



瞭解和管理化學 治療副作用

Understanding and Managing
Chemotherapy Side Effects

目錄

評估和治療疼痛	4
應對疼痛和疲勞的情緒和社會影響	6
管理出血	8
管理疲勞	11
管理口腔或喉嚨的變化	13
管理脫髮	16
治療和管理噁心和嘔吐	18
神經病變	20
化學治療期間的營養	22
預防、管理和治療便秘	24
控制腹瀉	26
預防感染	28
性生活	32
City of Hope 的精神關懷	34
有助於促進睡眠的策略	36
地方和國家資源	38

評估和治療疼痛

重點

- 最好在疼痛變得嚴重和難以控制之前控制疼痛。
- 所有病患都應該得到最有效的疼痛緩解。

評估疼痛

評分：使用 0–10 的評價尺度。0 = 沒有疼痛，10 = 您經歷過的最劇烈的疼痛)

發作：疼痛是從什麼時候開始的？發生疼痛時您在做什麼？

性質：疼痛是什麼感覺？像刺痛，還是持續性的隱隱作痛？

部位：疼痛部位是何處？您能否用手指指向疼痛部位，還是全身都痛？

強度：您的疼痛有多嚴重？在進行某些讓您感到疼痛的活動時疼痛有多劇烈？

持續時間：疼痛持續了多久？

其他因素：每當您進行某項活動時，疼痛時而發作時而消退，還是無法預測？

面部疼痛量尺



©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
Used with permission.

描述疼痛：

- 疼痛部位是何處？
- 感覺如何？
- 劇痛？
- 閃痛？
- 隱痛？
- 是什麼讓疼痛好轉或加劇？
- 如果您的醫療團隊沒有要求您對您的疼痛進行評分，請告訴他們，因為讓他們知道您是否感到疼痛很重要。

治療疼痛

您有哪些控制疼痛的選擇？

藥物治療和非藥物治療都可以成功地協助預防和控制疼痛。您和您的醫生將決定哪些適合您。許多人接受兩種或更多種方法的組合以獲得更大的緩解。

止痛藥的副作用是可以被控制和治療的。止痛藥最常見的副作用是便秘、和極度疲勞或嗜睡。在您的副作用變得嚴重之前，請告知您的醫療保健提供者。

身體依賴是正常的，也是意料之中的。除止痛藥之外，其他藥物也可能產生身體依賴。當突然停藥時，身體依賴可能因停藥而發生。耐藥也是正常的，這意味著您可能需要服用更高劑量的止痛藥才能獲得相同的效果。

成癮並不正常或普遍。主要跡像是需要出於非醫療目的使用藥物（例如，產生過癮的感覺）。成癮是一個嚴重的問題，但在服用這些藥物治療疼痛的癌症病患中很少見。

如果您擔心成癮或依賴止痛藥，請諮詢您的醫療團隊。

在嘗試緩解疼痛的同時，您可能還會有其他症狀。尋求對這些症狀協助有助於控制疼痛。如果您有以下情況，請與您的醫療團隊聯絡：

- 便秘（排便困難）
- 噁心（想嘔吐的感覺）
- 疲勞（比平時更累）
- 失眠（睡不好）
- 抑鬱（感到非常悲傷）
- 尿瀦留（不能小便）

應對疼痛和疲勞的情緒和社會影響

癌症症狀，例如疼痛和疲勞，會影響您的情緒、社交和精神健康。

苦惱是一個術語，用於描述可能使您更難應對癌症的不愉快感受或情緒。當您發現自己患有癌症時，感到苦惱是正常的。

苦惱涵蓋各種感受，包括：

- 抑鬱
- 焦慮症
- 恐慌
- 恐懼
- 壓力

苦惱可能發生在不同的時間。病患經常感到壓力最大的時刻包括：

- 聽到癌症的初步診斷
- 等待第一次治療開始
- 處理治療的副作用
- 完成癌症治療，面臨不確定的未來
- 接受醫生的隨訪
- 聽到疾病復發或晚期疾病的訊息
- 面對晚期癌症

苦惱有時會加劇。抑鬱症的跡象可能包括：

- 幾乎每天都有悲傷或「空虛」的情緒
- 對以前喜歡的事情失去興趣或樂趣
- 感到絕望
- 沒有食慾或暴飲暴食（與化學治療無關）
- 睡眠中斷或過度
- 幾乎每天都無精打采
- 內疚感、無價值感或無助感
- 難以集中注意力、記住或做出決定
- 死亡或自殺的想法
- 無法應對疼痛或疲勞
- 質疑您的信仰或宗教

焦慮的跡象可能包括：

- 恐慌的感覺
- 感覺失控
- 憤怒或刺激
- 肌肉張力增加
- 戰慄和顫抖
- 手掌出汗、脈搏加快或呼吸困難
- 腹部不適 (噁心或胃痛)

您可以做些什麼

請記住，在接受癌症治療時感到抑鬱或焦慮是很常見的，並且有一些方法可以減輕這些感受。

- 與您的醫生或護士討論這些感受和治療方法。
- 透過諮詢 (牧師關懷、社會工作者、心理學家、精神病學家) 或支援團體尋求協助。
- 使用祈禱或其他類型的精神支援。
- 嘗試找出可能會加重焦慮的情況。
- 深呼吸以協助減輕焦慮。
- 寫下您的感受以協助您表達自己。

何時給您的醫生或護士打電話

- 您有自殺的念頭。
- 您好幾天都不能進食或睡眠。
- 您呼吸困難，感覺身體顫抖。
- 您所做的一切似乎都無濟於事。

控制出血

血小板減少症是描述低血小板計數的術語。血小板是在您流血時協助您的血液凝結的細胞。化學治療可能會導致您的血小板計數暫時偏低。這通常發生在治療後 7 到 10 天，並在 2 到 6 週內好轉。

最常見的治療方法是輸注血小板。您的醫生會仔細檢查您的血小板計數。如果您的血小板計數低或您有下列任何症狀，您可能需要治療。

何時給您的醫生或護士打電話

- 刷牙或不刷牙時牙齦出血
- 沒有受傷的情況下出現淤青
- 鼻腔、口腔或直腸出血
- 皮疹，帶有小紅點，通常從腳和腿開始
- 粉色或紅色尿液
- 黑色或帶血的大便
- 月經期間陰道流血量比平時多
- 頭痛、頭暈或視力模糊
- 說話或移動有困難

您可以做些什麼

- 用非常柔軟的牙刷刷牙。
- 輕輕地擤鼻涕。
- 預防便秘。
- 使用電動剃鬚刀，不使用刀片剃須。
- 裁剪手指甲或腳趾甲時要非常小心。
- 小心尖銳的物體。
- 避免可能導致受傷的活動。
- 抽血後對抽血部位施加壓力。
- 在發生性行為之前諮詢您的醫生或護士。

不應做的事情

- 請勿使用牙線或牙籤。
- 請勿運動或參加可能造成傷害的活動。
- 請勿使用衛生棉條、灌腸劑、栓劑或直腸溫度計。
- 請勿穿緊身的衣服或鞋子。
- 排便時請勿用力。
- 請勿用力擤鼻涕或咳嗽。
- 除非醫生指示，否則請勿服用消炎藥（如布洛芬、萘普生或其他含有阿司匹林的藥物）。

如果出血怎麼辦

- 對於流鼻血，在將冰塊放在鼻子上的同時捏緊鼻孔。坐起來，身體前傾，防止血液從喉嚨流下。捏緊鼻孔五分鐘，然後鬆開並檢查出血是否停止。
- 對於傷口或皮膚開放區域的出血，用毛巾或布按壓直到出血停止。
- 如果出血在幾分鐘內沒有停止，請聯絡您的醫生。對於嚴重出血，請致電 911。

A man with grey hair and glasses, wearing a red polo shirt, is looking down at a small black plastic nursery pot containing several small plants with red and yellow flowers. He is holding the pot with both hands. The background is a blurred green outdoor setting.

“ 疲勞表現為身體、精神和情感上的疲倦。這意味著做您需要或想做的事情的精力更少。癌症帶來的疲勞稱為癌相關性疲勞，它不同於日常生活中的疲勞。 ”

— 美國癌症學會。

管理疲勞

什麼是疲勞？

- 身體上、精神上和情感上非常強烈的疲憊感
- 由癌症或癌症治療導致
- 可能持續一段時間並干擾日常活動
- 不同於日常生活中的疲倦，通常是暫時的，可透過休息來緩解
- 較痛苦，並不總是能透過休息來緩解
- 不愉快和嚴重程度可能會有所不同
- 可能會使與朋友和家人相處變得困難
- 可能會使您難以遵循您的治療計劃

癌症相關疲勞的常見原因

- 貧血（紅細胞計數低）
- 疼痛
- 情緒憂慮
- 睡眠問題
- 營養不良
- 缺乏鍛煉
- 藥物或癌症治療的副作用
- 其他疾病，如感染、高血壓或糖尿病

用於描述癌症相關疲勞的常用詞

- 感到疲倦、虛弱、精疲力竭、疲倦或疲憊不堪
- 沒有精力或無法集中注意力
- 感覺胳膊和腿沉重，幾乎沒有動力，悲傷和/或煩躁，無法入睡/睡眠過度

應向醫生告知的情況

- 疲勞何時開始？
- 在您的治療過程中情況是否變得更糟？
- 是什麼讓您的疲勞得到緩解？
- 是什麼讓您的疲勞更嚴重？
- 疲勞給您的日常活動帶來怎樣的影響？

節能提示

- 試著先進行您最重要的活動。
- 全天根據需要小睡以恢復精力。
- 在精力充沛的時候計劃活動。
- 平衡休息和活動。
- 建立一個結構化的常式。
- 盡可能尋求協助來執行任務。
- 將您經常使用的物品放在觸手可及的地方。
- 如果可以，請在執行任務時坐著而不是站著。
- 設定一個固定的就寢時間。

鍛煉

- 您的心臟、肺和肌肉需要每天鍛煉。當您不怎麼活躍時，尤其是在床上時，您的心臟、肺和肌肉幾乎沒有工作要做。久而久之，您的心臟泵血的力度就會減弱，您的肺不會充分擴張，並且您的肌肉會變得虛弱和緊繃。這會導致您的能量水準下降，從而使您的日常生活變得更加困難。

諮詢您的醫生

- 鍛煉前
- 如果給您安排了鍛煉活動：
 - 緩慢而徹底地進行鍛煉。
 - 如果您太累而無法完成鍛煉，請盡您所能。
 - 始終按照自己的節奏鍛煉，請勿著急。
 - 在您自己的目標心率範圍內鍛煉（詳情請諮詢您的醫生）。
 - 鍛煉時記得呼吸。
- 行走！

管理口腔或喉嚨的變化

某些類型的化學治療和放射線會損害快速生長的細胞，例如那些排列在您的口腔、咽喉和唇部上的內壁細胞。這會影響您的牙齒、牙齦、口腔/喉嚨內壁以及分泌唾液的腺體。如果您有口腔、牙齦或喉嚨痛，請諮詢您的醫生，以確保這是治療副作用而不是無關的牙齒問題。口腔和咽喉問題可能包括以下任一項：

- 口乾（唾液很少或沒有唾液導致）
- 味覺和嗅覺的變化（例如食物嘗起來有金屬或粉筆味或完全沒有味道；聞到您不熟悉的氣味）
- 牙齦、牙齒或舌部感染
- 對熱食或冷食更敏感
- 唇部或口腔潰瘍
- 由於口腔/喉嚨潰瘍而導致進食、吞嚥或飲水問題

您可以做些什麼

- 在您開始化學治療或放療之前，請詢問您的醫生是否建議您去看牙醫。如果您無法在治療前看牙醫，請詢問您的醫生或護士何時能夠安全求診。務必告訴您的牙醫您正在接受癌症治療以及您的治療計劃是什麼。
- 每天檢查您的口腔和舌頭，以便您可以看到或感覺到某些問題，例如：
 - 口腔潰瘍
 - 白斑
 - 感染
 - 保持口腔和唇部濕潤
 - 整天喝水
 - 吮吸冰片、無糖硬糖或咀嚼無糖口香糖。
 - 如果您的嘴總是乾燥，請向您的醫生或護士索取唾液替代品。
- 每頓飯後、醒來時和睡前輕輕刷牙齒、牙齦和舌頭。使用柔軟的刷毛。如果刷牙很痛，您可以使用棉簽或牙籤（尖端帶有棉片的冰棒棍），並使用含氟漱口水。

- 經常用水漱口。您可以添加鹽或小蘇打 (8 盎司水中加入 1/2 至 1 茶匙)。醒時和夜間醒時每兩個小時漱口一次。
- 每天用牙線輕柔地清潔牙齒。如果您的牙齦出血或受傷，請勿使用牙線清潔這些區域。如果您的血小板計數低，請就牙線的問題諮詢醫生或護士，因為您有出血的危險。
- 如果您戴假牙，請確保它們適配並保持清潔。
- 詢問您的醫生您是否有任何飲食限制。
- 如果您有口腔潰瘍，請謹慎選擇食物。選擇濕潤且易於咀嚼和吞咽的食物，例如：
 - 土豆泥或搗碎的土豆
 - 炒雞蛋
 - 通心粉和乳酪
 - 燕麥片和其他煮熟的穀物
 - 香蕉
 - 蘋果醬
 - 蛋羹和布丁
 - 明膠
 - 乾酪
 - 優酪乳
 - 帶有肉汁、醬汁、肉湯、優酪乳或液體的軟食
 - 奶昔
- 吃一小口食物，慢慢咀嚼，並在兩口之間啜飲液體。
- 少食多餐。
- 吮吸冰塊或冰棒以減輕口腔疼痛。
- 吃涼爽或室溫的食物。

如果您的口腔有觸痛或有潰瘍，要避免什麼

- 可能傷害、刮傷或灼傷口腔的食物
- 鋒利或鬆脆的食物，如餅乾、薯條或生蔬菜
- 辛辣食物，如咖喱菜、莎莎醬和柑橘類水果，也可能會造成灼傷。避免飲用西柚汁、酸檸檬水、啤酒和葡萄酒。
- 請勿吸煙或使用煙草製品（例如香煙、煙斗、嚼煙、雪茄等），因為它們可能會使您的嘴巴變乾。
- 請使用吸管或小湯匙飲用液體。

何時致電您的醫生或護士：

如果您發現口腔、牙齦或喉嚨疼痛，請立即告訴您的醫生或護士，尤其是在您化學治療後。

管理脫髮

化學治療和放療可能會導致部分或全部頭髮脫落。然而，並非所有治療都會導致脫髮。脫髮通常在開始治療 10 至 14 天後開始。可能開始脫髮的跡象包括頭皮發癢或觸痛。化學治療導致的脫髮通常以以下模式發生：頭皮、眉毛、睫毛和體毛。

您可以做些什麼

通常無法防止脫髮。但是，您可以採取一些措施來減輕脫髮帶來的苦惱。

- 考慮將長髮剪短，以避免在淋浴或睡覺時大量脫髮。
- 在接受化學治療後，您可能想在晚上睡覺時蓋上頭巾以接住脫落的頭髮。
- 在接受化學治療時避免染髮、燙髮和使用直發器，因為它們會導致更多的破損。
- 圍巾、帽子和假髮可在 City of Hope 的 Positive Image CenterSM 獲得，並可透過其他資源獲得，例如美國癌症協會。
- 頭髮不僅可以保暖，還可以遮住頭部，防止曬傷。在陽光下和寒冷的天氣裡，請使用防曬霜，戴上帽子或圍巾。
- 戴上太陽鏡以保護您的眼睛免受灰塵影響，直到您的睫毛重新長出為止。
- 考慮加入一個支援小組，分享您對脫髮的感受
 - Sheri & Les Biller 病患和家庭資源中心有您可以加入的支援小組。
- 有很多計劃，例如 City of Hope 的 Positive Image Center 「Look Good, Feel Better」 計劃可以為您提供化妝技巧和減少治療帶來的身體變化的方法。



與您的醫生或護士討論脫髮以及減少脫髮的可能選擇。

治療和管理噁心和嘔吐

噁心和嘔吐的類型

- 急性噁心和嘔吐通常在化學治療後幾分鐘到數小時內發生，並在 24 小時內症狀消失。
- 延遲性噁心和嘔吐發生在化學治療後 24 至 72 小時左右，可持續 6 至 7 天。

噁心和嘔吐

- 噁心是喉嚨和胃後部的一種不適感，可能導致嘔吐。您可能會出現唾液增多、眩暈、頭暈、吞嚥困難、皮膚溫度變化和心率加快的情況。
- 噁心和嘔吐經常同時發生。

治療噁心和嘔吐

- 關鍵是防止噁心。考慮定期服用治療噁心的藥物。
- 根據您的狀況、能力和偏好給予抗噁心/嘔吐藥物。
- 口服藥物是最常見的。
- 對於嚴重嘔吐或無法吞嚥的病患，可以靜脈注射藥物 (IV)。
- 非藥物治療可能會有所協助，例如放鬆、分散注意力或想像。

管理和減少噁心和嘔吐

- 經常喝一小口水以保持水分。當您嘔吐和脫水時，這樣做十分關鍵。
- 感到噁心時請勿強迫自己進食。
- 嘗試少食多餐，而不是三頓大餐。
- 吃高熱量和富含蛋白質的食物。
- 如果熟食的氣味讓您感到噁心，請吃冷的或室溫的食物。
- 如果您感到噁心，請讓其他人做飯。
- 嘗試在您最能進食的時候進食（有些人在早餐時間更餓）。
- 避免太甜、太油膩、太熱或太辣的食物，或有強烈氣味的食物。
- 選擇對胃有好處的食物和飲料，例如薑汁汽水、清淡的食物、酸糖、乾餅乾或吐司。
- 飯後休息，但飯後至少一小時內請勿躺下。

如果您在服用口服化學治療藥物後嘔吐怎麼辦：

致電您的醫生或護士並回答以下問題：

- 您吃了幾粒藥？
- 您的嘔吐物是無色的還是藥物的顏色？
- 您吐的是固體藥丸嗎？

如果您有以下情況，請致電您的醫生或護士

- 五天或更長時間幾乎沒有吃或喝東西
- 咀嚼或吞咽困難
- 體重正在下降
- 想要轉介去看營養師，瞭解您的營養顧慮

神經病變

化學治療會對您的神經造成損害，這種情況稱為神經病變。影響身體感覺區域的神經病變類型稱為周圍神經病變。在大多數情況下，周圍神經病變的症狀始於足部，隨著時間的推移，也可能影響手部。

神經病變的常見症狀

- 疼痛、刺痛、灼痛、「手腳發麻」
- 手或腳無力或麻木
- 失去平衡或感覺笨拙
- 走路時絆倒或摔倒
- 感覺比以往更冷
- 無法拿起物品或扣好衣服

神經病變可能在您第一次治療後的任何時間開始。有時隨著治療的進行，情況會變得更糟。神經病變可能是短期的，在治療結束後一兩年內會消失，或者可能會在您的餘生持續。

您可以做些什麼

- 與您的醫生討論有助於緩解疼痛或不適的藥物。
- 當水太熱時，神經病變會使人難以感覺到水溫太高。考慮調低家中的熱水器水溫設定，以免在使用熱水時燙傷自己。
- 處理刀、剪刀或其他尖銳物體時要小心，因為如果您割傷自己，您可能感覺不到。
- 穿運動鞋或合腳的橡膠鞋底鞋以保護雙腳。
- 每天檢查您的腳，看看您是否有任何瘡或紅腫跡象。
- 請勿喝酒。喝酒會使神經病變惡化。
- 使用拐杖或其他裝置走路時要保持穩定。
- 如果您患有糖尿病，請控制您的血糖。高血糖水準會損害神經。
- 避免使您的神經病變惡化的事物，例如高溫或低溫，或緊身的衣服或鞋子。

治療神經病變

治療主要是為了緩解神經病變可能帶來的疼痛。

- 類固醇 — 僅限短期
- 可以塗在疼痛部位的麻木治療貼劑或藥膏
- 抗抑鬱藥——通常比用於治療抑鬱症的劑量小
- 抗驚厥藥
- 止痛藥，例如用於治療劇烈疼痛的阿片類藥物或麻醉劑

其他治療

- 職業治療
- 物理治療和鍛煉
- 放鬆治療
- 與您的健康護理團隊討論可能適合您的其他選擇。

立即與您的醫生或護士討論您可能有的任何神經病變跡象。他們會想觀察跡象，看看情況是否變得更糟。

化學治療期間的營養

管理和最佳化您的營養有助於

- 預防或逆轉營養缺乏
- 保持瘦體質
- 更好地耐受治療
- 儘量減少與營養相關的副作用和併發症（噁心、嘔吐和脫水）
- 保持力量和能量
- 保護免疫功能
- 降低感染風險
- 協助恢復和康復
- 最大限度地提高生活品質

營養不良的影響

在癌症病患中，某些營養改變會影響疲勞程度。這些變化包括處理營養素的能力，增加能量需求以及減少食物、液體和一些礦物質的攝入量。疲勞會影響您對食物的興趣以及您購買和準備健康膳食的能力。營養不良和不吃東西會加重您的疲勞。

這些變化可能是由以下情況所致

- 身體分解食物的能力發生變化（代謝）
- 您的癌症和您的身體之間爭奪營養素
- 食慾不振
- 噁心/嘔吐
- 腹瀉或腸梗阻

您可以做些什麼

- 熟悉您的治療和可能的副作用。
- 確保得到足夠的休息。
- 將最喜歡的食物留到非治療日食用，這樣它們就不會與不利事件聯絡起來。
- 如果您無法維持正常餐量，請少吃多餐。
- 在您的飲食中加入蛋白質（魚、豆類、牛奶、乳酪）。
- 多喝水（每天 8 到 10 杯）。
- 如果您無法進食，請飲用高熱量/蛋白質飲料（牛奶、冰沙、奶昔、營養補充劑）。

- 儲存食品，以避免額外的購物出行。
- 將幾乎不需要準備的食物（布丁、花生醬、金槍魚罐頭、乳酪、雞蛋）放在手邊。
- 在治療前做一些烹飪並冷凍多份餐食。
- 感覺好些時加大餐量。
- 與家人/朋友討論購物/烹飪方面的協助。

如果您有以下情況，請讓您的醫生將您轉介給營養師

- 五天或更長時間的食物攝入量極少
- 咀嚼或吞嚥困難
- 正在接受管飼或靜脈輸送營養
- 有壓力性損傷或皮膚破損
- 體重正在下降
- 希望就您的營養顧慮去看營養師



預防、控制和治療便秘

便秘在癌症病患中很常見。化學治療、止痛藥和活動減少都會減緩排便。

應做的事情

- 多喝液體是非常重要的。每天喝 8 到 10 杯液體（如果您的醫生允許）。
- 嘗試每天在同一時間進食。
- 吃富含纖維的食物（例如，帶皮的生水果、綠葉蔬菜、全麥麵包和穀物、帶皮和籽的新鮮生水果）。
- 在您的食物中加入 1 或 2 湯匙未加工的麩皮。這增加了體積並有助於排便。進餐時灑在食物上。
- 避免產生氣體的食物和飲料，如捲心菜、西蘭花、花椰菜、黃瓜、乾豆、豌豆、洋蔥和碳酸飲料 – 如果它們對您不起作用。
- 盡可能多地鍛煉，即使只走很短的距離。
- 在上廁所時，嘗試使用小腳凳來協助放鬆肌肉，以便更輕鬆地排便。
- 每當您想排便時，請嘗試排便。
- 如果您臥床不起，請在排便時嘗試使用坐便器或床邊馬桶。首先諮詢您的醫生或護士，看看離開床鋪是否安全。

禁忌事項

- 嘗試排便時請勿用力或過度用力。
- 除非醫生事先指示，否則請勿使用栓劑或灌腸劑。



何時給您的醫生或護士打電話

- 在使用任何非處方瀉藥或藥物之前
- 如果您的便秘仍然存在，並且您感到不適
- 如果您超過三天沒有排便
- 如果您在任何時候出現直腸出血、發燒和發冷或劇烈腹痛，請立即聯絡您的醫療團隊。

控制腹瀉

腹瀉是一天排出 3 次或更多次稀便或水樣便，伴有或不伴有不適。當腸道中的水由於某種原因沒有回到體內時，就會發生這種情況。

您可以做些什麼

- 嘗試清淡的流質飲食（水、淡茶、蘋果汁、桃花蜜、清湯、冰棒和純明膠）。
- 喝大量的水或含電解質的飲料（詢問您的護士哪種飲料最適合您）。
- 避免酸性飲料，如番茄汁、柑橘汁和汽水。
- 記錄排便量和排便頻率。
- 少食多餐。
- 吃鉀含量高的食物（香蕉、土豆、杏） – 鉀是一種透過腹瀉流失的重要礦物質。
- 嘗試少量低纖維食物（例如大米、香蕉、蘋果醬、優酪乳、土豆泥、低脂乳酪和乾吐司）。

請勿吃會導致刺激的食物

- 全麥麵包/穀物或麩皮
- 油炸或油膩的食物
- 堅果
- 生的水果或蔬菜
- 豐富的糕點/糖果或果凍
- 強烈的香料/草藥
- 含咖啡因、酒精或碳酸（氣泡）飲料
- 牛奶或乳製品
- 非常熱或非常冷的食物

何時給您的醫生或護士打電話

- 超過 1 天每天三次排便或更多的排便次數
- 肛門區域/周圍有血液或糞便中有血液
- 腹瀉開始後體重減輕了 5 磅或更多
- 新的腹部 (胃) 痙攣或疼痛
- 如果您不能排尿超過 12 小時，或者如果尿液開始變得比平時更深或變得混濁。您可能脫水。
- 超過八小時不能喝液體
- 發燒
- 腹部 (胃) 突然浮腫或腫脹
- 便秘數天，伴有少量腹瀉或糞便滲出

預防感染

化學治療可以減緩身體產生白細胞的速度，從而協助您抵抗感染。低白細胞計數被稱為「中性粒細胞減少症」。

用肥皂和水洗手是殺死細菌的最佳方法。如果沒有現成的肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的酒精類洗手液，並儘快用肥皂和水清洗。

如果您的手明顯變髒或油膩，請勿使用洗手液——例如，在進行園藝、戶外玩耍、釣魚或露營之後。

洗手說明

- 用肥皂和水洗手 20 秒，或使用洗手液：
 - 使用洗手間後
 - 在準備食物之前、期間和之後
 - 在進食之前
 - 在家裡照顧嘔吐或腹瀉的人之前和之後
 - 換尿布或清理上完廁所的孩子後
 - 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後
 - 接觸動物、動物飼料或動物糞便後
 - 處理寵物食品或寵物零食後
 - 接觸垃圾後

應做的事情

- 按照醫生的建議戴口罩
- 如果您有 IV 導管裝置，請在保養您的導管、埠或其他通路裝置之前和之後洗手或使用洗手液。按照醫療保健團隊的指示更換敷料和蓋帽，並沖洗導管。
- 每天洗澡，特別注意腋下、生殖器周圍和皮褶下有細菌的區域。
- 防止皮膚受傷，如撕裂、割傷或擦傷。
- 如果可以，儘量遠離人群。
- 儘量減少與訪客、學齡兒童或日托兒童的接觸。
- 把生的水果和蔬菜洗乾淨。
- 檢查食品的保質期；把有凹痕的罐子扔掉。
- 定期對廚房和浴室進行消毒。
- 確保立即冷藏食物（雜貨和剩菜）。
- 避免從自助/速食店或公共場所購買食物和飲料（例如蘇打水、奶昔）。
- 注意牆壁上的黴菌、潮氣等。進行適當的處理。

不應做的事情

- 請勿探望生病或咳嗽的朋友或家人。
- 除非得到醫生的同意，否則請勿接種活疫苗。
- 請勿在室溫下解凍食物。在冰箱中解凍食物，或者您也可以經常更換的冷水或微波爐中解凍食物，但在解凍後立即烹飪。
- 請勿喝未經高溫消毒的牛奶和果汁。
- 應避免的食物
 - 避免生的或未煮熟的肉類或家禽。
 - 避免食用未經重新加熱的熱狗和熟食肉類。
 - 避免任何生的或未煮熟的魚或貝類，或含有生的或未煮熟的海鮮的食物（例如壽司、酸橘汁醃魚等食物中的生魚片）。
 - 避免部分煮熟的海鮮（例如蝦和蟹）。
 - 避免含有未煮熟雞蛋的食物（例如自製凱撒沙拉醬、生餅乾麵團、蛋酒）
 - 避免生豆芽（例如苜蓿、豆類或任何其他豆芽）
 - 避免食用未清洗的新鮮水果和蔬菜，包括生菜和沙拉。
 - 避免使用未經高溫消毒的生奶製成的軟乳酪（例如羊乳酪、布裡乾酪、卡門培爾乳酪、藍色乳酪、墨西哥起司）。

何時應致電醫生

如果您發現任何感染跡象，請立即告訴您的醫生或護士。

- 體溫高於 100.4 F
- 新發咳嗽 (咳嗽時可能有也可能沒有黏液)
- 呼吸短促
- 經常需要排尿或排尿困難
- 小便時灼痛
- 尿液或糞便帶血
- 腹瀉持續超過 24 小時
- 靜脈導管部位發紅、腫脹或溢液
- 口腔潰瘍、唇皸疹或口腔白斑
- 寒顫或身體疼痛
- 皮膚破裂或開放性潰瘍
 - 如果您看到溢液、膿液或出血，請立即致電您的醫生或護士。
- 眼睛發紅或腫脹



性健康

某些類型的化學治療會導致影響您的性行為和親密關係的變化。您在化學治療期間是否有性變化可能取決於您在治療前可能遇到的任何問題，例如年齡或其他疾病。如果您的治療影響您的性行為和親密關係，請務必與您的醫生或護士交談。

與他人公開談論性、性行為和親密關係可能很困難。您可能會發現以下資訊中的一些資訊很有幫助。

些可能影響您的性慾的問題

- 對您的疾病、治療或財務問題感到焦慮
- 身體形象變化，例如脫發或手術
- 治療的副作用，如噁心、腹瀉、皮膚變化、疲勞和激素變化

您在治療期間可能會遇到的症狀

女性

- 更年期症狀，如潮熱、陰道乾燥、易怒、月經不調或無月經
- 膀胱感染
- 陰道感染可能包括分泌物和/或瘙癢
- 缺乏性慾

男性

- 無法勃起或無法保持勃起
- 無法達到高潮
- 缺乏性慾

您可以做些什麼

- 與您的醫生或護士討論性問題。
- 和您的伴侶談談您的感受。
- 詢問您的醫生或護士是否可以發生性行為。
- 與您的醫生或護士討論節育和計劃生育問題。
- 觸摸、保持和靠近。
- 探索表達愛意的新方式。
- 使用石榴籽油治療陰道乾燥。

其他資訊

- 如果您的血小板計數低，請避免性交。
- 性交時使用個人潤滑劑（使用水性產品，如 KY jelly 或 Astroglide）。
- 男性在性交時應使用避孕套。
- 女性應穿棉質內衣，避免穿緊身褲或短褲，以減少酵母菌或細菌感染的機會。
- 女性可以透過分層穿著、保持活躍和減輕壓力來應對潮熱。

不應做的事情

- 請勿把您的感受藏在心裡。
- 請勿將自己與伴侶隔離。

何時給您的醫生或護士打電話

- 大多數影響您的性行為的副作用都是暫時的，治療後可能會消失。請始終與您的醫生或護士談論您的治療可能造成的影響。
- 有關管理這些症狀的任何其他協助

CITY OF HOPE 的精神關懷

精神關懷服務

許多病患及其家屬依靠信念和/或精神信仰來協助他們度過癌症及其治療的艱辛。精神關懷牧師已接受訓練，為擁有各種宗教和信仰的病患和家屬提供精神支援和諮詢。如果您想與我們的一位牧師交談，請通知您的醫療團隊

牧師可以做些什麼？

- 提供同情心和存在感。
- 傾聽您的疑慮。
- 解決精神或宗教顧慮。

我應在何時請求牧師服務？

- 您感到自己的信仰或世界觀受到挑戰時
- 您問自己「為什麼這會發生在我身上？」時
- 您想在體驗中尋找意義時
- 您遇到與宗教或精神問題有關的困擾時
- 您擔心自己的死亡時
- 您想講述自己的故事時
- 您感到孤單或孤獨時
- 您做決定遇到困難時
- 祈禱和/或冥想可能有幫助時
- 您想見一位來自您信仰傳統的神職人員時
- 您想要信仰傳統中的儀式或聖禮時

我該如何聯絡牧師？

- 致電精神關懷辦公室：626-218-3898 (或從住院病患病房致電分機號83898)。
- 讓您的醫生或護士知道您想見牧師。

THERE IS NO
PROFIT
IN CURING THE
BODY UNTIL
THEY
PROCLAIM
WE DESTROY THE
SOUL

“如果在治癒身體的過程中摧毀了心靈，那麼我們將毫無獲益。”

— samuel h. golter,
city of hope 信條



促進睡眠的策略

睡眠衛生策略

- 午餐後避免含咖啡因的食物和飲料，如咖啡、茶、巧克力和軟飲料。
- 盡可能鍛煉，但避免在睡前兩小時鍛煉。
- 白天讓自己暴露在陽光下。
- 睡在一個黑暗、涼爽、安靜和令人放鬆的房間裡。
- 養成睡前習慣（例如，睡前喝熱牛奶或高蛋白、清淡的零食）。
- 僅將您的床用於睡眠和發生性關係。
- 每晚在同一時間上床睡覺。
- 睡前關掉電視和電腦。
- 上床睡覺前，請收起您的智慧手機或平板電腦。

睡眠限制策略

- 每天在同一時間起床。如果您感到不適或無法在早上的預定時間起床，請多睡一小時。
- 每天小睡不超過兩次，每次不超過 30 分鐘。

放鬆策略

- 睡前用熱水淋浴或泡澡。
- 睡前嘗試放鬆的活動，例如閱讀、冥想、祈禱或聽音樂。
- 使用冥想、按摩、漸進式放鬆、引導想像或其他策略來減輕壓力。
- 可在院內電視上觀看引導想像和放鬆練習。

其他策略

- 白天儘量保持活躍，以協助促進夜間睡眠（請諮詢您的醫生，瞭解哪種形式的運動對您最安全）。
- 諸如疼痛或疲勞等其他症狀會影響您的睡眠。如果您目前出現其他症狀，請與您的醫生討論如何最有效地控制這些症狀。
- 有些藥物會干擾睡眠。請您的醫生或護士檢查您的處方是否有這種副作用。
- 如果您擔心、抑鬱或焦慮，請與您的醫生討論可協助您解決這些問題的資源。



有許多藥物（非處方藥或處方藥）可以協助您入睡。安眠藥有副作用。在服用任何安眠藥之前，請諮詢您的醫生。

地方和國家資源

美國癌症學會

免費電話：800-227-2345

有關所有癌症類型、癌症治療和支援的可信資訊

cancer.org

癌症護理

藥物、家庭護理、交通和兒童看護方面的財政援助；線上和電話教育研討會和支援小組

cancercare.org

癌症法律資源中心

866-THE-CLRC (866-843-2572)

免費、保密、一對一的諮詢；保險、休假、政府福利、遺產規劃

癌症支援社區

202-659-9709 | 免費電話 888-793-WELL (9355)

一個為受癌症影響的人們提供支援、教育和希望的國際非營利組織

cancersupportcommunity.org

Cancer.net

美國臨床腫瘤學會提供的關於癌症類型、治療、宣傳、倖存者研討會、資源、播客和新聞的資訊

cancer.net

CaringBridge

提供免費的線上空間，病患和家人可以在其中分享癌症故事、進行聯絡、提供更新和獲得支援

caringbridge.org

City of Hope

免費電話：800-826-HOPE (4673)

有關治療和診斷、教育計劃和臨床試驗搜尋引擎的資訊

CityofHope.org

美國國家癌症研究所

免費電話：800-422-6237

美國國立衛生研究院的一部分；提供癌症資訊/資源、臨床試驗
cancer.gov (網站上的即時聊天)

OncoLink

免費電話：800-826-HOPE (4673)

有關特定類型癌症的資訊、癌症治療的最新資訊以及有關研究進展的新聞

oncolink.org

Partnership for Prescription Assistance

免費電話：888-4PPA-NOW (888-477-2669)

沒有處方藥保險的合格病患免費或幾乎免費獲得他們需要的藥物

pparx.org



Understanding and Managing Chemotherapy Side Effects

病患、家屬和社區教育
支援醫學部門

1500 E. Duarte Road, Duarte, CA 91010
800-826-HOPE (4673)

2022

[CityofHope.org/chinese](https://www.cityofhope.org/chinese)