



瞭解化學治療

目錄

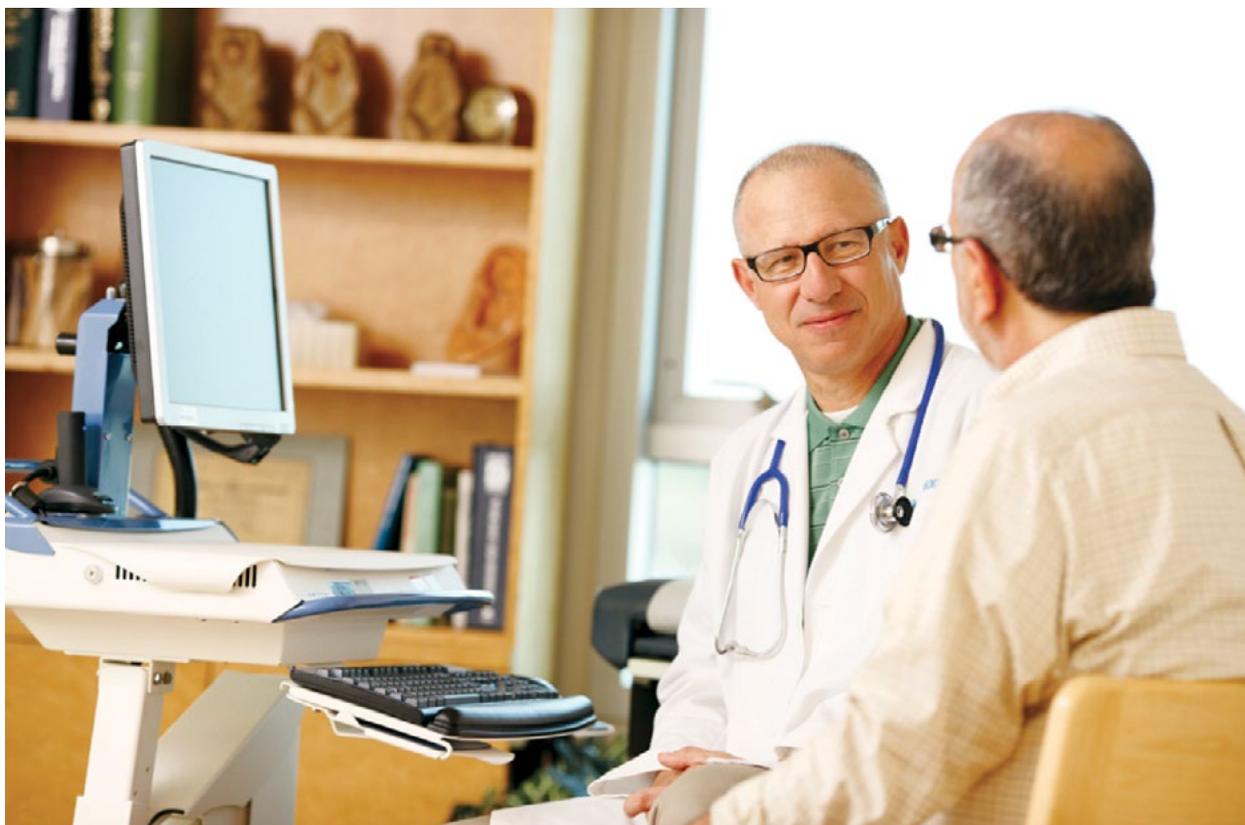
- 3 化學治療
- 5 化學治療採用的癌症治療方法
- 7 化療的施行
- 10 化療的時間安排
- 12 靜脈注射中心約診
- 14 化療期間的自我護理
- 17 管理副作用
- 29 綜合腫瘤醫學
- 32 其他護理與服務



Kaiser Permanente 竭力為您提供最佳醫療護理。開始化學治療（簡稱「化療」）時，人們可感到千頭萬緒，無所適從，因此我們編寫了這本小冊子來幫助您瞭解如何接受化療。我們還提供一些可以讓化療過程變得較為舒適的小提示，例如怎樣管理副作用等。您的醫護團隊將使用最新和最先進的化療方法，並幫助您遵照時間安排接受化療。我們還可能會問您是否願意參加臨床試驗。

建議您讀一讀這本小冊子，並在接受第一次化療時帶去。與親友分享這本小冊子的內容，也會有所幫助。

小冊子中載有大量資訊，但是並非所有資訊都適用於您。當然，您所接受的化療中，也可能有某個部分未在此處述及。如果您有任何疑問，您的醫護團隊會隨時為您解答。



化學治療

化療是一種用藥物摧毀癌細胞的癌症治療方法。人體內所有細胞都透過分裂而生長為更多細胞。當異常細胞快速分裂並生長失控時，就會出現癌變。隨著異常細胞繼續生長，即形成癌性腫塊（腫瘤）。

癌症可以發生在身體許多不同部位。您所患癌症的類型取決於癌的初發部位。例如，始於乳房的癌稱為「乳癌」。癌細胞也可擴散（轉移）到身體的其他部位。

化療的原理就是摧毀快速分裂的癌細胞。化療藥物通常在全身（系統）循環，這意味著化療能夠摧毀擴散到原發部位以外的癌細胞。

做哪一種化療取決於您的癌症類型與分期。可能會對您用不同類型化療藥物的組合進行治療。較新的癌症療法，如靶向治療和免疫治療可配合化療一起使用。

您的 Kaiser Permanente 醫護團隊包括醫生、護士、藥劑師、營養師、諮詢師、護理協調員、復健師和社工。該團隊會為您制訂一份具體治療計劃。

我們歡迎您諮詢，並鼓勵您和家人跟醫護團隊討論任何疑慮。我們的宗旨就是幫助您！



治療目標與預期效果

化療的不同目的：

- **治癒癌症：**治療結束時，您的體內不再有癌症徵兆，癌症不再復發。
- **控制癌症發展：**減慢腫瘤生長速度。
- **管理症狀：**如減輕癌症造成的疼痛及其他症狀。

您可能接受單一化療，也可能結合手術和放射線治療等其他治療。化療施行的不同時機：

- **手術前化療**能夠縮小腫瘤。
- **手術後化療**能夠摧毀已擴散或手術後殘留的癌細胞。術後化療也有助於防止某些類型癌症復發。

要知道，您的化療計劃是您的醫護團隊為您量身定製的。可能會有一些關心您的親友跟您分享資訊或告訴您他們接受化療的情況。然而，即使您與他們所患癌症類型相同，您的化療計劃也可能不同。



要向醫護團隊提出的問題

- 我將接受哪種（或哪幾種）化療？
- 有什麼風險和可能的副作用？
- 我要為化療做哪些準備？
- 我的化療時間怎樣安排？

臨床試驗

臨床試驗是有癌症患者參與的醫學研究。這些研究旨在找到預防、偵測、診斷或治療癌症的新途徑。參與臨床試驗的患者有機會幫助科研人員增進對癌症的認識，並開發更好的癌症預防和治療方法。

Kaiser Permanente 參與許多國內和國際臨床試驗組織的臨床試驗，在全國享有聲譽。我們所有醫學和放射腫瘤專科醫生都是癌症研究團隊的研究人員。

我們認為您應該瞭解所有治療選項，包括參加臨床試驗。請隨時與您的醫護團隊討論這一選項。

化療採用的癌症治療方法

治療癌症的化療藥物有很多種，您接受一種或多種化療藥物的組合來治療您特定的癌症。每種化療藥物以不同方式攻擊癌細胞，

化療的類型取決於：

- 您所患癌症的類型。
- 癌症是否已經擴散（轉移）。
- 您的年齡和整體健康狀況。
- 可能的副作用。
- 對特定癌症最新和最好的治療選項（醫護標準）。

其他抗癌藥物也可考慮納入您的治療計劃。儘管他們通常不做為化療藥物，但可配合化療一起或單獨使用。這些治療方法中最常見的類型有：

- 靶向治療
- 免疫治療
- 荷爾蒙治療

靶向治療

靶向治療的作用原理與化療及放射線治療不同。

這些藥物針對癌細胞中供其存活和生長的特定蛋白質產生療效。阻斷這些蛋白質，就會減慢癌瘤生長甚至縮小腫瘤。靶向治療的藥物有幾種，他們只能在一定條件下使用，例如當醫生偵測到有特定基因突變時。

您的醫生能夠解釋哪些化療藥物或使用這些藥物的臨床試驗最適合您。

免疫治療

另一種可以單獨使用或與化療結合使用的治療方法是免疫治療。免疫治療使用一組幫助啟動人體自身免疫系統找到並摧毀癌細胞的藥物。

一般來說，免疫治療的副作用不像化療那樣嚴重其副作用的常見症狀與感冒相似，但免疫治療的副作用仍然可能很嚴重。因此，讓醫護團隊瞭解免疫治療對您身上引起的副作用十分重要，即使有些副作用感覺並不嚴重。

並非所有癌症治療都可選用免疫治療。



荷爾蒙治療

雄性荷爾蒙治療

雄性荷爾蒙治療，也稱為雄性激素阻斷治療 (ADT)，可抑制體內辜酮的產生與活性。辜酮是雄性激素，主要產生於睪丸中。

辜酮促進攝護腺癌細胞發育。抑制辜酮可減緩攝護腺癌細胞生長。儘管 ADT 能夠減緩癌細胞生長速度，但並不能治癒攝護腺癌。

ADT 主要用於治療復發和晚期攝護腺癌，雄性荷爾蒙治療有時也與放射線療法一起用於早期攝護腺癌。

雌性荷爾蒙治療

大多數乳癌檢測雌性荷爾蒙（雌激素或黃體酮受體）呈陽性。荷爾蒙治療可顯著降低此類乳癌復發的風險。

荷爾蒙治療一般期 5 年或更久。臨床試驗正在測試接受荷爾蒙治療超過 5 年是否仍然有效。

- **停經前**，我們可提供藥物 (tamoxifen) 來阻斷卵巢產生雌激素。
- **停經後**，我們可提供藥物 (aromatase inhibitor) 來降低腫瘤生長的風險。這可減少雌激素（雌二醇）的產生。

荷爾蒙治療可有副作用，例如潮熱、陰道乾澀和頭髮變稀。

化療施行方法

您接受化療的方式取決於癌症的類型和治療所用藥物。化療可以不同方式施行，包括：

- 靜脈注射(IV)
- 連續泵浦輸液
- 吞服（口服）藥片或液體
- 皮下注射或肌肉注射

靜脈 (IV) 注射

接受化療最普遍的方式是透過靜脈直接將藥物注射到您的血液中。靜脈注射通常在靜脈注射中心做，但也可在醫院進行。您將坐在一張大椅子上，藥物緩緩滴入靜脈注射管。治療過程中，如果需要上洗手間或喝水，您可以走動。

您在靜脈注射中心就診的時間長短取決於具體治療方式。您的醫護團隊將幫助您計劃需要在輸液中心待多久。通常，您可在治療結束後立刻回家。

在靜脈注射中心就診期間，最好帶些可供閱讀、聆聽或觀看的物品。您也可以帶一位親友陪伴。

連續泵浦輸液

有些化療藥物可用一種叫做化療泵浦或靜脈注射泵浦的便攜式泵浦注入。這些泵浦放在腰包或背包內，經由靜脈注射管緩慢、穩定地點滴化療藥物。使用連續泵浦，您可以在靜脈注射中心以外的地方接受靜脈注射藥物。但是並非所有藥物都能使用這種方式注射。醫生會告訴您是否可以選用連續泵浦。



連續泵浦有幾種類型，有些是電動的，也有其他一些稱為連續壓力或重力饋送的泵浦。請按照說明小心操作。如果裝置出現任何問題，請立即向醫護團隊報告。泵浦可以在靜脈注射中心或醫院更換。您也會收到關於如何在家更換或斷開泵浦的說明。

一般來說，以下準則適用於所有裝置：

- 不要將裝置暴露在極熱或極冷的環境中。
- 防止裝置進水，以免堵塞空氣閥門，尤其是在洗澡時。
- 按照便攜包中的說明攜帶泵浦。許多泵浦需要置於一定的高度才能正常運作。
- 睡覺時，將泵浦放在身體躺著的高度，不要掛在床柱上或放在地板上。
- 小心避免泵浦跌落或受到撞擊。

藥片或藥液

有一些化療藥物是藥片或藥水，可口服攝取。這類藥物需要特別操作、儲存和處置。

化療藥物應只能由您自己或您的看護人經手。兒童、孕婦和育齡女性不得接觸化療藥物。簡單的預防措施，如存放在單獨指定的櫃子中，可以防止意外。請小心遵守說明。

如果您有未用過的化療藥物，可諮詢當地藥房或醫護團隊如何處置。不要扔進垃圾桶或沖下馬桶或水槽。如果不再需要，也就不應再保留。

關於藥物處置，Kaiser Permanente 藥房有以下選項：

- 將藥品送交當地 Kaiser Permanente (KP) 藥房服務站。
- 裝入郵資已付信封（可向Kaiser Permanente 藥房索取）寄回。劃掉藥物容器上的個人資訊。

外週置入中央靜脈導管和內置中央靜脈注射埠

有時用中央靜脈導管線（CVC 或中央導管線）可以更容易、更舒適地進行化療注射和抽血。中央靜脈導管線有兩種類型，即：

- **內置中央靜脈注射埠**：透過小手術在皮下植入的一個小圓座。導管將內置式中央靜脈注射埠連接至胸腔或頸部的大靜脈。
- **外週置入中央靜脈導管 (PICC)**是一根插入手臂靜脈的小細小撓性導管。

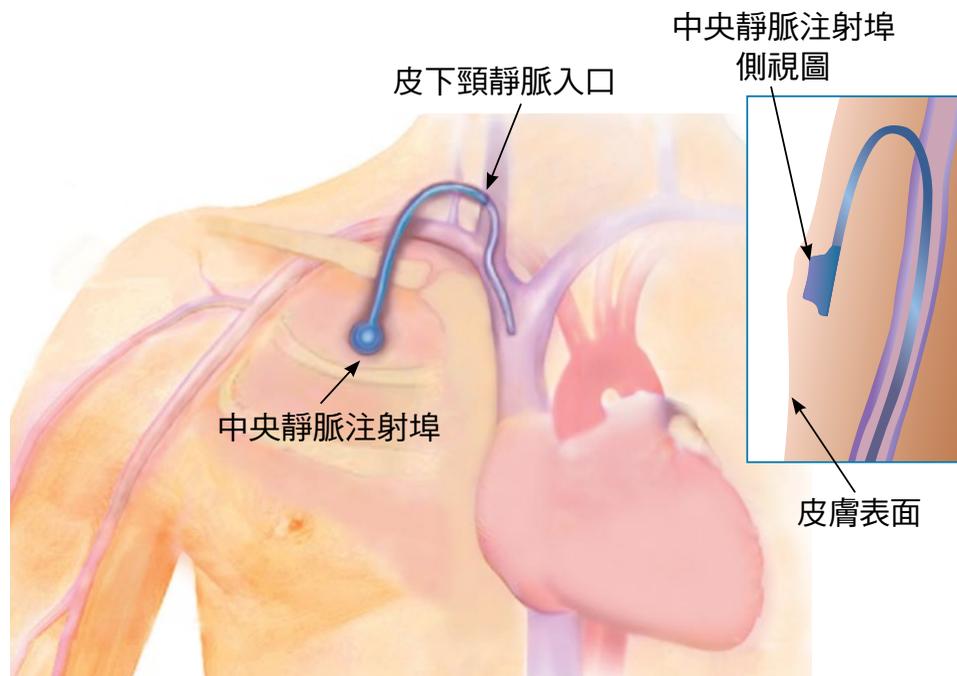
這兩種導管在兩次化療之間的期間 都留在原處。如果您需要經常注射或要使用連續泵浦裝置，則通常較為普遍採用內置中央靜脈注射埠。外週置入中央靜脈導管較少採用。

安裝了內置中央靜脈注射埠或外週置入中央靜脈導管，您可以：

- 將藥物直接注入血液。
- 在一個療程週期內安排數天化療。
- 減少每次化療或驗血時都要將靜脈管線針頭重新插入靜脈的次數。

這些裝置可能聽上去會讓人覺得不安甚至有些害怕，但大多數患者其實發現他們讓治療更舒適，而且也讓行動有更大的自由度。患者一般在化療開始前放置中央靜脈導管線或內置中央靜脈注射埠。

Kaiser Permanente 醫護團隊將教您如何保持中央靜脈注射埠或外週置入中央靜脈導管的管線清潔，避免嚴重感染。治療完成後，中央靜脈注射埠或外週置入中央靜脈導管通常會被移除。



化療時間安排表

化療按療程進行。一個療程有一定的治療天數，接着有一個休息期。此後是同樣的週期循環。每次當您開始化療時，就是一個新的療程開始。

休息期的目的是讓您的身體在兩次治療之間得以恢復。需要接受幾個化療療程，取決於癌症類型與分期。

例如，您可做3天化療，之後休息3週，直到下個療程開始。您可接受總共5個化療療程。這僅僅是一個示例，實際的治療計劃將為您量身訂製。

化療療程示例：

計劃 1：每 3 週一次化療



計劃 2：每週一次化療



化療期間的實用提示

- 用紀事曆追蹤所有治療和檢查日期。
- 將重要文件和資料存放在一個單獨的資料夾中。
- 列出您的化療類型和劑量，以及正在使用的所有藥物清單。
- 將醫生、醫院和保險聯繫人的電話號碼放入資料夾中。
- 帶上家人或朋友一起赴診，讓他們幫助您記下詳細就診資訊。
- 寫下您要向癌症醫護團隊提出的問題。
- 告知您的癌症醫護團隊所出現的任何副作用，以便迅速應對。

化療後的安全注意事項

接受化療時，保護自己和與您生活在一起的人十分重要。每次化療後，化療藥物需要 48 小時才能排出體外，大部分經由尿液等體液排出。

治療後 48 小時內，我們建議您：

- 馬桶要沖兩次，每次使用後將馬桶蓋蓋好。如果可行，考慮獨用洗手間。
- 經常用肥皂和溫水洗手，特別是上廁所後或接觸過自己的體液後。
- 清理便盆、便池或嘔吐物時，要戴丁腈橡膠手套。事後脫下手套並用肥皂和水洗手。
- 要求您的看護人在處理您的衣物或接觸您的體液或嘔吐物時戴上丁腈橡膠手套。
- 將髒污衣服和床單與其他衣物分開洗，用熱水洗兩次。脫下任何被藥物或體液污染的衣物時要戴手套。立即脫去衣物，並儘快清洗。
- 戴上丁腈橡膠手套把用過的尿布放入可密封的塑膠袋中丟棄。
- 避免共用餐具、杯子、食物和飲料。
- 性交時使用避孕套。

在接受化療治療期間一定要採取避孕措施。

- 不要懷孕。化療可傷害發育中的胎兒，尤其在懷孕的頭 3 個月中。
- 避免讓女性受孕。化療會損害精子，導致發育中的寶寶先天缺陷。

確保遵守癌症醫護團隊給您的所有指示。

靜脈注射中心約診

靜脈注射的化療通常在 Kaiser Permanente 靜脈注射中心進行。如果您使用泵浦，可能還要去靜脈注射中心領取泵浦。

靜脈注射治療與腫瘤科醫生約診是分別進行的。腫瘤科護士將為您提供治療並解釋化療的過程。若有任何問題或疑慮或在治療期間感覺不適，請告知您的護士。

每次化療結束後，工作人員會告訴您下次化療時間。如果您同時還接受放射線治療，則靜脈注射將與放射線腫瘤科協調進行。

您的第一次化療

接受第一次化療之前心情忐忑在所難免。在這次就診時您會遇到很多「第一次」。我們的目標是保證您的治療安全與舒適，一定要讓工作人員瞭解您的感覺，他們可以幫助您克服恐懼和焦慮。你可以回想一下自己過去是如何成功面對壓力的。以後再去化療會感到比較熟悉。

化療過程可能持續幾個小時。您可以坐在寬大的椅子上或躺在床上放鬆自己。治療期間，您還是穿自己的衣服。

靜脈注射中心有 Wi-Fi 無線網路，所以您在化療時可以上網。您可以戴上耳機，在自己的手機或播放器上聆聽自帶音樂或冥想音樂的錄音。

在靜脈注射中心接受化療前的準備事項

每次化療前 1 至 2 天，您需要去化驗室驗血。

如果您裝有置靜脈注射埠或外週置入靜脈導管等中央靜脈注射管線，驗血部門不能從這些靜脈注射部位抽血，但靜脈注射中心的護士能夠從這些特別的靜脈注射部位抽血。在靜脈注射中心抽血需要預約。

在化療前一天、當天和化療後 3 天內喝大量（64 盎司）不含咖啡因、不含酒精的飲料。

您的化療將由經過專門訓練的腫瘤科護士施行。

您還可以：

- 帶上一位家人或朋友陪伴
- 看書或雜誌
- 帶件絨衫保暖
- 帶些零食以備需要時充飢
- 做一些自己的事情，如編織或寫作等

靜脈注射中心往往是開放式佈局，在開放的和半私密的空間均有舒適的座椅。有些設施還提供私人病房。您可以使用洗手間。

在來接受化療時，您會邂逅其他正在接受靜脈注射的患者。有些患者喜歡一面接受治療一面與其他人攀談，有些則比較希望享受隱私，或在就診期間聽音樂或看電視。如果您希望第一次來化療時有較多隱私，請事先告訴您的護理團隊。

化療引導式想像播客

請登錄kp.org/mydoctor查找「guided imagery」引導式想像節目。



化療期間的自我護理

化療期間您的某些活動可能會到限制；但大多數情況下，您應該可以繼續維持您的日常活動。盡量保持正常作息時間，維持日常活動。有時候，您需要額外的休息或幫助；要讓自己的這些需求得到滿足。

化療期間，悉心照顧自己十分重要。化療結束後，您的身體還需要一段時間恢復。有一些重要的事情您可以做，例如保持良好的營養和體力活動。最重要的是以下幾個方面：

流感預防針

每個化療病人都應該打流感預防針。

營養

您在做化療時，要盡量多地攝取營養以維持體力。對於正在接受癌症治療的患者，體重減輕、食慾下降是常見的現象。化療可能有影響食慾，導致營養不良的副作用。在整個化療過程中，克服這些困難，獲得良好的營養非常重要。



我們有營養師可以跟您討論您在化療期間和化療後的營養需求。雖然通常沒有專門為癌症病人設計的飲食，遵循以下飲食準則可對您有所幫助：

- 吃普通的正餐和健康的點心。
- 每餐都有高蛋白質食物。
- 每天吃各種水果和蔬菜，獲取足夠的維生素和礦物質。
- 喝足夠的流質以補充水分。
- 避免吃快餐、加工後包裝的食品、油炸食品和含糖飲料（特別是汽水）。
- 如果您在吃東西時感到不適或疼痛或難以下嚥，應調整食物的軟硬度和質地。
- 嘗試不同風味的食物來調適您的口味。
- 一旦出現任何新的副作用，立即與您的醫護團隊討論。
- 如果您喝酒，要注意適量。

不是每個人都在化療期間感到進食困難。如果您遇到進食困難的情況，請告知您的醫護團隊。我們的營養師可隨時給您提供幫助。

日常活動的程度

每個患者對化療的反應各不相同。您可能感覺良好，可以繼續工作，也可能覺得疲憊不堪。有些患者在化療前後減少工作時間或休假。

經常運動可以改善您的身體機能和生活品質，化療期間盡可能堅持體力活動。散步是鍛煉身體的一種好方法，特別對先前沒有經常運動習慣的人。

這時要特別專注個人健康。如果感到不適就休息。要知道，經常從事日常活動能夠使您感到生活更加正常。

有需要時應尋求幫助

如果您吃東西有困難或反胃，請告知您的醫護團隊。我們有營養師和其他資源幫助您解決這些化療期間常見的問題。

堅持運動、維持體力

我們鼓勵您在化療期間保持經常運動。與您的醫護團隊討論是否可以找一位可幫助您在化療期間進行體力和運動訓練的復健師。



個人化護理

化療開始前：

- 健康飲食以增強體力。
- 去看牙科醫生。化療開始前的口腔健康很重要。
- 瞭解您的癌症並知道化療的預期效果。
- 跟我們談談您對化療的任何焦慮或擔憂。

開口求助有時確非易事。然而，在需要時要求親友相助可以解決問題；他們可以替您採買食物和生活用品或辦理雜事。

管理負面情緒

對自己的診斷和治療思緒萬端，心情起落是正常的。您可能會感到憂心、哀傷、害怕，甚至憤怒。如果您持續感到非常哀傷或抑鬱，請告知您的醫護團隊。我們的心理輔導員和社會為您提供幫助。

管理副作用

大多數患者都會擔心癌症治療的副作用。基於所採用的化療類型，您可能會有一些副作用。我們將幫助您管理任何可能出現的副作用。

管理一種副作用，往往會使另一種副作用也得到緩解。例如，管理好睡眠就可改善疲勞問題。要讓您的症狀得到最大程度的控制。

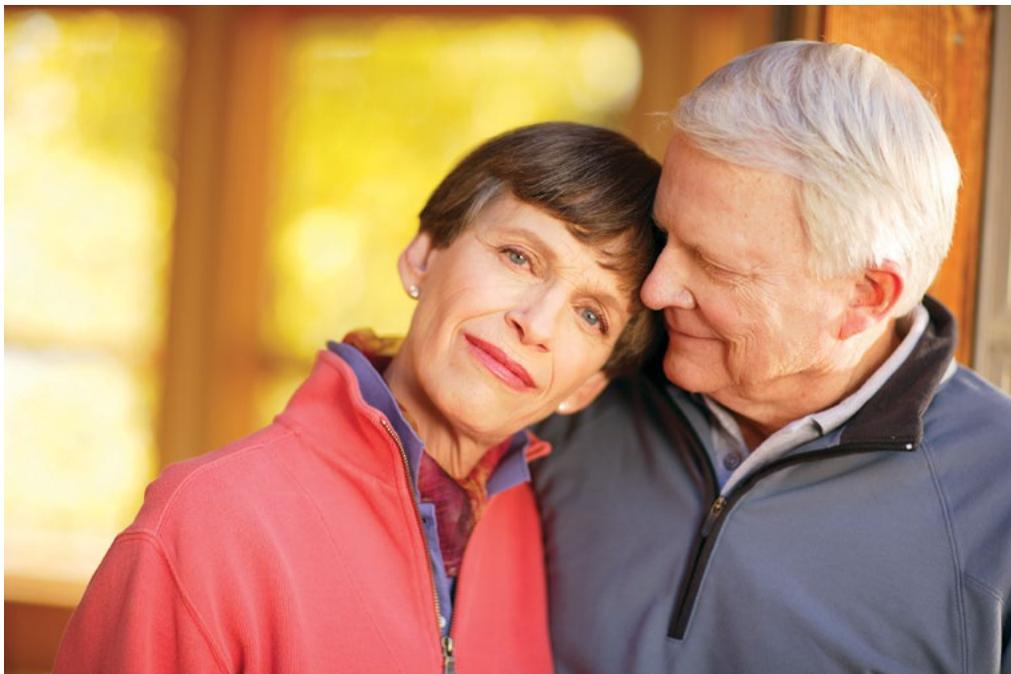
什麼是正常副作用？

副作用在什麼程度可算「正常」，很難判斷。副作用可輕可重，並非每個人的副作用都相同，即使接受的是同樣的化療。

例如，噁心與嘔吐是常見的副作用；但如果噁心嘔吐的症狀持續或惡化，請聯絡您的癌症醫護團隊。與您的團隊討論可幫助您瞭解哪些是正常副作用，哪些不是。

有些症狀必須由您的醫生評估。如果您對某種症狀不確定，請諮詢您的醫護團隊。

有一些通用的方法可以管理最常見的，甚至不常見的副作用。然而，在治療副作用時，請遵循醫護團隊的具體建議。



什麼時候該聯絡我們？

如果您有以下症狀，請通知您的醫護團隊：

- 靜脈注射導管插入皮膚處發紅、起水泡或疼痛。
- 任何紅腫、流液及久不癒合的潰瘍。
- 控制不住的噁心、口腔潰瘍或咽喉疼痛，妨礙進食或飲水。
- 持續食慾不振，只吃很少東西或完全不吃。
- 體重持續減輕。
- 新發咳嗽或咳嗽加劇。
- 服用 Imodium 也無法控制的住腹瀉。
- 服用瀉藥或糞便軟化劑仍然便秘。
- 血尿、吐血或血便。
- 小便時疼痛或有燒灼感。
- 新出現的疼痛或目前所用止痛藥物無法控制的疼痛。
- 直腸或肛門出血。
- 出血不止。

如果您出現以下症狀，請立即聯絡您的醫護團隊或尋求緊急醫護：

- 持續發燒超過 100.4°F。
- 任何最高體溫達到 101.5°F 或以上的高燒。
- 出現感染跡象，如發燒、畏寒或顫抖（不論是否發燒）、新發或加劇的咳嗽。
- 胸痛。
- 皮膚蒼白、冰冷或盜汗。
- 脈搏加快。
- 嚴重脫水。
- 突發、劇烈嘔吐。
- 視力模糊。
- 劇烈腹痛。
- 嘔吐物中含有血或咖啡渣狀物質。
- 血流不止。
- 呼吸困難。
- 失去平衡、頭暈或昏厥。
- 劇烈頭痛、意識不清或情緒變化。
- 有放棄生命或自殘的念頭。

疼痛

疼痛可能是癌症的症狀或癌症治療的一種副作用。痛感可以是：

- 短暫的（急性），例如手觸到烤箱時的疼痛。
- 長期的（慢性），例如持續數週、數月或數年的持續疼痛。

您的醫護團隊能夠用著眼整體系統的藥物和治療（綜合療法）幫助您管理疼痛。如有疼痛，請立即尋求治療。

幫助管理疼痛的方法：

- 建立疼痛日誌記錄疼痛，幫助我們找到最好的治療方法。日誌內容包括疼痛位置、程度、時間以及您所採取的控制方法。這有助我們找到治療方法。
- 與您的醫護團隊討論止痛藥物。一些非處方止痛藥可能掩蓋發燒和感染。因此，在與您的醫護團隊討論之前，不要使用這些藥物。醫護團隊會告訴您哪些藥物是安全的以及該如何使用。必要時，他們會開出更強效的止痛藥。
- 儘量維持正常活動。
- 嘗試一些綜合療法，例如放鬆的技巧、引導式冥想、按摩和針灸。
- 在疼痛部位熱敷或冷敷。

如果您有以下症狀，**請立即聯絡您的醫護團隊**：

- 新的疼痛或目前藥物無法控制的疼痛。
- 劇烈疼痛或行動困難（無法挪動）。
- 胸痛。
- 伴隨身體任何部位衰弱或喪失感覺的疼痛。

疲勞

疲憊感（疲勞）是常見現象。疲憊感可在化療期間出現，並且在治療停止後持續數週或數月。其他副作用也會加重疲憊感，例如：

- 紅血球計數低（貧血）
- 疼痛
- 感染
- 睡眠問題
- 抑鬱
- 呼吸急促
- 營養不良

及早治療副作用

與您的醫護團隊討論，瞭解如何在副作用產生前加以管理。您的醫護團隊擁有治療副作用最好的經驗和知識。

一旦學會如何管理副作用，您就可以預防副作用加重（疲勞問題除外）。

疲勞對患者的影響因人而異。如果疲勞對您來說繼續是個問題，請告訴我們。您可保持一份有關自己精力和情緒狀況的日誌，以更好瞭解疲勞的誘因與模式。

幫助管理疲勞的方法：

- 充分休息，並保持良好的睡眠習慣。
- 睡前運用放鬆技巧幫助改善睡眠品質。
例如，嘗試深呼吸和簡單的冥想。
- 健康飲食並保持體水份充足。
- 每天做少量運動並儘可能保持有活力的生活方式。
- 有需要時尋求幫助。

記憶力和注意力

許多做過化療的患者反映有短期記憶力、集中注意力和同時處理多項任務能力的問題。這並不表示您正在失去腦細胞或智力減退。

有些人將這種狀況描述為「意識模糊」。雖然這讓人沮喪，但只是暫時性的。

幫助管理記憶力和注意力問題的方法有：

- 在每日計劃或行事曆上詳加註記，幫助您記得重要資訊。
- 鍛煉大腦，例如玩填字遊戲或學習新東西。
- 一次專注只做一件事。
- 儘量保持每天作息不變，生活有條不紊。
- 給自己額外的時間完成任務。
- 需要時尋求他人幫助。

焦慮和抑鬱

焦慮和抑鬱是癌症和癌症治療的常見反應。儘管很常見，您也不應一直在焦慮和抑鬱中生活。幫助您管理感覺的方法包括：

- 支援團體
- 運動
- 心理支援
- 藥物

在焦慮與抑鬱方面獲得幫助可減輕其他症狀，如疲勞和睡眠困難。

幫助管理焦慮和抑鬱的方法有：

- 做您喜歡的活動，如聽音樂或與朋友聚會。
- 做體育活動，如散步或瑜伽。
- 祈禱、冥想或做引導式想象。
- 如果焦慮或抑鬱加重，請告訴我們。

噁心和嘔吐

化療往往造成胃腸系統不適，導致噁心和嘔吐。隨著身體調整適應治療，症狀或可舒緩。我們可推薦使用有效的藥物（止吐藥）預防或減輕症狀。

有一些活動，如上樓梯，也可引發這些症狀。使用藥物及避免可能引發症狀的活動，應該有所幫助。

在第一次化療之前與醫護團隊討論一下，確保您已準備好服用任何藥物。

幫助減輕噁心和嘔吐的方法：

- 避免觸發任何誘因，如有強烈氣味的食物，以及油膩、高鹽和高脂肪食物。
- 少量多餐。
- 需要時，可考慮 BRAT 飲食（香蕉、米飯、蘋果醬和吐司）或清淡流質飲食。
- 練習放鬆技巧。化療前做冥想、瑜伽、深呼吸、針灸及觀想，有助於減輕噁心。
- 服用醫生開的止吐藥。
- 許多抗噁心藥都可安全地結合使用。與您的醫護團隊討論服用這些藥物的最佳方法。

睡眠困難（失眠）

化療期間睡眠困難是常見的。壓力、焦慮以及其他治療副作用會使睡眠問題變得更嚴重。

如果您有睡眠問題，請與您的醫護團隊討論，您可能需要藥物幫助入睡。

幫助改善睡眠的方法：

- 養成良好的睡眠習慣。
- 限制飲酒。
- 做少量運動，最好在傍晚前進行。
- 盡量減輕壓力與焦慮。
- 午餐時間後避免攝入咖啡因。
- 嘗試綜合性療法，例如放鬆技巧和按摩。

口腔問題（黏膜炎）

化療可影響體內快速生長的自然產生細胞，包括嘴唇及口腔和咽喉的內膜細胞。這可造成以下後果：

- 口腔潰瘍
- 口腔感染
- 口乾
- 對冷熱食物的敏感度提高
- 味覺變化
- 飲食時感覺不適

化療期間保持良好的口腔衛生十分重要。這些問題在化療結束後會逐漸消除。

幫助減輕口腔問題的方法有：

- 使用軟毛或超軟毛牙刷。
- 每天漱口 4 次，特別是在飯後。在一杯水中加半茶匙鹽或小蘇打，或用溫和的漱口水（不含酒精）漱口。
- 每天用一次牙線。避免觸及出血或疼痛部位。
- 忌燙熱、辛辣、過鹹食物，以及邊沿或質地尖銳、粗糙的食物。
- 如果您的口腔組織較細嫩，選擇柔軟的食物，或用攪拌器將食物打成泥。
- 含冰棒或碎冰減輕口腔疼痛。
- 飯前 30 至 60 分鐘服用止痛藥。
- 多喝流質保持體水份。
- 如果潰瘍發生在假牙下面，要將假牙摘下。避免使用黏合劑或戴安裝鬆弛的假牙。飯後清潔假牙。

去看牙醫

開始化療前去看牙醫十分重要，這有助預防治療過程中可能出現的問題，如口腔感染。

不建議在化療期間進行常規洗牙，因為這時您的感染風險較高。

告訴牙醫您將要開始做化療。





皮膚變化

化療和治療癌症採用的其他藥物會影響正常的指甲和皮膚細胞。這種變化通常不是永久性的，往往在治療結束後好轉。

幫助控制皮膚和指甲變化的方法：

- 洗澡時用溫和的肥皂。
- 全身皮膚每天塗上厚厚的乳液或乳霜，保持濕潤。
- 避免在皮膚上使用含酒精產品，包括某些蘆薈產品。
- 限制在陽光下的時間，避免曬黑。如果必須暴露在太陽下面，要塗防曬乳，穿保護日曬的衣服並戴帽子。
- 花 5 到 10 分鐘洗溫水（不是熱水）淋浴。
- 輕輕拍乾皮膚，不要搓乾，避免使用浴巾。
- 如果脫髮，搽防曬乳或戴帽子保護頭皮。

脫髮

化療會破壞生髮細胞，導致輕度至完全脫髮（禿頭症）。毛髮脫落可以發生在身體的任何部位，包括頭部、腋下、陰部、手臂和腿部。對於有些患者，這是化療最難以接受的副作用，讓他們感到惱怒或難堪。

- 您可能在化療開始後 2 到 3 週裡發現掉頭髮。
- 您的頭髮甚至可能在您還在做化療期間就開始重新長出來。
- 化療結束後，您的頭髮通常會重新長。

幫助管理脫髮的方法有：

- 使用溫和的洗髮精，例如嬰兒用洗髮精。
- 避免使用髮膠或染髮劑等美髮產品。
- 避免使用吹風機或捲髮器。
- 如果您打算戴假髮，應在脫髮前就準備好假髮。
- 考慮在脫髮之前先將頭髮剃光或剪成平頭。如果您考慮這樣做，請用電動剃刀而不要用刮刀。
- 要知道，通常在化療停止後頭髮會重新長出來。

感染

化療降低身體對抗感染的能力，避免可能的感染源十分重要。即使是輕微的感冒也可成為嚴重的問題。

幫助預防感染的方法有：

- 避免接觸生病的人和擁擠的公共場所。
- 勤洗手。
- 將所有生的食物和蔬菜清洗乾淨，並避免食用生的或未煮熟的肉類和蛋類。
- 在醫院裡時，要遵守所有預防措施。
- 遵照醫生的建議，例如戴口罩或呼吸器。
- 不要清理寵物的便溺盤、籠子或魚缸。這些物件通常帶有對免疫系統減弱者有害的物質。

感染的徵兆包括：

- 咳嗽
- 皮膚疹、腫脹或發紅
- 畏寒
- 頭痛、耳痛或頸脖僵硬
- 鼻竇疼痛或鼻竇堵塞
- 尿痛或頻尿，或者尿血或尿液渾濁

咳嗽

化療期間新出現或加重的咳嗽可能是感染的徵兆。如果咳嗽，要告訴醫護團隊，特別是如果還有發燒等症狀或其他感染症狀。

幫助管理咳嗽的方法有：

- 喝溫熱流質。
- 請醫生開處方止咳藥。
- 用非處方止咳藥。

腹瀉

化療會損害腸道內膜的健康細胞。因此，您可能會頻繁排便，糞便稀軟、鬆散或溏薄（腹瀉）。腹瀉也可以由感染或治療便秘的藥物引起。我們可安排化驗室檢查，檢測是否有感染。

幫助管理腹瀉的方法有：

- 大量喝流質。
- 大便後輕輕擦拭。
- 避免會引起腹瀉的食物，如咖啡因和乳製品。
- 用溫和的肥皂和水清洗臀部。
- 嘗試 BRAT（香蕉、米飯、蘋果醬和吐司）飲食。我們的營養師可以幫助您選擇食物以控制症狀。
- 採用坐浴以減少不適。
- 停止使用糞便軟化劑和瀉藥。

如果您最近 4 週未服用過抗生素，可試試非處方止瀉藥(Imodium) 或處方止瀉藥(Lomotil)。

發燒

發燒是身體對感染的自然反應。由於免疫系統在化療期間變弱，所以您感染的風險也高得多。如果持續發燒超過 100.4°F 或最高達到 101.5°F 以上，請聯絡您的醫護團隊。

未經諮詢醫護團隊，不要擅自使用藥物（即使是非處方藥）。您的醫護團隊需要找出發燒根源，如感染等。

幫助管理發燒的方法有：

- 打電話給醫護團隊，詢問您是否可以服藥退燒。
- 繼續觀察感染的跡象。
- 記錄體溫，看溫度是否在上升。
- 保持良好的個人衛生和口腔護理。
- 不要使用直腸溫度計。
- 避開人群，避免與任何有感染徵狀的人接觸。

神經疾病

化療可損傷部分神經系統，造成麻木、針刺感、寒冷或灼熱感，以及手臂和雙腿乏力（神經疾病）。

任何神經疾病症狀一出現，就要儘快告知您的醫護團隊。

某些藥物可能會減輕症狀。然而，務必首先諮詢您的醫生。有些非處方藥和維生素補充劑可能與化療藥物產生不良反應。

如果神經疾病的症狀影響您的日常活動，請告訴您的醫護團隊。

影響生育能力（不育）

化療和放射線治療可降低或導致喪失生育能力。如果您打算生育，請在化療開始之前與您的醫生討論保留生育力。專科醫生會向您解釋有哪些可以幫助您保護將來生育力的選項。

性功能

化療期間性慾或性能力可能會降低。諮詢您的醫護團隊化療可能如何影響您的性功能。這與任何其他副作用一樣可能使您擔心。

這些症狀也通常會在治療結束後消失。如果問題持續，請告知您的醫護團隊。

解決性能力問題的方法有：

- 與您的醫護團隊討論任何性功能方面的疑慮。
- 要知道，治療結束後這些症狀可能就會消失。

體重減輕

體重減輕是癌症及其治療期間的常見症狀。治療期間會密切監視您的體重。體重過度減輕與肌肉萎縮、虛弱、疲勞和恢復緩慢有關。獲得足夠的營養和盡可能保持體力充沛很重要。

幫助管理體重減輕的方法有：

- 健康飲食。
- 諮詢您的醫護團隊化療期間怎樣保持身體強健。
- 如果您對如何攝取適當營養有問題，請與營養師討論。

便秘

便秘通常因服用止痛和止嘔心藥物所致。健康飲食和少量運動，加上通便藥物可幫助解決便秘問題。

排便目標是每 1 到 3 天至少有 1 次順暢排便而沒有痙攣或需過度用力。如果您有便秘，請立即告知您的醫護團隊。

幫助預防並控制便秘的方法有：

- 每天喝六杯 8 盎司的流質（包括果汁），除非您的醫護團隊另有指示。
- 在通常的排便時間前 30 分鐘喝一杯溫水或熱水。
- 增加飲食中攝入的纖維量。
- 不吃會導致加重便秘的食物，如乳製品、香蕉、白米飯、煮熟的胡蘿蔔等。
- 如可能做到，每天散步兩次，每次 15 到 20 分鐘。



治療便秘的藥物

如果使用瀉藥或糞便軟化劑後出現腹瀉，應減少或停止使用便秘藥。您可能只在某些時候，例如在服用止痛藥時，才需要治療便秘的藥物。如果您對何時以及使用多少便秘藥有任何疑問，請諮詢您的醫護團隊。

什麼情況下需要服用	藥物	劑量
防止或治療便秘	先服用 Colace (docusate sodium)。 將 Senna (senokot) 和 Colace 一起服用。	每 12 小時隨早餐和晚餐各服一片 250mg 的 Colace (docusate sodium)。如果需要，隨午餐服第三片。 每 12 小時隨早餐和晚餐服 1 至 2 片 Senna (senokot)， 特別是在經常性服用止痛藥的情況下。
如果服用 Colace 和 Senna 不見效：	使用 MiraLAX (PEG 3350) 粉劑。 諮詢您的醫護團隊是否應繼續使用 Colace 和 Senna。	每天 1 包 MiraLAX (PEG 3350) 粉劑。溶解在 8 盎司水中。
如果 MiraLAX 不見效：	隨 MiraLAX 一起服用 Dulcolax (biscodyl)。 諮詢您的醫護團隊是否應繼續使用 Colace 和 Senna。	每隔一天隨 MiraLAX 服用 2 至 3 片 5mg 的 Dulcolax (biscodyl)。空腹用一杯水服下有助快速緩解便秘。 喝過牛奶、其他乳製品或抗酸劑後一小時不要服用 MiraLAX。
如果 Dulcolax 不見效：	在 Dulcolax 和 MiraLAX 中加入鎂乳劑。	取 2 至 4 湯匙，用一大杯水服用。一天最多可服 4 次。
如果症狀仍未緩解，請告訴您的醫護團隊。他們會推薦其他您可安全使用的產品和處方，包括灌腸產品。		
何時應與我們聯絡： <ul style="list-style-type: none"> • 三天未排便 • 肛門區或周圍有血 • 腹瀉超過 24 小時 • 嘔吐或痙攣 		

綜合腫瘤醫學

很多患者認輔助護理或綜合護理有幫助。這類護理可以配合您的化療計劃一起使用。

輔助療法用於治療意念和身心，雖然不能替代常規治療，但能夠：

- 改善症狀。
- 讓化療變得舒適一些。

許多患者在化療結束後很久仍維持使用補充療法。

您可以選擇使用幾種輔助療法，也可以完全不用，完全由您決定。

如何選擇輔助護理或綜合護理

要知道該選用哪種療法，可能讓人無所適從。不妨與醫護團隊討論一下您的症狀，他們可以幫助您確定安全和有效的輔助療法。

- 考慮哪些症狀您希望能夠減輕。
- 與醫護團隊合作，選擇能夠對您的護理計劃有所補益的治療方法。

您也可以選擇芳香療法之類的輔助療法。只是讓您一天感覺美好這一點，就已經是一個值得嘗試的理由了。

以下列出一些最常見，並且經研究證實有幫助的輔助療法。這份清單並不全面，僅納入一些最常見的輔助療法。然而，並非每個患者都能從這些療法中受益，有些未在這份清單中列出的療法，也可能會對您有好處。

您的腫瘤科醫生和醫護團隊會選擇迄今最新的實證治療計劃。綜合醫學可與您的護理計劃一起採用，**但絕不會替代您的護理計劃。**

在開始任何新的輔助療法或停止目前所用療法前，請與您的醫護團隊確認。

症狀	正念、冥想和放鬆技巧	按摩、針灸和反射療法	瑜伽、皮拉提斯	太極、氣功	針灸
癌症相關與慢性疼痛	✓	✓		✓	✓
關節痛，骨關節炎			✓	✓	✓
神經疾病疼痛	✓				✓
壓力、焦慮、抑鬱	✓	✓	✓	✓	
疲勞	✓	✓	✓	✓	
生活品質	✓	✓		✓	
記憶力「化療腦」			✓		
睡眠困難（失眠）	✓	✓	✓	✓	
噁心、嘔吐					✓
頭痛	✓	✓	✓	✓	✓

嘗試任何新的輔助療法，一定要知會您的醫護團隊。您的醫護團隊將回答您可能有的任何問題。

哪裡可以找到輔助護理或綜合護理？

Kaiser Permanente 在您當地的醫療中心提供許多種輔助療法。請向您的醫護團隊索取服務時間表。

您也可以向 Kaiser Permanente 以外的機構尋求輔助療法。Kaiser Permanente 會員可以登錄 [choosehealthy.com](https://www.choosehealthy.com) 查詢。這是一個線上計劃和輔助健康醫療服務提供者的目錄。以下服務可享受收費折扣：

- 按摩治療
- 針灸
- 脊柱神經護理
- 健身俱樂部會員費

草藥、補充劑和維生素

我們要確保您的治療安全無虞。許多通常安全和有效的草藥、補充劑和維生素可與化療發生有害的相互作用。由於補充劑不受監管，它們的品質和安全性往往無法確知。因此在服用時請務必謹慎，因為其造成的反應可能導致危險。請勿根據生產商的宣傳資訊嘗試補充劑。與醫護團隊討論任何您目前正在服用或打算服用的補充劑。如果您的醫生建議服用某種補充劑，則可繼續服用。

姑息護理

姑息護理是一種針對重症患者的醫療護理，適用任何年齡、處於任何病程階段的重症患者。姑息護理可結合化療、放射線治療、手術等癌症治療方法使用。

姑息護理讓患者從癌症的症狀、疼痛和壓力中獲得解脫，幫助患者面對重病盡可能安適度日。姑息護理的目標是改善患者及其家人的生活品質。

瞭解更多

自然醫藥資料庫：

kp.org/naturalmedicines

輔助和綜合健康資訊：kp.org/cam

按摩、脊椎神經治療和針灸服務業者名錄：登錄 kp.org/mydoctor 搜尋「choose healthy」。



其他護理與服務

保存生育力

如果您計劃生育，請在開始化療前與您的醫生或個案經理討論。化療與放射線治療藥物可造成不孕不育。並不是每個患者都會如此。您可能需要考慮讓您將來能夠生兒育女的選項。採集精子或卵子的過程需要時間，所以一定要儘快開始。

對於男性：

- 可以在生育力診所保存精子。要在化療開始前採集及冷凍精子樣本。
- 當您和您的伴侶準備要孩子時，可以用冷凍精子使您的伴侶懷孕。

對於女性：

- 可以在接受化療或放射線治療前在生育力診所採集卵子。必要時，我們也可以在癌症治療期間採集您的卵子。
- 如果您有伴侶，您的卵子可以用伴侶的精子受精，然後做胚胎冷凍。如果您沒有伴侶，您可以選擇使用捐精者的精子或冷凍未受精的卵子，之後可以用未來的伴侶或捐精者的精子受精。
- 當您準備好生兒育女時，可將胚胎移植入子宮。

以上為最常用的選項，當然您也可採用不同的選項。保存生育力的藥物或手術、代孕以及領養也是可能的選擇。您的醫生會將您轉介給稱為「生殖內分泌專科醫師」的生育力專家，幫助您瞭解您的選項。

要向醫生提出的問題：

- ◆ 化療將對我的生育力有什麼影響？
- ◆ 如果我在化療後能夠懷孕或讓伴侶懷孕，先天性缺陷或併發症的風險是否較高？
- ◆ 化療後我要等多久才能開始生兒育女？
- ◆ 化療時有什麼辦法可以保護我的生育力？

生育力服務保險是否承保，取決於您的保健計劃。要確定哪些服務屬於承保範圍，請查看您的保單，諮詢僱主公司福利辦公室，或打電話給 Kaiser Permanente 患者財務顧問。

關於是否符合承保條件的問題，請打電話給承保條件與財務服務部諮詢患者財務顧問，電話：(925) 979-7768 和 (925) 979-7789 (西班牙語)。

保險與就業

化療可能影響您維持正常工作時間的能力。化療期間有時您需要抽時間離開工作崗位。這可能意味著化療期間您的工作時間會減少，或者完全不能工作。

有一些保險和就業資源可以幫助您管理這些變化。主要的考量可能是維持收入和健康保險。我們希望您在獲得福利的同時能夠避免可能遇到的任何壓力。您的社工會指導您儘快獲得這些資源。

資源包括：

- 州殘障保險 (SDI)
- 加州帶薪家庭事假計劃
- 聯邦家庭和醫療休假法案 (FMLA)

加州殘障保險 (SDI)

請訪問網站 www.edd.ca.gov/，點選「File and Manage a Claim」。

僱主和加州政府處理 SDI 可能需要一些時間。該

流程包括您向州政府登記申請 SDI，並向 Kaiser Permanente 醫療資訊披露 (ROMI) 部索取和收集文件材料。您的社工可協助您提交這些福利的申請文件材料。

生命護理規劃

患者可利用的另一個資源是「生命護理規劃」(Life Care Planning)。生命護理規劃是一項協助您和家人規劃未來健康護理決定的服務。

當您能夠自己溝通個人的想法時，醫療團隊總是會直接詢問您對健康護理的決定。生命護理規劃則考慮當您不能表達自己意見時的情況。

對於這種情況，您能做出的兩個最重要選擇是：如果您自己無法溝通，您想讓誰來代表您 話，以及您想讓這個人說些什麼？這個人稱您的「健康護理代理人」。生命護理規劃讓您與代理人分享您的意願，從而幫助他們為履行他們的職責做好準備。

我們鼓勵所有成年人，包括早期癌症患者，從 **My Values（我的價值觀）** 開始著手：**初始步驟**，您可以選擇一個知情的健康護理代理人並與他/她分享您的意願，由此開始您的規劃。關於如何開始您的生命護理規劃的初始步驟，請訪問網站 kp.org/lifecareplan。

如果癌症擴散或復發，我們建議您做一次額外的談話，稱為 **My Choices（我的選擇）：後續步驟**。談話涉及如果您因癌症或其治療而發生嚴重併發症時，您想要或不想要哪些類型的治療。考慮您的治療選項的最佳時機是在嚴重併發症出現之前。在生命護理規劃談話中，您與您選擇的代理人 and 一位受過專門訓練的 Kaiser Permanente 醫護業者（主持人）討論您的意願。

生命護理規劃的第三步是針對行將走到生命盡頭的重病患者。隨年齡增長或生病，我們為自己的健康護理所做的決定也愈趨重要。在這些談話中，您將對維持生命的治療選項做出知情、具體和及時的決定。**My Care（我的護理）：Advanced Steps（進階步驟）**是為年老體弱或病重而即將達走到生命盡頭者提供的服務。

您的書面計劃指導您的醫療護理，其中包括符合您個人目標的治療決定。

本資訊無意診斷健康問題或取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。Kaiser Permanente 不為文中提及的藥物或產品背書。所列任何商品名稱僅供方便識別之用。部分相片採用模特而非實際患者。

© 2019, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
9134000120 (Revised 06/20) Understanding Chemotherapy (Chinese)

