流質食譜」。

便秘的照顧

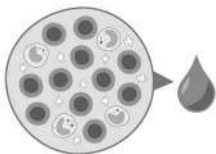


便秘也是接受化學治療中可能會出現的問題，原因包括化學治療相關藥物的影響（包括止吐劑）、止痛藥的使用、食量減少、進食型態改變、活動量減少及化學治療期間潛在性精神情緒壓力之問題等。

- 多喝水幫助軟化大便。
- 多吃高纖的食物，如蔬菜、水果、全麥麵包、豆類等。
- 在體力許可下進行適度的運動增進腸蠕動。
- 養成正常排便的習慣，避免不必要的心理壓力。
- 如果沒有醫生指示，千萬不要自行去吃瀉藥、軟便劑或是灌腸，尤其是當您的白血球或血小板數量太少的时候。



骨髓造血功能抑制的照顧



在化學治療中最常發生的就是骨髓的造血功能破壞，也會因藥物不同而產生不同程度的傷害。

骨髓的造血細胞包括了白血球、紅血球及血小板，他們各具有不同的功能；抗癌藥物所引起的骨髓造血功能抑制，並非影響所有造血細胞，絕大部份都是造成白血球和血小板功能的破壞與數目降低。

（一）白血球過低～預防感染

白血球的功能主要是幫助人體抵抗外來的細菌以防止感染，當白血球太低時，對感染源的抵抗力會變弱，此時細菌與黴菌很可能入侵身體，造成如口腔、皮膚、肺、泌尿道、直腸以及生殖道等的感染。

在治療期間要注意白血球的變化，如果白血球下降得太低，可能會延緩治療，需要調整藥物劑量，甚至會暫停化學治療。如果有發燒的情形，除非醫師特別交待，否則切記不可自行服用退燒藥或抗生素，這常易延誤治療並造成嚴重感染或敗血症。

請務必在約定時間內回醫院抽血追蹤，才能了解白血球的變化。



一、對內做好個人清潔

- 徹底清潔身體可能造成感染的地方。
- 請多洗手，尤其在飯前及上廁所後更要好好洗手。
- 進食後，請將口腔清潔乾淨。
- 如廁後以清水輕柔的清洗尿道口及肛門。

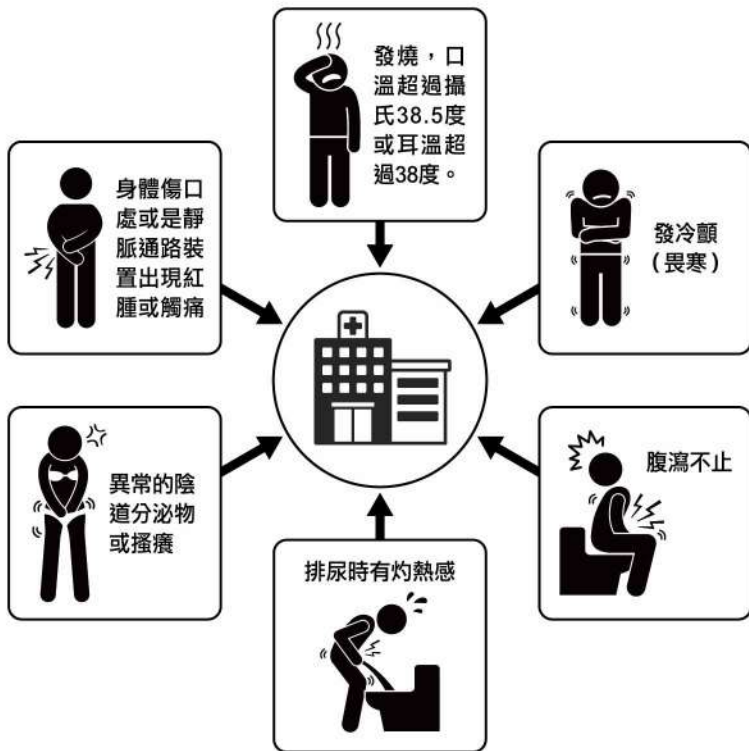
二、對外避免接觸感染

- 身體有任何的外傷或皮膚發炎要趕快就醫。
- 避免接觸患有感冒、麻疹、水痘的病人，盡量少去公共場所。
- 不要擠壓或抓破青春痘或粉刺。
- 不要剪或剝指甲附近的表皮。
- 用剪刀、針、或刀子的時候，小心不要割到自己。
- 用電鬚刀，不要用刮鬚刀片，以免割傷皮膚。
- 如果皮膚太乾或裂開，抹一些乳液。
- 如果被割傷或擦傷，立刻用溫水、肥皂、和消毒藥水如優碘清潔傷口。



※ 看影片「白血球過低的照顧」。

如果出現以下症狀要趕快就醫



※小叮嚀：醫師會根據檢驗結果為您選擇最合適的抗生素治療，所以一定要遵循醫囑按時服藥！切勿自行停藥，以免產生抗藥性，失去殺菌效果！

(二) 紅血球減少～注意貧血

紅血球主要負責將氧氣攜帶到身體各處，如果紅血球太少，身體組織就可能處於缺氧的狀態，這樣的情形就是貧血。嚴重的貧血會讓人感覺極度疲倦、虛弱、頭暈、怕冷和呼吸困難等，必要時醫師會考慮幫病人施打紅血球生成素（EPO）或輸血。因此若治療中持續有頭暈、虛弱、疲倦等現象，要注意抽血的紅血球及血色素值，不要以為做治療就一定會如此而不去處理。

- 充分休息，即使是白天也不妨抽空小睡片刻。
- 限制活動量，減少體力的消耗。
- 要從坐下或躺下的姿態站起來時，動作宜放慢一點，以免感到頭暈目眩。
- 化療藥物導致的貧血，比較不容易從飲食上做調整，因為貧血大多是來自骨髓抑制，而不是營養不良。建議採均衡、高蛋白飲食即可。



※ 看影片「紅血球減少的照顧」。



（三）血小板過低～預防出血

血小板主要功能為凝結血液（止血），所以如果身體沒有足夠的血小板，不小心碰撞或割傷，就會造成出血不止及瘀傷。常見的症狀有瘀血、瘀青、齒齦出血、月經經血不止；嚴重時會因腸胃道出血而出現解黑色大便或血便的情形，或因泌尿道出血而解血尿。必要時會先輸血小板再進行化學治療。

- **不要任意吃藥：**尤其是阿斯匹靈類的非類固醇消炎藥，因為這類藥物會抑制血小板功能，延遲止血時間，使出血狀況更嚴重。
- **避免可能的出血：**
 - * 刷牙時動作要輕柔或使用軟毛牙刷。
 - * 擤鼻涕時動作要輕柔，避免用指頭挖鼻孔。
 - * 要小心避免可能的皮膚外傷。
 - * 避免高壓力性的行為，譬如因便秘而用力解大便，咳嗽或打噴嚏。
- **有任何不正常出血時，應立即就醫。**



※ 看影片「血小板過低的照顧」。



神經及肌肉系統的影響



化學治療藥物對神經系統的影響，大部份是周邊神經的傷害，出現手或腳的刺痛感、灼熱感、無力感或者麻木感。有些藥物還會造成其他神經系統的病變，引起平衡感失調、感覺遲鈍、行動遲緩、聽覺喪失、記憶力退化或者腸蠕動變慢導致便秘等症狀。此外，有些藥物還會影響肌肉，使肌肉變得無力、酸痛或容易疲倦。

神經性的副作用通常恢復較慢，建議您嘗試學習接受目前症狀，以克服生活的影響。

- **要有危機感：**出現感覺遲鈍時，注意不要拿尖銳的、太燙的、太重的或是任何危險的東西，如果抱小孩時要特別小心。
- **避免摔跤滑倒：**當平衡感或是肌肉的力量受到影響時，在上下樓梯及走路時，最好請家人協助扶持。家裡的浴室地板要鋪上防滑墊，以防止滑倒。避免穿易滑的鞋子或高跟鞋。
- **舒緩末梢：**可用嬰兒油按摩肢體末梢，並經常伸展末梢肢體。



皮膚及指甲的影響



治療時常見的皮膚急性症狀包括：突然覺得非常癢、出現紅斑或蕁麻疹，這代表可能對藥物產生過敏，應該立即通知醫護人員。

其他慢性的皮膚症狀包括：皮膚變紅、乾癢、脫皮，容易長青春痘；指甲也可能變得脆弱、易斷或是出現一條條的帶狀紋路。

有些藥物在經靜脈注射後，沿著靜脈走向的皮膚部位會變得較黑，這是藥物引起的色素沉著。有些藥物在放射線治療後，再接受化學治療時出現「放射線回憶」現象～在化學治療後膚色變深，同時出現發癢或有灼熱感覺，這種反應可能會持續幾小時到幾天。

通常因藥物引起的皮膚變黑，在治療結束後幾個月內會慢慢消退，對身體不會有影響。請特別注意！某些靜脈注射的藥物如果發生漏針，可能會對皮膚造成嚴重的永久性傷害，因此，在接受靜脈注射的時候若覺得灼熱或疼痛、腫脹，應該馬上告訴您的醫師或護理師。

- 在青春痘出現時，要盡量保持臉部清潔。
- 皮膚若因潮濕發癢，可以抹一點爽身粉保持乾爽；皮膚若感到乾燥，可以擦乳液保持滋潤。
- 除避免長時間暴露在太陽下之外，平時也應做適當防曬措施，例如遮陽帽、使用防曬係數SPF15以上的防曬乳液保護皮膚。
- 做家事時，戴手套來保護皮膚及指甲。
- 如果出現「放射線回憶」反應，您可以用濕冷的毛巾敷在患部減輕灼熱感及搔癢感，並立即通知醫護人員。



其他器官的影響



(一) 對心臟的影響

有些化學藥物損害到心臟肌肉，這種影響通常需要較長的時間觀察才會被發現。常見的症狀有心律不整、特別疲倦，嚴重的話也可能發展成心臟衰竭。

醫師通常會持續監測病患的心臟功能，一旦發現異狀，就立即調整用藥劑量或重新選擇用藥。如果您在化療期間出現胸痛、呼吸急促等狀況，要隨時反應給醫護人員知道。

(二) 對腎臟及膀胱的影響

腎臟是人體代謝和排泄功能的器官，化療的藥物有些必須經過腎臟代謝，有些則是代謝的產物必須經過腎臟排泄，因此可能對腎臟及膀胱會有些損害。

有些藥物在治療的2~3天會讓尿液顏色改變，可能變黃或是變紅，或是尿液出現很濃的藥味。除此之外，如果出現排尿時灼熱或疼痛，頻尿、血尿或發燒及發冷狀況，就要立即就醫。

一般而言，多喝水是幫助預防腎臟和膀胱損害的最佳方法，但通常醫師已會給您大量的點滴注射，當有噁心、嘔吐情況，不需勉強大量喝水。

（三）類似感冒的症狀

有些人在接受化學治療後的幾小時到幾天內，會有像感冒一樣的不舒服感，覺得肌肉酸痛、頭痛、疲倦及缺乏食慾等。通常醫師會開立一些止痛劑來改善症狀。

（四）水腫

有些藥物會造成液體滯留在身體裡面，使臉及四肢出現腫脹。這時除了要告訴醫護人員外，更要特別注意皮膚的照顧，小心保護皮膚的完整性，避免破損而引起感染。

※ 快下載「希望護照APP」紀錄您的抽血報告與症狀！



性器官的影響



不論男性、女性，化學治療或多或少會影響生殖器官功能；也要看病人使用的藥物種類、病人的年齡以及健康的狀況，而會在生理及心理出現不同程度的影響。

（一）男性生理方面

有些化學治療的用藥可能會降低精蟲數目及活動力，導致暫時性或永久性的不孕。對於青少年或希望生育的男性病人，應在接受化學治療之前，仔細和醫護人員討論關於可能「不孕」的問題，如需要可事先低溫冷凍保存精子，以便日後需要時使用。

在化學治療期間最好採取有效的避孕方法，因為有些藥物可能會傷害精子的染色體，此時如果受孕，胎兒會有先天性畸形的危險。

（二）女性生理方面

化學藥物可能會傷害卵巢使荷爾蒙降低，造成月經週期不規則，甚至完全停止，這可能導致暫時性或永久性的不孕。

育齡婦女在接受化學治療期間仍有可能懷孕，但是因為有些藥物會導致嬰兒的先天性缺陷，所以在治療期間最好能正確地全程使用避孕方法。

化學治療會影響體內的荷爾蒙平衡而造成類似更年期的症狀，例如臉潮紅、灼熱、陰道乾澀，而影響性行為的進行，這時可以使用水質的陰道潤滑劑（例如：K-Y Jelly）改善不適感。

有時由於藥物的影響，會改變陰道組織，使得陰道容易感染。為了預防感染，應該要避免使用油質的潤滑劑（如凡士林），並改穿棉質的內褲，萬一發生感染，一定要趕快就醫。

（三）性生活的心理調適

接受化學治療的人對性的感覺以及態度會與一般人不太一樣。對性的需求並沒有怎樣做才算對的標準方法。夫妻之間應學習分享彼此的感覺，怎麼做可以帶給彼此快樂和滿足，對彼此來說就是最好的選擇。

罹患癌症、接受化學治療，會讓病人及配偶感到莫大的壓力，這些壓力可能包括：對於外表改變的焦慮、對健康、家庭以及經濟上的焦慮，或是因治療的副作用如疲倦、荷爾蒙的改變等，因而降低對性的需求。

有時，伴侶的過度關切或恐懼的心理也會影響兩人之間的性關係，有些親人害怕親密的接觸會對癌症病人不好，有些人則會害怕性行為會傳染癌症，或者讓他們也遭受到藥物的副作用，其實這些都是無稽之談。如果您和您的伴侶有這類困擾，應和醫師好好的討論，不必感到不自在，經由良好的溝通討論，很多疑問及誤解才能得到澄清，並有助於彼此感情的增進。

總之，在治療期間您仍然可以放心地繼續享有親密關係，這時候實際的性交動作在性行為中的比重可能會下降，不妨換個方式以擁抱、依偎、愛撫等其他的方式來達到愛的最高點。

若您需要更詳盡的資料，請參閱：



癌友生育健康
資訊平台



治療造成
【親密關係】問題？



【失眠】怎麼辦？

什麼是「癌因性疲憊」？



任何癌症期別、治療方式、藥物和階段，都有可能發生癌因性疲憊。根據調查，台灣有超過9成癌友，受到疲憊的困擾，其中約1/4的病人為中、重度疲憊程度。快來評估您的癌疲憊症狀：

(一) 無法藉由休息改善的累，就是癌因性疲憊

癌因性疲憊不是治療過程中必然現象，也不等於惡化或治療無效，根據美國國家癌症網絡（NCCN）為「癌因性疲憊」制定的定義：

- 與癌症或治療相關
- 疲憊感與活動量不成比例
- 持續感到不舒適
- 已影響正常生活



「疲憊懶人包」



【抗癌攻略】癌疲憊問名醫

(二)規律自我檢查，及早注意癌因性疲憊

可透過以下表格評估與紀錄，並和醫療團隊討論，加以預防或改善。

需符合A~D四大要件		
A. 症狀： 近一個月內，連續兩週，幾乎每天出現，至少六項A1~11的症狀		
1	(此為必須條件) 明顯疲累、缺少活力、或需要增加休息，且與近期活動程度不成比例	<input type="checkbox"/>
2	全身虛弱、沉重	<input type="checkbox"/>
3	很難集中精神或注意力	<input type="checkbox"/>
4	平常習慣做的事都變得乏味而不想去做	<input type="checkbox"/>
5	難入睡、睡得不安穩、早起有困難、或睡太多	<input type="checkbox"/>
6	睡覺起來還是覺得疲累，精神沒有恢復	<input type="checkbox"/>
7	做什麼事情都必須經過一番掙扎，勉強自己去做	<input type="checkbox"/>
8	因疲累而感到悲傷、失意、或煩躁	<input type="checkbox"/>
9	因疲累不堪而事情做一半就做不下去了	<input type="checkbox"/>
10	記性變差	<input type="checkbox"/>
11	只要做費力的事就持續感到病懨懨、不舒服	<input type="checkbox"/>
B. 生活： 疲累不堪感覺干擾到職場工作、家務處理或人際互動		
C. 原因： 病歷或檢查有紀錄，顯示疲憊症狀為癌症或治療所引起		
D. 排除： 疲憊不是精神相關疾病引起		

(三) 善用「疲憊量尺」，達中、重度疲憊應主動諮詢

「疲憊量尺」為0~10分程度及對應的圖樣，0分為完全不累，10分為想像的最累程度，可根據自己疲憊的感受選擇最能代表的分數：

疲憊量尺



疲憊分數	低於4分	4分或以上
治療措施	<ul style="list-style-type: none"> ● 為輕度疲憊，尚未影響生活。 ● 可採取運動、飲食、睡眠等「非藥物措施」來改善或預防，其中以「運動」是最有效的方式。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 為中、重度疲憊症，可能已影響到生活品質及癌症治療。 ● 必要時醫師會建議藥物治療，如精神刺激藥物、類固醇藥物、中藥、黃耆多醣注射劑等。

疲憊是非常主觀的感受，卻可以及早預防及透過治療而改善喔！

建議你主動說出疲憊的感受，積極與醫療團隊討論，爭取治療期間最好的生活品質。



化學治療期間的營養

化療的病人，比一般人需要更多營養來提高抵抗力對抗癌細胞以及治療副作用，所以要盡可能「吃得好」。「吃得好」的意思並不是奢豪大餐，而是要均衡攝取，盡量涵蓋所有六大類食物中的營養成分。

由於化療副作用的關係，您的胃口可能會不太好，但仍然要想方設法讓自己多多進食，才能維持體力喔！建議您可以這麼做：

- **少量多餐**：除了三餐，隨時準備小點心，想吃就吃。
- **重質不重量**：精選營養成分高、熱量高的食物，可以讓您不必吃很多食物，卻能達到營養的需求。餐前不要喝太多水，就能多進點更有質量的食物，避免生食。
- **嘗新換口味**：換換過去不常吃的口味，嘗試新的食譜以及食物。
- **改變心境**：在用餐前可以散散步，或改變用餐的氣氛，例如吃頓燭光晚餐、公園野餐。也可邀請朋友或家人一起吃飯，談笑中不知不覺會多吃下許多食物。



※ 看影片「營養師教你 向癌症治療副作用說掰掰」。

附錄一 常見癌症治療藥物

(一) 化學治療藥物

藥學名(商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Bendamustine (Innomustine)	普癌汰	靜脈注射	比較輕微的血球低下、嘔吐、口腔炎、疲倦、水腫、咳嗽、掉髮。	「血球低下」情形相對輕微，但可能持續比較多天。
Bleomycin (Bleocin)	撲類惡	靜脈注射 肌肉注射 皮下注射 肋膜腔注射 動脈內注射	皮膚、腸胃、心血管及呼吸道不良反應，顫抖、混亂、發燒、肝毒性、神經毒性、特異體質性反應、肺部纖維化。	咳嗽、喘氣、呼吸困難時，請注意是否產生肺部纖維化的問題。
Busulfan (Myleran) (Busulfex)	邁樂寧 補束剋	口服 靜脈注射	心血管、呼吸、血液、內分泌代謝及免疫不良反應，生殖異常、肝靜脈栓塞、癲癇發作、出血性膀胱炎、肺纖維化。	1.注意發燒反應。 2.咳嗽、喘氣、呼吸困難時，請注意是否產生肺部纖維化的問題。
Cabazitaxel (Jevtana)	去癌達(卡巴紫杉醇)	靜脈注射	噁心嘔吐、血球數低下、腹瀉、便秘、疲倦、血尿、關節肌肉疼痛、周邊神經毒性、掉髮。	需與類固醇藥物合併使用。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Carboplatin (Paraplatin)	佳鉑帝· 卡鉑 (二代白金)	靜脈注射 動脈內注射 腹膜內注射	噁心、嘔吐、輕微掉髮、血球減少。	
Capecitabine (Xeloda ; Alvogen)	截癭達 ; 艾卡培	口服	□ 口腔炎、皮膚炎、手足症候群 (手腳感覺異常、麻痺、刺痛)、噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦。	1. 治療期間可於手掌腳掌塗抹含Urea (尿素成分) 的軟膏，以減少手足症候群的發生。 2. 做家事請戴手套，外出穿包頭鞋及真皮透氣軟墊鞋。
Carmustine (BiCNU)	格立得	靜脈注射 動脈內注射 植入劑	白血球及血小板減少、貧血、噁心、嘔吐、注射部位有燒灼感或疼痛、注射部位色素沉著、肝功能輕度變化、腎功能受損、肺部纖維化。	注射太快會顏面潮紅及結膜充血。
Chlorambucil (Leukeran)	癭克寧	口服	白血球及血小板減少、貧血、急性肺炎、噁心、嘔吐。	具致畸胎性，治療期間應避免懷孕、哺乳。

藥學名(商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Cisplatin (Kemoplat ; CDDP)	克莫· 順鉑 (白金)	靜脈注射	嚴重噁心·嘔吐·白血球及 血小板減少·貧血·掉髮· 腎功能受損·耳鳴·手、腳 麻木感。	1.需注意水分的補充。 2.當有耳鳴或喪失高 頻率聽力，請即時 通知醫護人員。
Cyclophosphamide (Endoxan)	癌得星	口服 靜脈注射	噁心、嘔吐、掉髮、白血球 減少、無月經。	維持足量水分，以減 少出血性膀胱炎，觀 察是否血尿或排尿困 難情形。
Cytarabine (Ara-C) (Cytosar)	賽得薩	靜脈注射 脊椎管內注 射 皮下注射	噁心、嘔吐、白血球及血小 板減少、貧血、發燒、肝功 能障礙、高尿酸血症。	注意個人衛生及環境 清潔。
Dacarbazine (DTIC)	達卡巴仁	靜脈注射	低血壓、掉髮、噁心、嘔吐、 腸胃不適、流行性感冒樣症 狀。	1.具腐蝕性，注射時避 免外滲，造成皮膚傷 害、壞死。 2.若注射部位疼痛、灼 熱感，請立即通報。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Dactinomycin (Actinomycin D) (Cosmegen)	可美淨	靜脈注射	皮膚問題、腸胃不適、疲倦、發燒、全身無力。	
Daunorubicin (Daunoblastina)	唐黴素	靜脈注射	噁心、嘔吐、掉髮、骨髓活性受抑制、心臟毒性、尿液變紅色。	具腐蝕性，注射時感到疼痛、灼熱感，請立即通報。避免外滲，造成皮膚傷害、壞死。
Docetaxel (Taxotere) (Tyxan)	剋癌易 汰杉、 鈦能 (歐洲紫杉醇)	靜脈注射	噁心、嘔吐、口腔炎、掉髮、白血球及血小板減少、貧血、發燒、疲倦、腹瀉、水腫、末梢神經病變(手腳麻木感)。	1.在治療後7~10天白血球會降至低點，應避免感染。 2.如有手腳麻木感，停藥後可改善。
Doxorubicin (Adriamycin)	艾黴素 (小紅莓)	靜脈注射	噁心、嘔吐、靜脈炎、注射後尿液變紅色、白血球及血小板減少、貧血、發燒、疲倦、掉髮、心臟毒性。	1.累積劑量過高可能有 心毒性的危險。 2.具腐蝕性，注射時感到疼痛、灼熱感，請立即通報。避免外滲，造成皮膚傷害、壞死。

藥學名(商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Eribulin (Halaven)	賀樂維	靜脈注射	輕度掉髮、白血球減少、疲倦、末梢神經病變、心律不整、貧血。	若出現嚴重周邊神經病變(如:手腳麻木、刺痛、燒灼感),請告知醫師。
Epirubicin (Pharmorubicin)	泛艾黴素 (二代小紅莓)	靜脈注射	噁心、嘔吐、靜脈炎、注射後尿液變紅色、白血球及血小板減少、貧血、發燒、疲倦、掉髮、心臟毒性。	1.累積劑量過高可能有心毒性的危險。 2.腐蝕性,注射時感到疼痛、灼熱感,請立即通報。避免外滲,造成皮膚傷害、壞死。
Etoposide (VP-16) (Vepeside) (Fytosid)	滅必治 癌妥滅 依妥派 抑特癌 依妥普費	口服 靜脈注射	噁心、嘔吐、掉髮、粘膜炎、腸胃不適、身體無力、血球低下、發燒。	
Fluorouracil (5-FU)	好復 有利癌	口服 靜脈注射 局部使用	噁心、嘔吐、食慾不振、口腔及腸胃黏膜潰瘍、腹瀉、脫皮、紅疹、皮膚色素沉著、指甲變形、光敏感。	1.注射期間發生嘔吐超過6次或意識混亂、嗜睡情形,應立即通報。 2.應加強防曬,預防臉部黑斑及皮膚、指甲顏色改變。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Fludarabine phosphate (Fludara)	福達樂	口服 靜脈注射	發燒、水腫、白血球及血小板減少、貧血、肺炎。	
Gemcitabine (Gemzar) (Gemmis) (Gemita)	健擇 健仕	靜脈注射	輕微噁心、嘔吐、白血球及血小板減少、貧血、疲倦。	
Hydroxyurea (Hydrea)	愛治膠囊	口服	噁心、嘔吐、皮膚紅疹、白血球及血小板減少、貧血、口腔黏膜潰瘍、掉髮、食慾不振、腹瀉、便秘、嗜睡。	建議整粒吞服，避免膠囊內成分接觸皮膚或黏膜。
Idarubicin (Zavedos)	艾達黴素	靜脈注射	頭痛、皮膚、心血管不良反應，腸胃不適、骨髓抑制、腎毒性、感染病症。	具腐蝕性，注射時感到疼痛、灼熱感，請立即通報。避免外滲，造成皮膚傷害、壞死。
Ifosfamide (Holoxan)	好克癌	靜脈注射	噁心、嘔吐、掉髮、白血球及血小板減少、貧血、泌尿毒性。	攝取適量水分，注意解尿情形。

藥學名(商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Irinotecan (Campto) (Irin) (Innocan)	抗癌妥 益立諾 癌可癒 依瑞諾丁	靜脈注射	噁心、嘔吐、急性膽鹼性症候群(早期腹瀉、盜汗、流淚、瞳孔縮小、流口水、腹部痙攣)白血球減少症、血小板減少、掉髮、延遲性腹瀉。	治療後，發生急性腹瀉(一天4~6次)伴隨腹痛，體重急降，或發燒等，須立即回診。
Irinotecan HCl liposome (Onivyde)	安能得微 脂體	靜脈注射	噁心、嘔吐、食慾減低、白血球及血小板減少、貧血、腹瀉、肝功能指數升高、疲倦。	
Ixabepilone (Ixempra)	易莎平	靜脈注射	噁心、血球低下、掉髮、末梢神經病變、手足症候群。	監測末梢神經症狀，如灼熱感、遲鈍、疼痛或手腳皮膚紅腫等。
Liposomal Doxorubicin (Lipo-Dox)	力得(微 脂體小紅 莓)	靜脈注射	輕微掉髮、噁心、嘴破、心臟毒性、手足症候群(手腳皮膚紅腫、疼痛)。	。治療期間可冰敷手腳、保持涼爽、多擦護手乳霜。
L-asparaginase (Leunase)	樂拿舒	靜脈注射	疲倦、關節痛、水腫、神經症狀、腸胃不適、肝毒性、過敏反應。	於注射前，先進行過敏反應檢測。 如有顯著腹痛或背痛，請通知醫護人員。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Melphalan (Alkeran)	威克瘤	口服 靜脈注射	噁心、嘔吐、腹瀉、白血球減少、血小板減少、掉頭髮、肺炎、肺纖維化、高尿酸血症。	需注意血球數。
Mercaptopurine (6-MP)	美克多能	口服	皮膚色素沈著、皮疹、腹瀉。	
Methotrexate (MTX)	滅殺除癌錠 盈壽求得 (小黃莓)	口服 靜脈注射 脊椎管內注射 肌肉注射	噁心、嘔吐、嘴破、腹瀉、白血球、血小板減少、掉髮、視力模糊、頭暈、皮膚色素沉著、皮膚紅疹、間質性肺炎。	可能會產生光敏感反應。
Mitomycin-C	排多癌 (小藍莓)	靜脈注射 膀胱內灌藥	噁心、嘔吐、食慾不振、掉髮、腹瀉、發燒、白血球、血小板減少、貧血。	1.注射後約1~2天尿液會呈現藍色。 2.具腐蝕性，注射時感到疼痛、灼熱感，請立即通報。避免外滲，造成皮膚傷害、壞死。
Mitoxantrone (Novantrone)	能滅瘤 (小藍莓)	靜脈注射	噁心、嘔吐、食慾不振、嘴破、白血球、血小板減少、掉髮、腹瀉。	注射後約1~2天尿液會呈現藍綠色。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Nab-paclitaxel (Abraxane)	亞伯杉 (奈米白 蛋白太平 洋紫杉醇)	靜脈注射	噁心、血球低下、疲倦、周 邊神經病變、掉髮、水腫、 便秘、紅疹、肝功能異常。	注射期間注意過敏反 應。
Oxaliplatin (Eloxatin) (Oxalip)	益樂鉑定; 歐力普; 歐克力(三 代白金)	靜脈注射	噁心、血球低下、腹瀉、週 邊神經病變(手脚麻、感覺 遲鈍、刺痛)、出血。	手脚麻、刺等症狀通 常於停止治療後3-6個 月可逐漸改善。
Paclitaxel (Taxol) (Phyxo)	汰癌勝 輝克癒蘇 (太平洋 紫杉醇)	靜脈注射	疲倦、噁心、嘴破、感染、 掉髮、血球低下、腹瀉、週 邊神經病變、關節痛。	用藥前會先給予預防 過敏發生之藥物(皮 質類固醇、抗組織胺、 抗潰瘍藥)。
Pemetrexed (Alimta) (Pexeda)	愛寧達 派癌休	靜脈注射	疲倦、噁心、嘔吐、食慾減 低、血球低下、貧血、便秘、 紅疹。	補充葉酸、維他命B12 可降低副作用發生。
Pralatrexate (Foloty)	服瘤停	靜脈注射	疲倦、噁心、嘴破、血球低 下、貧血、皮膚反應、便秘、 水腫。	補充葉酸、維他命B12 可降低副作用發生。
Temozolomide (Temodal) (Tamos)	帝盟多 特莫斯	口服	疲倦、噁心、嘔吐、便秘、 頭痛、血球低下、輕微掉髮。	膠囊不可打開、嚼碎， 需整粒吞服。

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	可能的副作用	注意事項
Trifluridine tipiracil (Lonsurf)	朗斯弗	口服	無力、疲倦、噁心、食慾減退、腹瀉、嘔吐、腹痛及發燒、血球減少。	外出時配戴口罩，定期量測體溫。
Topotecan (Hycamtin)	癌康定	口服 靜脈注射	疲倦、嘔吐、嘴破、腹瀉、血球低下、掉髮、便秘、腹痛。	預防感染。
Uracil Tegafur (UFT) (UFUR)	優富多友復膠囊	口服	疲倦、噁心、嘔吐、嘴破、腹瀉、腹痛、皮膚色素沉澱、指甲異常。	皮膚防曬。
Vinblastine	敏畢瘤敏伯斯登	靜脈注射	掉髮、嘴破、厭食、血球低下、貧血、腹瀉、周邊神經及聽力毒性。	出現手腳發麻、針刺感情形請告訴醫師。
Vincristine (Oncovin)	敏克瘤文克斯汀	靜脈注射	掉髮、噁心、嘔吐、血球低下、貧血、便秘、周邊神經毒性。	出現手腳發麻、針刺感及嚴重便秘情形請告訴醫師。
Vinorelbine (Navelbine)	溫諾平	口服 靜脈注射	疲倦、噁心、嘔吐、掉髮、血球低下、便秘、神經方面不適(麻痺、刺痛、虛弱)。	1.口服膠囊需冷藏；若壓碎、液體外漏，應停止服用。 2.注射劑具腐蝕性，應避免外滲，造成皮膚傷害、壞死。

(二) 化療專用止吐藥物

藥學名 (商品名)	中文商品名	給藥途徑	副作用	備註
Aprepitant (Emend)	止敏吐	口服 靜脈注射	疲倦、輕微頭痛、食慾不佳、打嗝、腹瀉。	NK-1 接受器的拮抗劑。
Dexamethasone (Decadron; Dorison; Methasone)	得立生 敏速平 力佳爽	口服 靜脈注射	失眠、食慾增加、腸胃不適、心悸。	類固醇，可加強止吐效果。
Granisetron (Kytril; Sancuso)	康您適強 貼固守	口服 靜脈注射 外用貼片	輕微頭痛、便秘。	5-HT3接受器的拮抗劑。
Palonosetron (Akinzo) (Aloxi)	嘔可舒 嘔立舒	口服 靜脈注射	輕微頭痛、便秘、腹瀉、暈眩。	5-HT3接受器的拮抗劑。

止吐藥物使用原則：

1. 建議於「化學治療開始前」即開始使用，可達最佳止吐效果。
2. 止吐藥選擇是依據化學藥的「致吐性風險」而決定，若您接受的是高致吐性化療藥物時，在化療後至少 4 天內都有很高的機率會發生噁心、嘔吐。
3. 口服與靜脈注射給藥的止吐效果相當，口服可做為優先選擇。





附錄二 相關資源

抗癌攻略
名醫與您攜手抗癌



希望廚房
【鳳書上菜】



癌友健身房
運動處方



【癌症HOLD得住】
打破迷思，解答疑惑



希望諮心
情緒處方



化療副作用
與照護方式



自主管理好重要，醫病溝通更順暢！



免費下載！



希望護照APP 癌友紀錄小幫手

居家紀錄

記錄下症狀、副作用、心情，
讓自己和醫護團隊都更瞭解日常變化！

癌症新知

為您篩選過的知識庫，照護、飲食、
治療趨勢通通帶著走！

親友連線

把居家紀錄同步分享給親友，
讓他們成為你抗癌最佳啦啦隊！



癌症篩檢您做了嗎？

政府補助
全額免費

癌別	補助對象	檢查項目
 口腔癌	<ul style="list-style-type: none">• 30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者• 18歲以上有嚼檳榔(含已戒)原住民	每2年1次 口腔黏膜檢查
 肺癌	<ul style="list-style-type: none">• 肺癌家族史— 50-74歲男性或45-74歲女性• 重度吸菸史— 50-74歲，1年30包以上 有意願戒菸或戒菸15年內者	每3年1次 胸部低劑量 電腦斷層掃描 (LDCT)
 乳癌	<ul style="list-style-type: none">• 45-69歲婦女• 40-44歲二等血親內 曾罹患乳癌之婦女	每2年1次 乳房X光檢查
 大腸癌	50-74歲民眾	每2年1次 糞便潛血檢查
 子宮頸癌	30歲以上婦女	每3年1次 子宮頸抹片檢查

更多資訊詳見《衛生福利部國民健康署》



♥ 提供貼心的癌友家庭服務

- 病友會 ● 資源補助 ● 照護諮詢服務 ● 癌症教育出版品
- 希望影音小學堂 ● 教育系列講座、支持團體
- 康復用品服務（假髮、頭巾、義乳胸衣）

- 台北希望小站 TEL：(02) 3322-6286 FAX：(02) 3322-1314
10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓（捷運忠孝新生站一號出口）
- 台中希望小站 TEL：(04) 2305-5731 FAX：(04) 2305-5736
40341台中市西區民權路312巷4-1號（茄苳腳站）
- 高雄希望小站 TEL：(07) 581-0661 FAX：(07) 581-0663
81355高雄市左營區翠峰路22號
- 服務時間 週一至週六 9:00~18:00

如果，有人需要幫助，請告訴他們希望在這裡…

如果，您能提供幫助，他們的希望就是您！

捐款戶名：財團法人癌症希望基金會

郵政劃撥帳號：50191500

銀行名稱：兆豐國際商業銀行金控總部分行

銀行帳號：20110647544



癌症教育出版品，歡迎各界贊助捐印

我們出版各種癌症教育資料，內容深入淺出，
希望提供您對癌症的正確認識。

◆ 希望之路手冊

化學治療、放射線治療、腦瘤、鼻咽癌、口腔癌、食道癌、喉癌、甲狀腺癌、胃癌、乳癌、肺癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、攝護腺癌、白血病、淋巴瘤、皮膚癌、多發性骨髓瘤、胃腸道基質瘤、腎臟癌、飲食滿分·抗癌加分、男人的癌後幸福、女人的癌後幸福、如何與孩子談癌症、神經內分泌腫瘤、骨肉瘤、惡性軟組織肉瘤、子宮內膜癌、標靶治療、癌症免疫藥物治療～並陸續出版中。

◆ 癌症照顧衛教單張

白血球下降的照顧、血小板下降的照顧、認識人工血管、貧血的照顧、乳癌術後淋巴水腫的預防與照顧、癌症病人的營養原則、保健食品停、看、聽、癌症病人的運動處方、我該怎麼說出來～癌症疼痛的照顧、標靶藥物治療期間的皮膚照顧、抗癌食力餐～流質半流質、抗癌食力餐～軟質。

◆ 希望護照

癌症希望基金會特別為您設計一本「希望護照」，期望能在您癌症治療期間，甚或追蹤過程中，可更順利的與醫護人員做溝通。

為了更了解讀者對出版品的想法，誠摯邀請您撥空填寫線上意見表，請掃描QR Code提供寶貴意見，作為我們未來修正的參考。謝謝！



資源有限，所有出版品免費提供給癌症病友及家屬。



希望有愛 · 讓生命再現光彩

在台灣，每4分鐘就有一个人罹患癌症，

有80多万个家庭必须面对癌症的挑战。

癌症希望基金会提供罹癌家庭全方位的服務，

無論是教育宣導、諮詢、康復用品租借、教育課程、

成長團體的開辦、關懷活動及獎助學金的提供等，

給予您支持的力量，走過低潮，看見生命的希望。

為了提供罹癌家庭更完善的服務，我們需要您細水長流的支持。

誠摯邀請您與我們一起陪伴他們，

走出生命的低潮，看見生命的希望！

