

化學治療照護手冊



基本資料



◆ 姓 名		
◆ 病歷號碼		
◆ 出生日期	年	月 日
◆ 性 別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
◆ 疾病診斷		
◆ 主治醫師		
腫瘤個案 管理護理師	姓名	
	聯絡方式	

目 錄

壹、認識化學治療及常見副作用指導.....	1
貳、植入式注射座(port-A)的認識與介紹.....	11
參、吩坦尼穿皮貼片使用.....	14
肆、癌症飲食.....	17
伍、常見化學治療藥物副作用.....	34
陸、個人專屬化學治療紀錄.....	40
柒、如何紀錄我的疼痛.....	42
捌、認識化學治療藥物外滲.....	44

壹、認識化學治療及常見副作用指導

一、認識化學治療

(一)、化學治療的目的

- 1.治療癌症，甚至根治某些癌症。
- 2.緩解癌細胞生長。
- 3.遏阻癌細胞擴散。
- 4.減輕因為癌症所引起的症狀。



(二)、化學治療的作用原理

正常細胞從生長到死亡都有規律的生命週期，當細胞突變或致癌物質等刺激累積相當的基因變化則可能形成「癌細胞」，化學治療就是使用抗癌藥物來抑制癌細胞的分裂或影響其重要生理關鍵步驟，進而消滅癌細胞。

(三)、化學治療在何處進行？

- 1.化學治療一般是在化學治療室或病房以點滴注射方式進行。
- 2.可以在家裏口服或使用攜帶式注射器進行治療。

(四)、化學治療的療程為多久？

接受化學治療的時間長短及次數，主要是依據病人罹患何種腫瘤，依化療藥物藥理作用、以往是否用過這種藥物的反應程度來決定。可能每天、每週、每月給予治療，但通常在兩次治療中會有一段休息期，讓身體有機會重新製造健康的新細胞，重新獲得體力。

(五)、化學治療的效果如何？

主治醫師及專業護理人員會使用多種方式來了解化學治療對病人的效果，例如：身體檢查、血液檢查、電腦斷層掃描、X光檢查、骨髓檢查及切片等。

二、化學治療常見的副作用

(一)、化學治療常見副作用

1. 噁心、嘔吐
2. 血球與血小板降低
3. 口腔潰瘍
4. 掉髮
5. 腸胃道症狀（便秘、腹瀉）



(二)、化學治療常見副作用指導

1. 噁心、嘔吐

- (1) 避免嗆到，臥床時可採坐姿或抬高頭部。
- (2) 少量多餐，細嚼慢嚥，避免產氣食物、含油脂或辣味食物，可減輕噁心、嘔吐及腹脹不適。
- (3) 噁心感的時間多半在早上，可以在起床後先吃些乾糧，例如：吐司、餅乾、麥片等。
- (4) 鼓勵高營養、高熱量的食物。
- (5) 鼓勵攝取水份以免脫水。
- (6) 清涼的飲品，例如：果汁、運動飲料或湯品，可減緩胃部不適幫助食慾。
- (7) 口乾舌燥時可以在口裡含些冰塊或是薄荷片。
- (8) 嘔吐完，可用開水或檸檬水漱口，消除口腔味道，減緩不適。
- (9) 聽音樂、看電視、與家人聊天等轉移注意力以減輕噁心感。
- (10) 嚴重噁心、嘔吐，依醫師指示給予止吐劑。

2. 血球與血小板降低

(1) 白血球降低：易發生感染情況。

- A. 避免攝取生食，食物皆應烹煮，水果建議食用罐頭水果，若生食水果則需去皮為宜。
- B. 處理生食與熟食砧板、菜刀等器具分開，不可混用，每次使用後須以溫水及清潔劑清洗。
- C. 多攝取高熱量高蛋白飲食(除非因其他疾病而有飲食禁忌)。
- D. 常洗手，減少出入公共場所，必要時戴上口罩，減少感染。
- E. 避免外傷，以免增加感染的機率；男性刮鬍子時建議使用電鬍刀，避免刮傷。
- F. 家中擺設應簡單，室內不要養殖花草盆栽或放置鮮花，因為不流動的水、泥土、花粉等容易孳生細菌。
- G. 絕對嗜中性白血球小於 $500 / \text{mm}^3$ 則採取保護措施，限制訪客，訪客及醫護人員接觸個案時應配戴外科口罩及加強接觸病人前後洗手，直到白血球增加為止。
- H. 醫師會依血球報告，必要時給予注射白血球生長激素。

(2) 貧血：會有疲倦、虛弱、怕冷、暈眩等貧血現象。

- A. 充分休息，以不影響夜晚睡眠為原則，白天可以小睡片刻。
- B. 姿勢改變時動作要放慢，以免引起頭暈的現象。
- C. 攝取含鐵質的食物，例如：深綠色蔬菜、紫色食物、肉類與動物的肝臟，以幫忙造血。
- D. 醫師會依血液報告必要時給予輸血。

(3) 血小板偏低：易造成瘀血，牙齦出血、月經時間延長、凝血時間延長等，嚴重時甚至可能有血尿、解血便或黑便。

- A. 使用較軟毛的牙刷，較不會傷害牙齦引起出血。
- B. 排便後可用溫水坐浴，小心擦拭肛門周圍。
- C. 避免碰撞與穿緊身衣褲。
- D. 不要任意的服用藥物，尤其是像阿司匹林類等止痛藥，服藥前先詢問醫師。
- E. 輕輕的擤鼻涕，避免挖鼻孔，如果因天候改變造成鼻黏膜乾燥而不適，可以用凡士林輕輕的擦一層，以保持濕潤，或戴上口罩保持濕潤。
- F. 避免任何外傷以免造成出血不易停止。
- G. 如果有不正常出血請立即就醫。
- H. 醫師會依血液報告必要時予以血小板輸血。

(4) 口腔潰瘍

- A. 每餐飯後養成習慣刷牙，有口腔潰瘍可以選用較無刺激性的牙膏，利用軟紗布圍繞手指或棉棒替代牙刷輕輕擦拭，清潔口腔。
- B. 避免戴假牙。
- C. 避免使用有刺激性的或含有酒精成分的漱口水，建議每 2-4 小時可用生理食鹽水漱口，若已有口腔潰瘍則應每 1-2 小時漱口。
- D. 多飲水，隨身攜帶水壺，如果沒有疾病限制每日至少飲 2500cc，飲食攝取應均衡，特別是蛋白質與維生素 C 的補充。
- E. 避免飲食乾燥或粗硬的食物，進食時可以拌湯軟化食物，如果已有口腔潰瘍則可以少量多餐，食用流質食物。另外也應避免食用酸性及刺激性食物，例如油炸類、辛辣類、或是抽菸飲酒。
- F. 嘴唇可以擦護唇膏保持濕潤以免龜裂。
- G. 如果感到口乾可以飲用一些增加唾液的飲料，例如酸梅湯、檸檬汁、也可以口嚼無糖口香糖（若已有口腔潰瘍則應避免）或使用增加唾液的牙膏刷牙。

H. 口腔潰瘍引起疼痛時可以使用以下一些方法緩解疼痛：

- * 以口含冰塊降低疼痛。
- * 以取用冰涼的飲品，例如奶昔、霜淇淋、冰棒等，既可降低疼痛亦可補充熱量。
- * 必要時可以用口腔止痛噴劑或請醫師開局部麻醉劑調成漱口水漱口，也可以請教醫師給予口內膏(Kenalog in orabase)以幫助減輕疼痛。

(5) 掉髮

- A. 使用較溫和無刺激性的洗髮精。
- B. 避免燙髮，也避免過度的洗頭及吹整。
- C. 使用質地較柔軟的梳子，不要使用髮捲來定型。
- D. 長髮者可以剪短頭髮，讓頭髮顯得多也比較好整理。
- E. 可以利用頭巾、帽子或假髮來修飾與保暖。

(6) 胃腸道症狀

A. 腹瀉

- (A) 注意水分與電解質的補充，當有腹瀉時可適當的補充運動飲料，嚴重時依醫師指示注射點滴補充。

- (B)採少量多餐的方式，採低纖食物避免增加腸蠕動引起絞痛，例如吐司、白飯、麵條、魚肉、去皮雞肉等，也應避免油膩、辛辣、油炸類食物。腹瀉嚴重應改採清流質類飲食，例如稀飯、米湯。
- (C)避免攝取會產氣的食物，例如韭菜、豆類、奶類、與乳製品。
- (D)腹瀉可能會引起鉀流失，可視情況攝取含鉀較多的食物，例如：香蕉、柳丁、橘子、馬鈴薯。
- (E)觀察排便顏色、性質、量及次數，如果次數過多可能刺激肛門口造成不適，因此每次排便後改用溫水洗淨及輕輕擦拭。
- (F)如果腹瀉情形未改善，應就醫。

B.便秘

- (A)每天至少攝取2500cc以上的飲水(包含湯、果汁等)，多吃水果與蔬菜。
- (B)可攝取烏梅汁、紅棗汁、梅子汁類皆有促進排便的效果。



- (C)攝取高纖食物，例如全麥麵包、五穀雜糧、柑橘類、香蕉、柚子、蔬果、地瓜等打成汁但是不過濾。
- (D)可以採用溫水坐浴，並必要時請醫師開軟便劑服用或是灌腸。
- (E)腹部按摩可增加腸蠕動，步驟如下：
用手掌順時鐘方向在腹部做環型按摩，以增加腸蠕動，每次約做15-20分鐘；每天固定同一時間進行，早餐飯後30分鐘執行效果最好。
(如圖一)



腹部按摩 (圖一)

(三)、如有下列情況需儘速就醫

1. 流血不止或大面積瘀青。
2. 皮膚出現紅點或其他過敏反應。
3. 發燒（耳溫超過38.5度）、發冷或顫抖，請勿任意服用退燒藥，若有需要請與醫師討論。
4. 注射部位潰爛或腫痛。
5. 任何不尋常之疼痛。
6. 呼吸急促。
7. 嚴重腹瀉或便秘。
8. 血尿或血便。
9. 嘔吐厲害無法進食。
10. 口腔炎嚴重或疼痛厲害。



貳、植入式注射座 (port-A) 的認識與介紹

一、何謂植入式注射座 (port-A)：

Port-A (venous access implantable port, Port-A) 俗稱人工血管，是一種人工靜脈血管，它是一種矽質合成品，其分為球體部及導管兩個部份，有一個注射入口和一條含鎖扣的導管（圖一），管子長約70公分（植入體內大約15-20公分），經由頭臂靜脈到上腔靜脈通到右心房上方。注射區植入鎖骨下胸腔壁的皮下組織，因此不會干擾正常生活，外觀看起來大小如十元硬幣般突起（圖二）。



(圖一)



(圖二)

二、如何裝置植入式注射座 (port-A)：

一般病人可安排住院或門診經由外科醫師局部麻醉下或全身麻醉，由鎖骨下方切開約 4~5公分的小傷口，將導管由週邊靜脈進入插入中央靜脈內，再將注射座植入皮膚下。

三、為何要裝置植入式注射座 (port-A) 及有何好處：

長期接受化學治療的病人其血管及皮膚上都可能出現靜脈栓塞或變硬的現象，進而增加注射的困難及病人身體和心理上的痛苦，倘若不慎造成化學藥劑滲漏時，可能因此造成局部血管及組織壞死。

植入式注射座 (port-A) 的設計是特別為需要長期及重複輸注藥物的病患設計；免除病患反覆靜脈穿刺注射的痛苦，所以既安全又簡便；不僅可以做藥物注射或連續性藥物輸注，且可用來血液抽取檢驗，甚至血液製品、營養物或其他液體亦可從此注入。

四、植入式注射座 (port-A) 日常自我照顧：

1. 術後傷口會貼有美容膠並以無菌紗布覆蓋。美容膠不需更換，讓它自然脫落就可以，但每天須注意傷口有無紅、腫、熱、痛或分泌物、滲血過多等體溫變化情形；若有上述情形，表示傷口可能有感染，應立即回診給醫師診視。

2. 手術當日醫師會預約回診時間，返家期間洗澡請用擦澡方式，回診醫師評估傷口癒合後才可採淋浴方式。
3. 活動方面並不受限制，但需避免太激烈的運動，且安裝人工血管之同側手臂，應避免360度的旋轉、提舉過重物品及直接的碰撞，以免人工血管移位。
4. 人工血管若不使用，須定期每1-2個月返診或視情況開單；經批價後至注射室，以含抗凝劑 (Heparin) 的生理食鹽水沖洗一次，以免導管阻塞。
5. 請留意每次人工血管的回血情形，以提供醫師或護理師下次判斷人工血管功能的重要訊息。



參、吩坦尼穿皮貼片劑

- 一、學名：Fentanyl 貼片
- 二、商品名：Durogesic D-Tans 12 μ g/h;
Durogesic TTS 25 μ g/h;
Durogesic TTS 50 μ g/h
- 三、藥品外觀：



四、作用：

麻醉性鎮痛劑，用來解除癌症及其他疾病引起的疼痛控制。

五、使用方法：

- (1) 選擇適當部位以清水加以清潔，並擦乾。
- (2) 撕開Durogesic貼片包裝及保護膜，將貼片貼上，以手掌緊壓30秒，使貼片完全平貼於皮膚上，尤其是貼片邊緣位置(若怕脫落可用透明膠帶加強左右兩邊)。



- (3) 以清水洗手，勿使用肥皂或其他清潔用品，並記錄貼上時間。
- (4) 用過之Durogesic貼片，取下後對折黏後放回原包裝袋，並確實記錄撕下的時間，下次回診時連同記錄表和使用過的貼片，一併交回藥局。



吩坦尼穿皮貼片劑處方箋及使用記錄表

單位：_____

貼片規格： 12 μ g/h 25 μ g/h 50 μ g/h

病患姓名：_____ / 病歷號碼：_____ / 男 女

出生日期：_____ / 身分證號：_____ / 居家使用 住院使用(床號)：_____

日期	用法用量	醫師簽章及管制藥品證號	使用記錄		回收記錄		藥師簽章		備註
			貼上貼片日期/時間	操作人員簽章	撕下貼片日期/時間	操作人員簽章	調劑註記日期/數量	回收註記日期/數量	
10/4	2PC ST	XXX 醫師 MXXXXXX	10/4 10:00	XXX XXX	10/7 10:00	XXX XXX	10/4 發 2 新片	10/7 收 2 廢片	
10/4	2PC QOD	XXX 醫師 MXXXXXX	10/7 10:00	XXX XXX			10/4 發 2 新片		

第一聯：藥房存(白色)

六、貼片使用時之注意事項：

- (1) 貼片應貼於上身軀幹(前胸、後背、上臂)或大腿毛髮較少的平坦處，避開傷口、發紅或放射線治療部位。

(2)貼黏部位-須完全乾燥。

-毛髮過長者：應儘可能以剪刀剪短但勿採剃刀刮除方式。

-若需清洗：應以清水清洗，勿使用肥皂或其他清潔用品。

(3)更換貼片時，黏貼位置須更換。

(4)貼片不可剪開使用。

七、副作用：

眩暈、思睡、顫抖、咽部與喉部痙攣、低血壓、不安、焦慮、心律不整、錐體症狀、抑制心智、迷幻作用、噁心、嘔吐、呼吸抑制、窒息、肌肉僵硬、心跳過慢等不舒服狀況，請告知醫師。

八、其他注意事項：

(1)用Durogesic貼片的患者若發燒，藥物吸收約增加原來的1/3，須特別注意Durogesic毒性的發生。

(2)使用Durogesic貼片的患者可正常沐浴，但應避免泡熱水澡，或將貼片直接接觸熱源（熱水袋、電毯）。

(3)無醫師指示，勿任意改變Durogesic貼片劑量或停止使用。

(4)保存在乾燥室溫下，且放在兒童拿不到的地方。

肆、癌症飲食



一、預防癌症的飲食原則：

1. 均衡營養的飲食，維持適當體重。
2. 增加高纖維食物的攝取，如蔬菜、水果、全穀類、乾豆類幫助排便。
3. 多攝食含抗氧化物質的食物，如深綠色、深黃色之新鮮蔬菜。
4. 避免高脂肪飲食及實用高溫油炸的食物。
5. 多選用新鮮及自然食物，少實用醃漬、醃燻、燒烤的食物。
6. 避免太燙或刺激性食物。
7. 避免吃發霉的食物。
8. 限量飲酒。
9. 生活作息正常規律。



二、因疾病或接受治療造成不適，影響飲食及改善方法：

癌症飲食系列：影響食慾的改善方式及菜單示範

一、味覺改變

★飲食原則及改善方法：

1. 酸甜不苦辣，烹調時可利用糖或檸檬加強，避免苦味強的食物，如芥菜。
2. 你濃我濃：選用味道較濃的食物，如香菇、洋蔥。
3. 烹調小技巧：在烹調肉類前可用少許油、果汁浸泡或混入其他食物中供應。
4. 烹調方法變變變：以增強視覺、嗅覺的刺激。

★蕃茄蔬菜湯

【材料】(4人份)

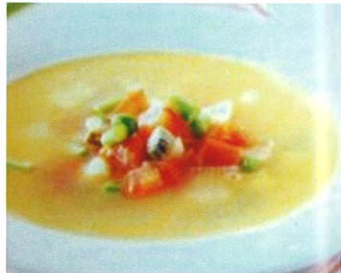
蕃茄60公克、馬鈴薯60公克、洋菇20公克、高麗菜60公克、皇帝豆40公克、鹽2茶匙。

【作法】

1. 將馬鈴薯去皮切丁，蕃茄切丁，高麗菜切碎，洋菇切片備用。
2. 燒熱開水，將作法1的材料與皇帝豆一起煮熟後，加入調味料即可。

【食材功效】

茄紅素是強力的抗氧化物，煮熟後更易被人體吸收。此外，穀胱甘肽也是細胞代謝中不可或缺的物質，有延緩老化及清除體內自由基的效果。



★義大利肉醬麵

【材料】(1人份)

橄欖油10g、豬細絞肉40g、洋蔥末20g、磨菇切片20g、三色豆15g、中型蕃茄1顆、高湯250g、義大利麵半包、白葡萄酒30g、蒜末2瓣、月桂葉1/3張、義大利蕃茄香料粉適量、鹽適量、義大利麵醬1/3罐。

【作法】

1. 義大利麵過水後以熱水川燙約5分鐘備用。
2. 蕃茄、洋蔥切丁、大蒜切末、磨菇洗淨後切片。
3. 起油鍋，炒香大蒜、洋蔥丁，放豬絞肉拌炒至半熟，倒入米酒(葡萄酒)適量。
4. 煮開後倒入義大利麵醬、磨菇片、蕃茄、三色豆，水加至將材料蓋過，大火煮開後，加入月桂葉、義大利香料粉改小火燉約半小時入味。



二、噁心嘔吐

★飲食原則及改善方法：

1. 酸、鹹味較重的食物，清涼的飲料，可減輕狀況。
2. 液態食物在飯前30-60分鐘用吸管飲用。
3. 少量多餐，避免空腹、腹脹、太甜、太油的食物。
4. 在起床前後及運動前吃較乾的食物(餅乾、土司)，可抑制症狀。
5. 運動後勿馬上進食。
6. 接受治療、放療前2小時內要避免進食。
7. 注意水分電解質的平衡。

★糖醋鱸魚

【材料】

鱸魚一尾、玉米粉適量、辣椒、蔥、各少許、洋蔥片、紅蘿蔔片、彩椒片各少許、冰糖1小匙、番茄醬兩大匙。



【前置作業】

用刀將魚肉及魚骨稍微切開，在魚身裡外裹玉米粉靜置2分鐘。

1. 油炸：先炸魚頭，再炸魚身，起鍋瀝油備用。
2. 炒料：辣椒、蔥、薑爆香，續入洋蔥、紅蘿蔔、彩椒，加水醃過後加冰糖、番茄醬悶煮，勾芡倒做法2上。

★薏苡仁大棗小米粥

【材料】

小米1/3杯、高湯、山楂10公克、薏苡仁20公克、大棗20粒、胡蘿蔔半條。

【作法】

1. 小米洗淨泡於清水中待用，薏苡仁打成粉。
2. 大棗洗淨，用刀切開除去核，和山楂一起放入高湯中一起煮。
3. 將小米放入棗、山楂之高湯中，並加入胡蘿蔔絲一起煮至小米熟透後，再加入薏苡仁粉一併攪拌，均勻後，加入少許香菜即可上桌食用。



三、食慾不振、體重減輕

★飲食原則及改善方法：

1. 少量多餐：高熱量、高蛋白飲食、點心、飲料或營養補充品。
2. 烹調變變變：色、香、味的調配餐餐不一樣。
3. 餐前動一動1、2、3：適度活動增加食慾。
4. 食用少許開胃食物：飯前點心，十指大動。
5. 營養小精兵抵抗病魔：補充營養，努力進食。
6. 遵醫囑服用增加食慾的藥或補充適量的維生素、礦物質。

★迷迭香烤雞腿

【食材】(4人份)

大雞腿2根。

【醃料】

迷迭香少許、醬油1湯匙、鹽少許、糖1茶匙、酒少許。

【作法】

1. 大雞腿洗淨切塊，用醃料醃30分鐘。
2. 將雞腿肉移入預熱的烤箱，以200°C的火力烤30分鐘即可。



★蒸豆腐丸子

【食材】

絞肉150公克、豆腐1塊、薑末5克、蒜末5克、蔥末5克、小豆苗100公克、肉燥滷汁100cc、水50cc、太白粉適量。

【調味料】

雞粉少許、香油1小匙。

【醃料】

鹽及白胡椒粉少許、糖1/4匙、淡醬油1小匙。

【作法】

1. 絞肉加入所有醃料、薑末、蒜末、蔥末攪拌均勻，再加入捏碎的豆腐碎與太白粉拌勻。
2. 捏成約一口大小的丸子狀放入蒸鍋中蒸約20分鐘，滲出湯汁保留加入肉燥滷汁、雞粉煮至沸騰後拌入香油，再以太百粉勾芡。
3. 把蒸好的丸子放在燙熟的小豆苗上，淋上湯汁即可。



六、吞嚥困難

★飲食原則及改善方法：

1. 選擇質軟、細碎的食物，並以勾芡方法烹調，亦可和肉汁、肉湯同時進食可幫助吞嚥。
2. 採用流質營養補充品或管灌飲食。

★茄汁牛肉湯

【材料】

牛腱2兩、番茄1顆、蔥段、薑片適量。

【作法】

1. 牛腱入滾水中燙後切小塊，蕃茄入滾水中川燙過取出剝去外皮切塊。
2. 鍋中加水、牛腱塊、蕃茄、蔥段、薑片等等大火滾後改小火悶煮約一個半小時。
3. 加以調味即可完成。



★焦糖布丁

【材料】

細砂糖20公克、鮮奶100cc、雞蛋1顆、布丁粉適量。

【作法】

1. 煮焦糖：細砂糖加入水，以中火煮滾之後轉小火，煮的過程中不要攪拌，否則糖會還原成顆粒狀，煮至糖的周圍出現焦色時，再以湯匙輕輕地由外往中心輕撥，使焦色均勻。糖均勻呈現焦色時，關火，以湯匙將焦糖舀入杯模中，作為布丁的底，此部分動作要稍快，焦糖的顏色將越來越深。
2. 細砂糖+鮮奶油+鮮奶：混合後置於火上加熱，邊緣出現小氣泡即可，千萬不可煮滾。
3. 一邊以打蛋器攪拌蛋液，一邊將(2)加入，過程中必須不斷地以打蛋器攪拌，以免變成蛋花湯。
4. 盛入烤模：將(3)過篩去除雜質，盛入已有焦糖的烤模中至九分滿，以隔水加熱方式入烤箱烤，入160度烤箱烤約40分鐘。



七、胃部灼熱感

★飲食原則及改善方法：

1. 避免濃厚調味、煎炸、油膩的食品。
2. 少量多餐。
3. 喝少量牛奶(約一杯)，有助症狀減輕。
4. 經由醫師處方服用液體抗酸藥物。



★百香優格水果沙拉

【材料】

優格50公克、百香果20公克、蘋果40公克、香蕉30公克、小蕃茄30公克。

【作法】

將所有的水果洗淨、去皮去籽，切片盛裝，淋上百香優格醬即可食用。



★柴魚豆腐

【材料】

盒裝豆腐100公克、柴魚片2公克、醬油膏15公克、蔥末3公克。

【作法】

將豆腐倒扣盛盤，淋上醬油膏，再灑上柴魚片、蔥末即可。

八、腹痛、腹部痙攣

★飲食原則及改善方法：

1. 避免食用粗糙、多纖維易產氣的食物，如豆類、洋蔥、高麗菜、韭菜、青花菜、啤酒、牛奶、碳酸飲料。
2. 避免食用刺激性的食品或調味品。
3. 少量多餐；食物溫度不可太熱或太冷。



★當歸羊肉麵線

【材料】

羊肉塊60公克、當歸3公克、麵線50克、薑5公克、枸杞、鹽少許。

【作法】

1. 羊肉先川燙過，再用水泡一下。
2. 薑和羊肉加入6碗水入鍋煮，大火滾後轉小火，加入當歸、枸杞燉至羊肉熟軟，起鍋加少許鹽。
3. 麵線煮熟，加入湯及羊肉即可。

★地瓜稀飯

【材料】

地瓜50公克、白米60公克。

【作法】

1. 地瓜洗淨、去皮、刨絲。
2. 白米洗淨後加水、地瓜絲後放入電鍋中，煮熟即可。



九、腹瀉

★飲食原則及改善方法：

1. 採用低渣食物來減少糞便體積，必要時可使用元素飲食。
2. 注意水分及電解質的補充(運動飲料)。
3. 多選用鉀含量高的食物(清肉湯、橘子汁、蕃茄汁、香蕉、馬鈴薯)。
4. 少量多餐。
5. 若牛奶及奶製品會加重腹瀉，可改成無乳糖產品。
6. 避免攝取過量的油脂，油炸類食物或者是過甜的食物。

★蕃茄蝦仁鑲肉

【材料】

蕃茄1顆、絞肉50公克、鹽適量。

【作法】

1. 蕃茄從上面1/3處橫向切開，用湯匙挖出裡面的籽和肉，將蕃茄肉與其他所有的材料攪拌均勻成餡料。
2. 鍋內放入1大匙油，餡料放入炒熟後，調味起鍋，將炒熟餡料塞入蕃茄裡。
3. 蕃茄下面鋪一片起酥片，烤箱預熱200°C，將蕃茄放入烤箱烘烤15分鐘即可。



★柳丁汁

【材料】

柳丁5顆。

【作法】

將柳丁洗淨醃汁，即可食用。



十、腹脹

★飲食原則及改善方法：

避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物：

1. 牛奶、豆類或豆類製品。
2. 飲料、零食、汽水、可樂、口香糖、薄荷及其製品。
3. 蔬果：香蕉、韭菜、花椰菜、高麗菜、榴槤。
4. 堅果類：花生、杏仁、瓜子、腰果等。
5. 洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
6. 少量多餐，輕微運動或散步。
7. 正餐中不可喝太多湯汁及飲料，可於飯前30-60分鐘飲用。
8. 進餐時細嚼慢嚥，勿講話以免吸入過多空氣。
9. 不碰菸酒、茶咖啡、辛辣生冷、堅硬酥脆、過酸過甜、油炸的食物。

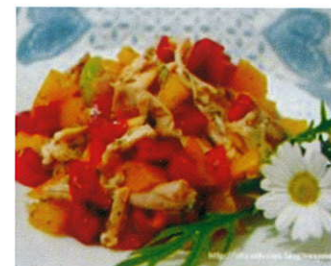
★涼拌彩椒雞肉

【材料】

彩椒1顆、雞肉50公克、橄欖油5公克、迷迭香、薄荷葉適量。

【作法】

1. 蒜苗切丁，甜椒洗淨後切丁。
2. 熱油：
→將蒜苗丁爆香，加入青椒拌炒(可加少許水)。
→炒至青椒半熟左右，雞胸肉燙熟後撕成絲。
3. 將所有食材放入大碗中，加入橄欖油、迷迭香、薄荷葉拌均勻後即可裝盤。



十一、便秘

★飲食原則及改善方法：

1. 多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、麩皮、紅豆、綠豆等。
2. 多喝水或含渣的果(菜)汁；早晨空腹時喝一杯開水或檸檬汁可助排便。
3. 心情放輕鬆，適度運動並養成良好的排便習慣。

★紅棗金針雞湯

【材料】

高湯120公克、雞腿60公克、金針30公克、紅棗2顆、菱角仁15公克、鹽少許。

【作法】

1. 紅棗洗淨泡水，金針洗淨，雞腿切塊川燙備用。
2. 適量的水將高湯煮開，放入雞腿塊、菱角仁及紅棗熬煮一小時後，最後再加入金針煮熟即可。



★蠔油芥蘭

【材料】

芥蘭100公克、蠔油適量。

【作法】

芥蘭川燙後，淋上適量的蠔油即可。



十二、貧血及維生素缺乏

★飲食原則及改善方法：

多攝取下列食物，均衡營養。

1. 高生物價值的蛋白質：魚、肉、蛋、奶類。
2. 鐵質豐富食物：牛豬肉、黑棗、葡萄乾、鮭魚、肝臟、貝類。
3. Vit C含量高食物：菠菜、蕃茄、柑橘、檸檬、鳳梨、草莓。
4. 維生素B12食物：肝、肉、蛋、貝類、乾酪等。
5. 避免以茶葉、咖啡為飲料，建議以果汁取代。



★桑棗元氣飲

【材料】

桑椹、紅棗各5公克、水250cc、黑糖5公克。

【作法】

將所有材料放入鍋中→加水煮沸後，轉小火熬煮一小時。
→過濾後，加入黑糖調味即可。

★牛肉割包

【材料】

割包70公克、牛肉片30公克、小黃瓜10公克、橄欖油3公克、糖2公克。

【作法】

小黃瓜洗淨切絲，加入割包內。



伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Anastrozole	Anazo 安納柔膜衣錠	熱潮紅、噁心、頭痛、皮疹、無力、關節痛/僵硬
Asparaginase	Leunase 樂拿舒注射劑	發燒、噁心、嘔吐、食慾下降、休克、急性胰臟炎、氣血症、肝臟酵素上升、過敏反應
Bacillus Calmette-Guerin (BCG)	Immucyst 康諾免疫治療劑 (BCG)	排尿困難、頻尿血尿、發燒、寒顫、膀胱炎、生殖器疼痛、噁心、嘔吐、食慾下降
Bevacizumab	Avastin 癌思停注射劑	高血壓、掉髮、腹痛、便秘、腹瀉、食慾下降、味覺異常、口腔炎、出血、無力、頭暈、頭痛、蛋白尿、呼吸困難、上呼吸道感染
Bicalutamide	Casodex 可蘇多錠	熱潮紅、乳房觸痛、男性女乳症、腹瀉、便秘、噁心無力、背痛、週邊水腫、血尿、夜尿、呼吸困難
Bleomycin	Bleocin 撲類惡注射劑	皮膚角質過度增生、色素沉澱、掉髮、指甲變化、厭食和體重減輕、噁心、嘔吐、發燒、口腔炎、間質性肺炎、肺纖維化
Bortezomib	Velcade 萬科注射劑	低血壓、皮疹、便秘、食慾下降、腹瀉、噁心、嘔吐、貧血、關節肌肉痛、無力、頭暈、頭痛、失眠、週邊神經炎、精神疾病、咳嗽、呼吸困難、下呼吸道感染、發燒
Capecitabine	Xeloda 截瘤達膜衣錠	腹瀉腹痛、噁心、口腔炎、手足症候群、皮膚炎、貧血、疲倦白血球減少、高膽紅血症
Carboplatin	Paraplatin 佳鉑帝凍晶注射劑	掉髮、腹痛、耳毒性、嘔吐、噁心、疼痛、骨髓抑制、電解質流失(鈉、鉀、鈣、鎂)、鹼性磷酸酶升高、肝臟酵素上升、血清肌酸酐上升
Cetuximab	Erbitux 爾必得舒	瘰癧、搔癢、皮膚乾燥、嘔吐、噁心、便秘腹瀉、頭痛、骨痛、無力、白血球低下、體重降低、呼吸困難、疲倦

伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Chlorambucil	Leukeran 瘤克寧錠	骨髓抑制、胃腸不適
Cisplatin	Kemoplat 克莫抗癌注射液	嘔吐、噁心、骨髓抑制、神經病變、腎毒性、耳毒性
Cyclophosphamide	Endoxan 癌得星注射劑 劑癌德星錠	掉髮、皮膚色素沉澱、指甲破損、皮疹、腹部不適、腹瀉、食慾下降、噁心、嘔吐、白血球減少症、不孕、血性膀胱炎
Cyproterone	Androcur 安得卡錠	抑制精子生成、抑制排卵、男性女乳症、降低性慾、胸部腫脹感
Cytarabine	Cytosar U 基羅塞注射液	血栓性靜脈炎、皮疹、高尿酸血症、肛門炎、腹瀉、食慾下降、噁心、嘔吐、黏膜炎、肛門潰瘍、口腔潰瘍、貧血、肝功能下降、發燒
Dacarbazine	Dacarbazine 達卡巴仁注射劑	低血壓、掉髮、食慾下降、噁心、嘔吐、頭痛、多發性神經病變、類感冒症狀
Dasatinib	Sprycel 柏萊膜衣錠	肋膜積水、水腫、皮疹、腹瀉、噁心、嘔吐、出血、呼吸困難、發燒
Docetaxel	Tyene 汰能注射劑	體液滯留、掉髮、指甲改變、腹瀉、噁心、嘔吐、口腔炎、貧血、白血球減少、血小板減少症、無力、神經病變、閉經、發燒
Doxorubicin	Adriblastina 艾徽素注射劑	掉髮、噁心、嘔吐、骨髓抑制、心臟毒性
Epirubicin	Pharmorubicin 泛艾徽素	掉髮、潮紅、腹瀉、黏膜炎、骨髓抑制、嗜睡、閉經、噁心、嘔吐
Erlotinib	Tarceva 得舒緩	皮疹、腹瀉、厭食、疲倦、呼吸困難、咳嗽、噁心、嘔吐、口腔炎、結膜炎、皮膚乾燥

伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Estramustine	Estracyt 抑癌膠囊	男性女乳症、性慾下降、噁心、嘔吐、腹瀉、水腫、乳房觸痛、呼吸困難、肝臟酵素上升
Etoposide	Fytosid 癌妥減靜脈注射液 減必治軟膠囊	掉髮、腹瀉、噁心、嘔吐、黏膜炎、食道炎、食慾下降、無力、發燒、寒顫、骨髓抑制
Exemestane	Aromasin 諾曼癌素糖衣錠	熱潮紅、噁心、疲勞、關節痛、排汗增加、失眠、頭痛、掉髮、肝臟酵素上升
Fluorouracil	5-Fu 好復注射液	掉髮、手足症候群、皮疹、瘙癢、光敏性、腹瀉、食慾下降、噁心、嘔吐、口腔炎、頭痛
Flutamide	Fugerel 拂劫璐錠	男性女乳症、乳房觸痛、腹瀉、噁心、嘔吐、肝臟酵素上升、熱潮紅、溢乳、性慾下降
Gefitinib	Iressa 艾瑞莎膜衣錠	腹瀉、噁心、嘔吐、皮疹、皮膚搔癢、皮膚乾燥、痤瘡、食慾下降
Goserelin depot	Zoladex depot 諾雷德持續性注射劑	週邊水腫、痤瘡、陰道炎、脂漏性皮膚炎、皮疹、勃起功能障礙
Gemcitabine	Gemzar 健擇注射液	週邊水腫、掉髮、高血糖、低鎂血症、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐、口腔炎、貧血、嗜中性白血球減少、血小板減少、肝臟酵素上升、感覺神經異常血尿、蛋白尿、呼吸困難、疲倦、發燒
Hydroxyurea	Hydrea 愛治膠囊	骨髓抑制、口腔黏膜炎、噁心、嘔吐、腹瀉、色素沉著、腎毒性、厭食、頭痛
Idarubicin	Zavedos 艾達徽素注射劑 艾達徽素膠囊	掉髮、發燒、皮疹、腹瀉、嘔吐、噁心、頭痛、黏膜發炎、週邊神經病變、疲勞、骨髓抑制、心臟毒性

伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Ifosfamide	Holoxan 好克癌注射劑	掉髮、噁心、嘔吐、貧血、白血球減少、神經毒性、血尿
Imatinib	Glivec 基利克膜衣錠	骨髓抑制、噁心、嘔吐、腹瀉、肌肉痛、肌肉痙攣、皮疹、頭痛、水腫、盜汗、失眠、咳嗽
Irinotecan	Irino 益立諾靜脈輸注液	掉髮、體重減輕、腹痛、便秘、腹瀉、食慾下降、嘔吐、骨髓抑制、膽紅素上升、無力、眩暈、咳嗽、發燒、疼痛
Letrozole	Femara 復乳納錠	熱潮紅、噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、疲倦、掉髮、背痛、關節痛、呼吸困難、水腫、頭痛
Leuprolide acetate	Leupron 柳菩林注射液骨	骨頭疼痛、周邊水腫、注射部位疼痛、熱潮紅、全身痛、頭痛、衰弱
Leuprolide depot	Leuplin depot 柳菩林持續性藥效皮下注射劑	熱潮紅、性慾減低、關節痛、骨骼疼痛、肝臟酵素上升、噁心、嘔吐、頻尿、排尿困難、疲勞
Melphalan	Alkeran 威克瘤錠	骨髓抑制、噁心、嘔吐、掉髮、口腔潰瘍、貧血
Mercaptopurine (6-MP)	Merkaptopurine 美克多能錠	骨髓抑制、噁心、嘔吐、出血、腹瀉、食慾下降、貧血
Methotrexate	Methotrexate 胺基甲基葉酸注射劑 治善錠	口咽炎、腹瀉、噁心、嘔吐、肝臟酵素上升、骨髓抑制、紅疹、腎損傷
Mitomycin	Mitomycin C 排多癌注射劑	食慾下降、噁心、嘔吐、骨髓抑制、發燒
Mitoxantrone	Mitoxantrone 雙羥蔥醌注射液	水腫、心臟毒性發燒、疼痛、疲勞、頭痛、掉髮、噁心、嘔吐、腹瀉、黏膜炎、消化道出血、骨髓抑制、肝臟酵素上升、食慾下降

伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Oxaliplatin	Oxalip 歐力普注射劑	腹痛、便秘、腹瀉、食慾下降、嘔吐、口腔炎、貧血、白血球減少、肝臟酵素上升、背痛、咳嗽、疲勞、發燒、呼吸困難、神經病變
Paclitaxel	Formoxol 伏摩素注射液	掉髮、腹瀉、黏膜炎、噁心、嘔吐、骨髓抑制、過敏、關節痛、肌肉痠痛、週邊神經病變
Pegylated liposomal doxorubicin	Lipo-Dox 力得微脂體注射劑	掉髮、手足症候群、皮疹、便秘、腹瀉、食欲不振、噁心、口腔炎、嘔吐、虛弱、疲勞、發燒
Pemetrexed	Alimta 愛寧達注射劑	便秘、腹瀉、食慾下降、噁心、嘔吐、口咽炎、骨髓抑制、疲倦、紅疹
Pertuzumab	Perjeta 賀疾妥注射劑	掉髮、皮疹、腹瀉、食慾下降、嘔吐、噁心、黏膜發炎、白血球減少症、貧血、無力、頭痛、週邊神經病變、疲勞
Rituximab	Mabthera 莫須瘤注射劑	末梢水腫、夜汗、搔癢、發疹、腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、貧血、關節痛、無力、眩暈、頭痛、感覺神經病變、鼻炎、咳嗽、發燒、顫抖、呼吸困難
Sorafenib	Nexavar 蕾莎瓦	手足症候群、皮疹、鱗狀脫皮、高血壓、疲倦、掉髮、搔癢、腹瀉、噁心、低血鈣、低血磷
Sunitinib	Sutent 紓癌特	腹瀉、出血、黏膜炎、皮膚變黃、紅疹、皮膚乾燥、味覺改變、疲倦、嘔吐、噁心、尿酸升高、肝臟酵素上升、無力
Tamoxifen	Nolvadex 諾瓦得士錠	熱潮紅、外陰搔癢、陰道分泌物增加
Tegafur and uracil	Ufur 友復膠囊	厭食、噁心、嘔吐、腹瀉、口內炎

伍、常見化學治療藥物副作用

學名	商品名/中文名	副作用
Temozolomide	Temodal 帝盟多膠囊	噁心、嘔吐、疲勞、便秘、頭痛、掉髮、骨髓抑制
Thalidomide	Thado 塞得膠囊	水腫、皮疹、低鈣血症、便秘、噁心、骨髓抑制、腹瀉、呼吸困難、疲倦、發燒、感覺神經病變
Temsirolimus	Torisel 特癌適濃縮注射液	水腫、發疹、高血糖、高血酯、低血磷、骨髓抑制、黏膜發炎、食慾下降、噁心、無力、肝臟酵素上升
Topotecan	Hycamtin 癌康定注射劑	掉髮、皮疹、腹痛、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐、口腔炎、貧血、骨髓抑制、無力、頭痛、咳嗽、呼吸困難、疲倦、發燒
Trastuzumab	Herceptin 賀癌平凍晶注射劑	皮疹、腹痛、腹瀉、食慾下降、噁心、口腔炎、嘔吐、骨髓抑制、關節痛、背痛、無力、頭暈、頭痛、失眠、咳嗽、呼吸困難、鼻咽炎、疲勞、發燒、心臟毒性、輸液反應
Tretinoin	Vesanoid 凡善能軟膠囊	皮膚乾燥、水腫、噁心、嘔吐、骨頭痛、掉髮、顫抖、心律不整、腹瀉、便秘、頭痛
Vinblastine	Vinblastine 敏伯斯登注射液	高血壓、掉髮、便秘、骨痛、骨髓抑制、抑鬱
Vincristine	Vincristine 文克斯汀注射液	掉髮、便秘、肌神經感覺異常、噁心、嘔吐
Vinorelbine	Navelbine 溫諾平	骨髓抑制、噁心、嘔吐、腹瀉或便秘、掉髮、週邊神經病變

備註：此副作用主要以發生機率大於10%為編列項目，資料來源以藥品仿單、Micromedex、UpToDate為主。

商品名/中文名依醫院網站標示為主。

若您需更完整資料可以諮詢藥師提供更完整資訊。

諮詢電話:07-6150011轉2000



陸、個人專屬化學治療紀錄

• 計畫藥物名稱: _____

• 治療次數: _____

• 紀錄表如下:

次數	日期	藥物	劑量	副作用	備註
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

陸、個人專屬化學治療紀錄

• 計畫藥物名稱: _____

• 治療次數: _____

• 紀錄表如下:

次數	日期	藥物	劑量	副作用	備註
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

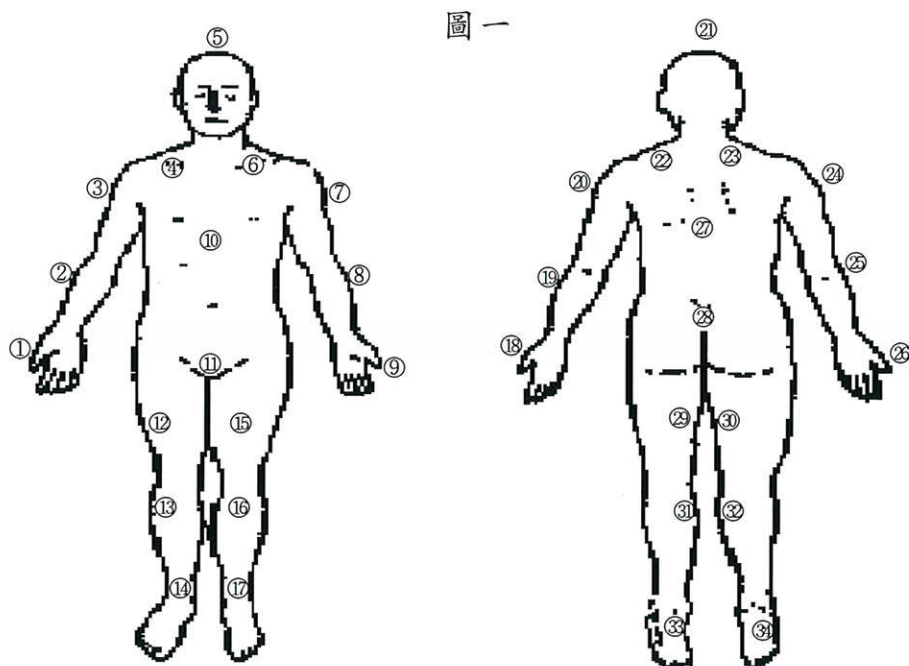
柒、如何紀錄我的疼痛

為了讓醫護人員更了解您的疼痛變化情形，以讓您的疼痛獲得更好的控制，請您利用手冊內「疼痛評估紀錄」將每天的疼痛情況詳細紀錄，以作為醫護人員的參考。

「疼痛評估紀錄」填寫二步驟：

第一步：疼痛部位

參考疼痛部位標示（圖一）將您的疼痛部位標示出來。

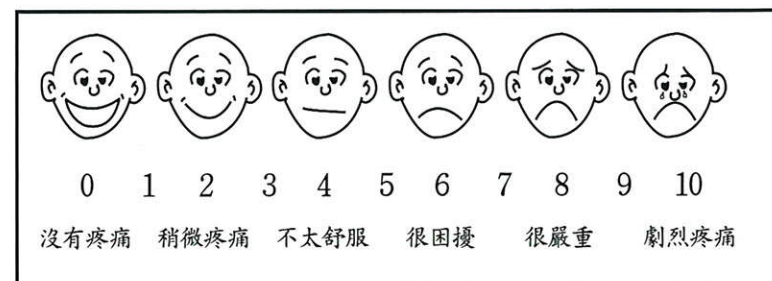


圖一

第二步：疼痛分數、次數與有無副作用的產生。

將每一次發生疼痛的強度（圖二）、用藥紀錄及有無副作用的產生記錄下來（表一）。

圖二、疼痛量表



表一、疼痛的強度、用藥紀錄及有無副作用的產生

日期	時間	疼痛部位	疼痛強度 (0-10)	止痛藥 使用	副作用
				<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
				<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
				<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
				<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	

*副作用代號：1. 呼吸困難、2. 頭暈、3. 嘔心、4. 嘔吐、5. 盜汗、6. 便秘、7. 欣快感、8. 口乾、9. 皮膚紅疹、10. 其他（請註明）

捌、認識化學治療藥物外滲

一、何謂化學治療藥物外滲

是指化學藥物於靜脈注射時，由靜脈注射座或靜脈留置針外滲至周圍皮下組織，使組織發生浸潤、水泡，造成局部肌肉組織壞死。

二、化學治療藥物外滲徵兆

發生以下任何徵象時，請立即告知醫護人員

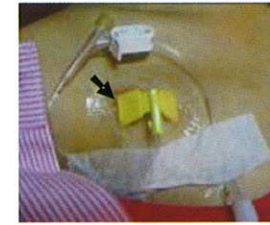
1. 注射部位有疼痛、針刺感、燒灼感。
2. 注射部位有發紅、紅斑。
3. 注射部位發生滲漏、腫脹或硬結。
4. 注射管路無回血或流速減慢。

三、化學治療外滲的皮膚症狀

外滲的皮膚症狀從發紅、灼熱、疼痛、水泡至進一步的皮膚潰瘍壞死到深度組織結構損害，可能引起包含神經缺損，組織攣縮和關節僵硬等神經及肌腱的損傷合併症。



末梢血管正常外觀



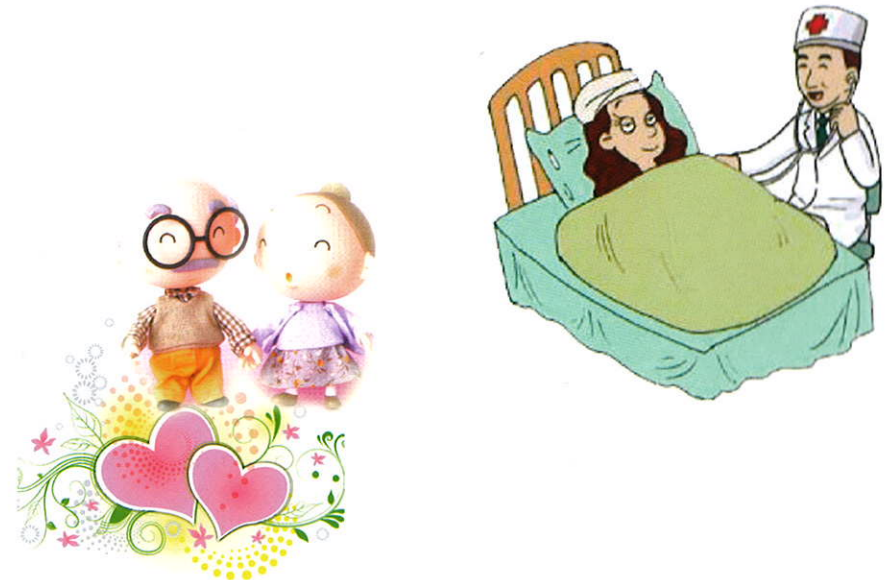
靜脈注射座正常外觀



靜脈注射座正常外觀

四、外滲的處理（須依醫師處方執行）

1. 依醫囑給予止痛劑
2. 抬高患肢，視藥品種類，依醫囑給予冷/溫敷（依據醫護人員指示選擇冷敷或溫敷），每次二十分鐘，一天四次，持續一至二天。



五、外滲預防措施

1. 謹慎選擇給藥部位，確認靜脈注射座或靜脈留置針有回血，才可施打化學藥物。
2. 末梢血管滴注化學藥物時，選擇前臂大血管，避免手背、手腕內側、腕關節及肘前窩處。
3. 若須接受多次的化學治療，建議病人裝置人工靜脈血管（須由醫師評估）。
4. 加強病人對化療藥物外滲的知識，包括外滲的症狀及徵兆的衛教。病人主動參與外滲之預防，將可早期偵測降低外滲發生。
5. 執行化學藥物治療期間，若需活動請盡量在病室內活動，勿到病室外，且避免有拉扯行為。

